

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2022



Ilo ja suru kuuluvat elämään

Kesä on vihdoinkin tullut, ja kun ihmisten kanssa juttelee, niin on voinut aistia, että lisäksi moni muu on kokenut menneen kevään normaalia pidemmäksi. Tuntuu kuin luontokin olisi herännyt hieman aikaisempia vuosia myöhemmin. Nyt kuitenkin, kun toimiston ikkunasta ulos katsoo, niin puut ovat komeassa lehdessä ja nurmikokin vihertää.

Pitkältä tuntunut kevät täytti niin odotetuista kuin täysin odottamattomistakin suru-uutisista. Oli niin tai näin, ne tuntuvat aina yhtä raskailta eikä surulle tunnu löytyvän enää aikaa eikä tilaa.

Elämän kiertokulkua ei voi pysäyttää, ja näinä hetkinä pitäisi yrittää vain muistuttaa itseäänkin elämän rajallisuudesta. Mutta eipä ihminen luonnolleen mitään voi. Tahtoo unohtua, että jokunen asia on sentään hyvin. Oletteko te huomanneet, että kun elämä oikein testaa, niin eniten kaipaava tyksää, tavallista arkea? Minä kaipaen. Saisivat nämä suru-uutiset jo loppua tältä keväältä ja kesältä.

Kesäpäivät: olipa mukavaa

Kevät kääntyi kesäksi Peurunگان Kesäpäivillä! Kesäpäivät oli vähintäänkin onnistunut viikonvaihte. Kun korona oli siirtänyt tapahtumaa paikasta ja ajasta toiseen useammankin kerran, niin vähän mietittiin, että tuleekohan kukaan. No, se murehtiminen meni ihan hukkaan, sillä Kesäpäivien osallistujalistat täyttyivät vauhdilla ja enemminkin hiusten haromista



aiheutti loppuvat majoitustilat ja ohjelmatilojen maksimihenkilömaarien ylitykset.

Laukaan lähes kesäisessä säässä ihmiset olivat silminnähden onnellisia, kun pääsivät keskustelemaan kasvotusten. Kädenpuristuksia, halauksia, tanssia, pelejä, hyvää ruokaa ja vanhoja sekä uusia tuttavuuksia. Tapahtumassa elämä tuntui jo ihan hyvältä ja ennen kaikkea kesältä! Ette arvaakaan kuinka paljon aika kanssanne pitkästä aikaa merkitsi.

Paljon tekemistä tarjolla

Juhannukselta alkaa päivä lyhenemään, mutta onneksi kesää on siitäkkin vielä jäljellä. Nyt, kun kevät ja kesä olivat myöhässä, niin toivotaan niitä

lämpöisiä loppukesän ja syksyn kelejä.

Viimeiset pari syksyä ovat olleet vaikeita tapahtumien ja kurssien kannalta, koska tautitilanne on ollut niin huono. Toivottavasti tuleva syksy on poikkeus, ja kenenkään ei tarvitse enää miettiä tai pohtia, että uskaltaako tapahtumiin mennä tai osallistua. Ja onko niitä sittenkään? Toivon tietysti, että toimintakyvyille ja arjen jaksamiselle tärkeimmät kurssit ja vertaistapahtumat ainakin saataisiin nyt toteuttaa suunnitellusti. Tai edes suurin osa. Siihen tarvitaan myös teidän apuunne: tulkaa mukaan!

Kuulumisia kavereille

Poliolenhden tekemistä jatketaan ja juttujanne ja kuvianne

kaivataan. Toivomme, että lähettäisitte Poliolenhden kautta terveisiä ja kuulumisianne toisillenne. Kirjoittaa voi vaikkapa kuin kirjeen lapsuuden koulukaverille tai muuten vain mietiskellä maailman menoa. Niistä me saamme kaikki voimaa ja jaksamista omaan arkeemme. Ja se ei ole vähäinen apu se.

Toimisto kesätauolla

Näin Poliolenhden toimittajana on aiheellista raportoida, että kyllä Polioliiton pieni henkilökuntakin alkaa olla siinä tilassa, että loma taitaisi tulla tarpeeseen. Tänä kesänä meillä ei ole lomatuuraajia, joten toimistomme onkin pari viikkoa ihan kokonaan suljettu eli 25.7.-7.8.2022. Muutoin meistä joku on tavoitettavissa ainakin arkisin klo 10-13 välillä. Ja jos ruuhkaa linjoilla, niin jättäkää viestiä ja palataan asiaan. Tarkemmat läsnäolotiedot löytyvät lehden sivulta 4.

Itse aion lomalla syödä mansikoita ja jäätelöä aamiaiseksi, lounaaksi ja päivälliseksi, lukea dekkareita ja sulkea puhelimen ja sähköpostit. Antaa aikaa läheisille, kun nyt heitä voi tavata ja halata.

Voidaan hyvin ja pidetään huolta itsestämme ja toisistamme!

Birgitta Oksa

Päätoimittaja



Kannen kuva AK

Poliolenhti

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

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimituseivastaatilaamatta
lähetetystä aineistoista.

SuomenPolioliittory



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Uutiset

Apuvälinemessuilla
hyvän elämän lähteillä

6

Henkilökohtaisen avun paraati 10.6.2020

8

Matkakuumetta apuvälinemessuilla!

9

Kesäpäivät
- mitä sinulle kuuluu?

10

Polio palasi Afrikkaan

12

Vuosikokoukset

29

Muuta

Ihan hyvä = riittävän hyvä

13

Kaarina -
ystävä ja vertainen

20

Sähköpyörätuolin voi myös vuokrata

21

Miten meitä arvioidaan?

27

Osastoissa...

Pohjalaiset risteilemässä

14

Varsinais-Suomessa
on pyritty normalisoimaan toimintaa
kevään aikana

16

Kouvolassa kokkikurssilla

17

Kiihtyvyys vähentynyt

18

Kurssitoimintaa

Poliokurssit vuonna 2022

24

Avokurssit vuonna 2022

26

Hakemuslomake

37

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

28

Poliohuollon puolelta

33

Osastoissa tapahtuu

34

Sote-Sohva

40



Poliolinja kesällä:

Lomailemme 11.7.-7.8.2022, jolloin myös Poliolinja on kiinni.

Muuten Poliolinjan neuvontapalvelut ovat avoinna maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10-13.

27.6.-11.7.2022 välisenä aikana vain numerosta 09-6860990.

7.8.2022 alkaen palamme taas arkeen ja Poliolinja avoinna:

Puhelimitse

Maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10-13 numerossa 09-68609940 tai 0400-236 956. Muina aikoina tai, jos linja varattu, voit jättää soittopyynnön numeroon 09-6860990.

Sähköpostitse

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

Hyvää kesää!

Poliolinjalaiset

Finbort Oy

Hyvinvointia ja terveyttä vuodesta 1993

- **Maxxcare® Pro** kevennostossu kantapään painehaavan hoitoon ja ennaltaehkäisyyn
 - **Skidders** sukkakengät
 - **Safehip®** lonkkahousut ja vyöt
 - **PIRKA** Seniori- ja erityiskengät
 - **Feelmax** varvassukat
 - **Karkelon** kiristämättömät sukat
- Haavanhoito- ja avannetuotteet ym.



Tykkkitienkatu 2 A 2, 33300 TAMPERE
p. 0400 840 575 • finbort@elisanet.fi

"MYYMÄLÄ" AVOINNA AINOASTAAN SOPIMUKSEN MUKAAN.

www.finbort.fi

Polioliiton toimisto lomailee

Toimisto on suljettu 25.7.-7.8.2022.

Suuntaa katseesi vehreään kesään, näe kukkivat laaksot ja anna auringon leikkiä kasvoillasi. Nauti aamukasteesta, sireenin tuoksusta ja hennosta kesätuulesta. Kuule laineiden liplatus, lehtien kahina ja satakielen soitto. Kastele varpaasi vesilammikossa, nosta kätesi sateessa ja anna kesän kuivata hennot pisarat. Ihaile kesää kuin lapsi, ota huolettomuus osaksi päivääsi. Onnellisuus on tässä.

Koivunen Oy

ja

Fixus Kauppiat

Suomen Polioliittory

Toimisto/Polioliiton 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

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Vihdoinkin näyttää siltä, että ollaan pääsemässä normaaliin /tavanomaiseen päiväjärjestykseen. Oikeastaan sen tilanteen aukaisi - ainakin itselleni - yhdistyksen järjestämät kesäpäivät Peurungan kuntoutuslaitoksessa. Väki tuntui vapautuneelta, valtava puheensorina oli sekä ulkona että sisätiloissa. Ilomme kruunasi kaunis lauantaipäivä.

Ainakin minulle oli iso ja mukava yllätys Peurungan tilojen koko ja laatu niin ulkona kuin sisälläkin. Samoin järjestäjät olivat tehneet valtavan työn päivien eteen ja onnistuneet siinä. Kiitos vielä heille.



Vielä tälläkin kertaa olen miettinyt sitä, että onko koronasta ollut pelkästään haittaa ja kiusaa. Olen tullut siihen tulokseen, että olosuhteiden antaessa ongelmia ja haittaa, niin kansalaisille syntyy ideoita ja toimintatapoja niiden ohittamiseen ja uusien toimintatapojen keksimiseen. Niin nytkin. Tiedottamisen, kokoontumisen, asioiden yksinkertaistamiseen keksitään uusia tapoja. Se on hyvä!



Ja vielä kerran haluan lausua teille jokaiselle mitä parhaimmat kiitokseni siitä valtavasta

työstä ja muistamisesta minkä teitte 80 - vuotissyntymäpäiväni johdosta sekä Peurungan juhlassa ja muualla.

Vielä yksi toive minulle jäi. Saisin vielä nyt tai seuraavassa elämässäni itselleni kuvassa olevan kaltaisen kulkuvälineen. Vaihtaisin sen tähän sossun antamaan sähkökäyttöön.

Sinulle ja läheisillesi toivotan oikein hyvää ja lämmintä, koronavapaata kesää.

Jussi



Pyörätuolia on hyvä päästä testaamaan ennen hankintapäätöstä. Messuilla on nähtävillä tarjolla olevat vaihtoehdot.

Apuvälinemessut 2022

- Hyvä arki kuuluu kaikille



Helsingin Messukeskuksessa 11.–13.5. järjestetyt Apuväline ja Liikuntamaa -tapahtumat johdattelivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja apuvälineiden käyttäjiä hyvän arjen pariin.

Messuteemana oli erityisen hyvä arki. Ratkaisuja ja uusia tuotteita opiskeluun, työllistymiseen, harrastamiseen,

Harri Ahtee ja Markku Poikela Validia kuntoutukselta.



Liikuntamaa esiteltii monenlaista urheilua mm. purjehdusta ja retkeilyä.

matkailuun ja yhdenvertaisen osallisuuden mahdollisuuksiin tarjosi 150 näytteilleasettajayritystä.

Pitkän tauon jälkeen messuilla iloittiin aidoista livekohtaamisista. Kolmen tapahtumapäivän aikana messuilla vieraili 6 300 kiinnostunutta kävijää. Ihmiset selvästi tarvitsivat tietynlaista

vertaismessutukea, jos sellaista termiä voi tässä käyttää.

Messuilla oli paljon tuttuja näytteilleasettajilla, joilla oli muutaman vuoden tauon jälkeen myös mukavasti uutta tarjottavaa. Palveluntarjoajia, apuvälineitä, matkailua ja liikuntaa.

Opaskoiran kouluttaminen alkaa jo pentuvaiheessa.



Poliolihti 2/2022

Tarjontaa oli monipuolisesti ja päivän sai messuilla helposti kulumaan.

Suomen Paraolympiakomitea oli vahvasti esillä. Kävijöillä oli mahdollisuus päästä näkemään ja kokeilemaan erilaisia liikuntaa mahdollistavia apuvälineitä.

Apuvälineitä pitää päästä itse kokeilemaan

Haltijan tarjoomapäällikkö Ari Pohjanmaa oli tyytyväinen messuvilinään.

– Osastollamme kävi sekä apuvälineiden käyttäjiä että ammattilaisia. Tapahtuma oli onnistunut, sillä varsinkin pyörätuoleja on hyvä päästä vertailemaan ja kokeilemaan itse, hän vahvisti.

Pyörätuoleja kokeiltiin aktiivisesti myös apuvälineradalla, jossa asiantuntijat opastivat

liikkumiseen erilaisilla alustoilla, rampeilla ja luiskilla.

– Vaikka monissa kaupungeissa on panostettu esteettömyyteen, on liikkuminen kaupunkiympäristössä edelleen haasteellista. Pyörätuolin käyttäjä voi olla vaikeuksissa, jos ei tunne oman laitteen ominaisuuksia. Useimmiten käyttäjä tarvitseekin opastusta laitteen hallintaan, ja siihen messutapahtuma on erinomainen paikka, Harri Ahtee ja Markku Poikela Validia kuntoutukselta kertoivat.

Mikäli et nyt päässyt paikalle, niin alustavasti seuraavat apuvälinemessut ovat Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa 2.-4.11.2023.

Teksti: PO

Kuvat: AK

Sulkapallo on fyysinen laji.



Tämän sähkötuolin etupyörät liikkuvat myös sivusuunnassa.



Henkilökohtaisen avun paraati

10.6.2020

Henkilökohtaisen avun paraatia eli tuttavallisemmin HAP-paraatia, tällä kertaa verkossa Youtubessa! Sanni Purhonen Kynnys ry:stä ja Assistentti.info:sta ja toimii tän tilaisuuden juontajana. Assistentti.info on henkilökohtaisen avun avoin valtakunnallinen verkosto.

Miksi HAP ja miksi juuri kesäkuussa?

Se johtuu siitä, että 10.6. 2020 tulee kuluneeksi neljä vuotta siitä kun Suomi ratifoi YK:n vammaisten ihmisoikeussopimuksen. Ja myös henkilökohtaisen avun toimijat halusivat päivän kunniaksi kokoontua yhteen juhlistamaan henkilökohtaista apua.

#HAP2020

#Henkilökohtainenapu

Jari Mönkkönen piti puheenpuoron: *Mitä avustaja minulle merkitsee?*



Kesäkuussa pidettävää HAP-paraatio mainostettiin Apuvälinemessuilla.

HARTMAN
1862

ESPOO • KOKKOLA
PIETARSAARI • SEINÄJOKI
TAMPERE • VAASA
www.hartman.fi

**KAJAANIN
SEURAKUNTA**
www.kajaaninseurakunta.fi

METSÄPALVELU TURUNEN OY

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

TRAMETA OY

STEN
teräksellä tulokseen



Matkakuumetta apuvälinemessuilla!

Ei ehkä paras otsikko jutulle, kun puhutaan matkustamisesta ja kuumesta. Kuumessa ei pidä matkustaa eikä käydä missään, ja en käynyt minäkään. Kärsin vain pitkän pandemian aiheuttamasta matkakuumeesta.

Mutta milloin voi lähteä matkustamaan ja kohtamaan uusia kulttuureita? Vai pitäisikö kysyä, että milloin uskaltaa lähteä? Moni meistä on ollut viimeiset vuodet kotona ja nyt reissukenkien pohjia polttelee. On päästävä vielä käymään reissussa, kun toimintakykykin siihen antaa myöten!

Kävin toukokuussa pidetyillä Apuvälinemessuilla messukeskuksessa. Pakkasin mukaani lehtiön, johon olin kirjoittanut valmiiksi kysymyksiä matkailusta. Messuilta löysinkin ihmisen, joka tietää, esteettömästä matkustamisesta lähes kaiken. Hän on tietysti itsekkin sähköpyörätuolilla ympäri maailmaa matkustava Sanna Kalmari.

Onko nyt oikea aika matkustaa?

Kyllä nyt jo hyvin uskaltaa matkustaa. Olen itse kohta vuoden verran jo reissannut ja nyt viimein alkaa sekin taas tuntua normaalilta.

Normaalilta?

Kyllähän tuo koronan alku oli järkyttävä ja sellainen terve pelko tuli myös ajatuksiin, tällaiselle kokeneelle matkustajalle. Mutta nyt tilanne alkaa norma-



Kuvassa Jasmin Repo ja Jaana Kalmari puhumassa esteettömästä matkailusta. Apuvälinemessut 2022. Compic/Kimmo Brandt

lisoitumaan, ja matkustaminen sekä liikkuminen ulkomailla tuntuu hyvälle.

Sanna oli tullut messuille lähes suoraan Välimeren risteilyltä. Risteilyn helppous sinänsä viehättää ja laivalla pärjää usein hyvin myös apuvälineillä.

Risteilyssä on hyvä puolensa, kun laivalla on usein hyvää ruokaa, monipuolista tekemistä ja kauniit maisemat! Ainut ongelma on, jos retkipäivinä ei ole mahdollisuutta päästä maihin. Nyt kesällä risteilyalus

lähtee Helsingistä ja kulkee aina Norjan vuonoihin, Sanna vinkkaa matkakuumeesta kärsivälle toimittajalle.

Mistä rohkeus suunnata ulkomaailmaan tai jopa ihan ulkomaille?

Kannattaa aloittaa lähimatkailulla. Jos yhtään tuntuu, että vielä ei rohkene kauas, niin matkustaa lähelle. Totuttelee taas menemiseen, ja niin voi huomata maailman taas auenneen. Baltian maihin, Ruot-

siin, Tanskaan tai vaikka vain visiitti Ahvenanmaalle auttaa laannuttamaan matkakuumetta ja samalla voi suunnitella mahdollista pidempää matkaa, vaikka Keski-Eurooppaan. Myös monelle tutut Espanjan aurinkorannikot ovat jo vallon auki matkustukselle.

Mitä pitää reissuun suuntaavan pakata mukaan. Tarvitseko laukkuun ostaa pikatestejä tai muuta vastaavaa?

Ei tarvitse. Matkavakuutus kyllä kannattaa muistaa päivittää kuntoon! Tietysti jokainen voi seurata, että miten kohdemaassa toimitaan, mutta kun ottaa matkan matkatoimistosta, niin he hoitavat sen puolestasi. Vakuutus pitää kyllä itse muistaa!

Sanna Kalmari lämpimästi suosittaa jokaista matkustamaan haluavaa aloittamaan matkustelun omassa rytmisään. Totuttelu liikkumiseen ottaa oman aikansa, mutta sen takia ei kannata matkustamista vältellä. Esteettömiä kotimaan-kohteitakin löytyy ja lisää Sannan kokemuksista, vinkkejä ja mahtavia lomakuvia löydätte Sannan omasta blogista: www.palmuasema.fi.

Hyviä matkoja ja matkojen suunnitteluhetkiä kaikille poliolaisille!

Teksti: Pietari Oksa



Kesäpäivät - mitä sinulle kuuluu?

Vihdoinkin! Näin saattoi todellakin sanoa, kun Suomen Polioliiton valtakunnalliset kesäpäivät polkaisiin käyntiin aurinkoisena perjantaina 13.5.2022. Tapahtuma oli jouduttu siirtämään useampaan kertaan, mutta nyt olimme Keski-Suomessa, Kylpylä-hotelli Peurungan pihassa, ja olo oli riemukas.

Paikalle niin pohjoisesta kuin etelästäkin saapui ennätysmäärä osallistujia. Ja kun paikalle saapuu toista sataa tapahtumaa kärsivällisesti odottanutta, niin arvaattekin, että meno oli alusta alkaen pelkkää hymyä.

Joka puolella törmäsi isompiin ja pienempiin ryhmiin, joista kuului iloinen puheensorina ja väliin naurun remakka. Paljon asioita ja kuulumisia oli vaihdettavana.

Joukossa oli mukana niin vanhoja kuin uusiakin kasvoja.

- On mukava nähdä ihmisiä, joiden nimen on kuullut ja jopa puhelimesta puhunut. Esittelyt tuntuivat sujuvan iloisesti: ”Minä olen... , oletko sinä se...”

Vertaisten tapaaminen auttaa myös mukana olleita läheisiä ymmärtämään polion myöhäsoireiden vaikutuksia ja kirjoja.

- Tämän merkitystä ei voi korostaa liikaa. Olen oppinut paljon täällä, totesi eräs läheinen kiirehtiessään kohti lounasta.

Kakkukahvia ja kabareeta

Lauantaina Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto tarjosi kaikille kakkukahvit oman 80-vuotissyntymäpäivänsä kunniaksi. Vaatimattomaan pohjanmaalaiseen tapaan tarjolla oli mansikkakermakakkua niin paljon, että sitä varmasti riitti kaikille. Tamperelaisista ja pohjanmaalaisista laulajattarista koottu kvartetti esitti syntymäpäiväsankarille Leila Lahtui-Pätärin riimitte-

lemän onnittelulaulun. Tietysti sävelenä tuttu ”Kaksipa poikaa Kurikasta”

Yksipä poika Kurikasta, niin komiala näyttää. Eipä sitä kukaan uskoisi, että kahdeksankymmentä täyttää. Ensimmäinen oli Leena ja sitten tuli lapset ja nyt on lapsenlapset. Iloa niistä riittää, vaikka harvenisi hapsset.

Paljon on ansiomerkkejä tullut, kun on taitava ollut. Vammaistyö ja politiikka, mahtuuko joukkoon muuta? Ystävät tässä lau-

lelee ja onnea toivottelee. Nauti hetkistä tulevista ja monista unelmista.

Kahvilta olikin mukava siirtyä keilaamaan, kellumaan altaile tai keskustelemaan ennen illallista ja Teatteri Eurooppa Neljän Kabaree-esitystä.

Ja kyllähän kabaree sai niin hyvälle tuulelle kuin nauramaan vatsa kippurassa. Monet tv-ohjelmat saivat aivan uudet kasvot taitavien näyttelijöiden käsissä. Esitykselle tahtia lyönyt

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto vastaanotti onnittelut 80-vuotissyntymäpäivänsä johdosta. Onnittelut laulaen esittivät kvartetti, jonka jäsenet tulivat Kesäpäiville Pirkanmaalta ja Pohjanmaalta.



orkesteri jatkoi sitten tanssimusiikilla ja täytyy sanoa, että niin laulajiksi muuttuneet näyttelijät kuin tanssilattialle siirtyneet katsojatkin pistivät parastaan.

Oli siis kerta kaikkiaan rentouttavaa (ja hikistä) vain nauttia hyvästä musiikista, liikunnasta ja seurasta.

Apua ajoissa on vahvuus

Kutsussa oli luvattu oloa ilman turhaa pönötystä, mutta asiaakin oli luvassa. Sunnuntai aamulla suurin osa osallistujista kerääntyi jo tutuksi tulleeseen Arenaan keskustelemaan Yodit Melakun kanssa.

- Avun pyytäminen ja vastaanottaminen ajoissa on vahvuus ei heikkous, totesi sosiaaliohjaaja Melaku, joka oli saapunut Kynnys ry:stä kesäpäiville.

Hän kertoi omasta kokemuksestaan, kuinka pyörätuolin käyttöönotto oli avannut oven uuteen maailmaan.

- Huomasin, että pystyin osallistumaan paremmin, jaksoin paremmin ja pystyin paremmin.

Samalla hän muistutti, että tarpeelliset apuvälineet eivät ole ylellisyyttä, vaan oman toimivan arjen mahdollistavia asioita, joita ei pidä hävetä.

Keskustelu virisi välittömästi. Pyydytyissä puheenvuoroissa ja kommentteissa kerrottiin,

Arenaan aamulla kokoon-tuneet keskustelivat ja kom-mentoivat avun pyytämiseen ja antamiseen liittyvistä haasteista. Valitettavasti lopputulemaksi jäi, että helppoa henkilökohtaisen avun tai apuvälineiden saa-minen ei tämän päivän Suo-messa ole, vaikka kyse on lakisääteisistä oikeuksista. Vammaisjärjestöillä riittää edunvalvontatyötä.

kuinka pyydettyä apua ei ole saatu tai kuinka sen saaminen on vaatinut sitkeyttä. Yhteen-venona voikin todeta, että valitet-tavasti usein myös lakisääteisiä, vammaispalvelun mukaisia, ei harkinnanvaraisia etuuksia ei kuntien taholta helposti myönnetä.

- Helppoa se ei aina ole, mutta koska meillä on tähän lakisää-teinen oikeus, niin sitkeästi on vain tehtävä hakemuksia ja perusteltava tarve. Niin Polioliitosta kuin Kynnys ry:stä voi aina kysyä neuvoa, opasti Yodit Melaku.

Seuraavaan kertaan

Kun sunnuntain iltapäivänä osallistujat vähin erin alkoivat suunnata kotimatalle, saattoi ilmassa havaita haikueuden ohella iloa siitä, että olimme tavanneet, jutelleet, uineet, tanssineet, laulaneet, keilanneet, syöneet, nauttineet kabaree-esityksestä eli viihtyneet ilman turhaa pönötystä yhdessä.

”Olipas ihana viikonloppu Peurungassa. Näki entisiä tuttuja ja uusia tulleita. Oli sopivasti ohjelmaa ja valinnanvapaus harrastuksiin, ei minuuttipeliä”, kommentoitiin viikonloppua facebookissa.

Jäimme odottamaan tulevaa!

Teksti: BO

Kuvat: AK



Keilahalliin pääsyä odotettiin innolla ja keilailijoista ei todellakaan ollut puutetta. Kisaa käytiin tosiaan, mutta ei niin vakavissaan.



Yodit Melaku, sosiaaliohjaaja Kynnys ry:stä kertoi omistaan kokemuksistaan apuvälineistä ja apua haettaessa. Oikea-aikainen, ajoissa käyttöön otettu apuväline on perusoikeus, ei mikään ylellisyystavara. Avun pyytäminen ei ole heikkoutta, vaan vahvuutta. Se mahdollistaa itsenäistä arkea.



Polio palasi Afrikkaan

Koronapandemia keskeytti poliorokotusohjelmat yli 30 maassa. Ennen pandemiaa taistelu poliota vastaan sujui hyvin. Tauti oli käytännössä voitettu lähes kaikkialla maailmassa, myös Afrikassa. Afrikka julistettiin virallisesti polio-vapaaksi vuonna 2020.

Poliovirusta löytyy silti luonnossa Afganistanissa ja Pakistanissa. Vuonna 2020 koronapandemia keskeytti poliorokotuskampanjat neljäksi kuukaudeksi. Se ja muut häiriöt terveyspalveluissa jättivät kymmenet miljoonat ilman poliorokotusta.

Viimeiset virallisesti raportoidut afrikkalaiset tartunnat ennen Malawin havaintoa olivat Nigerissä vuonna 2016. Vielä vuonna 1985 tapauksia oli 300 000 ja 1990-luvulla vuosittain polioon sairastumisia raportoitiin vielä 75 000.

Polio on yhä vaarallinen

Uusi luonnonmukaisen eli vilin polion aiheuttama sairastuminen on raportoitu eteläisessä Afrikassa sijaitsevassa Mosambikissa toukokuussa. Tapauksesta raportoinut Afrikan tautienhävitys- ja valvontakeskuksen virkaatekevä johtaja Ahmed Ogwel Ouman mukaan tapaus on hyvin samankaltainen kuin alku vuodesta Mosambikin naapurimaassa Malawissa raportoitu tapaus.

Maaliskuussa Malawista löydettiin poliovirustartunta. Malawin pääkaupungin Lilongwen laitamilla kolmivuotias tyttö sairastui polioon ja halvautui. Edellisen kerran poliovirusta



oli havaittu alueella vuonna 1992. Halvauksen nyt aiheuttanut poliovirus on alkuaan pakistanilaista kantaa. Poliohavainto tehtiin, kun syytä lapsen halvaantumiselle selvitettiin.

Vaikka raportoidut luonnonmukaiset poliotapaukset ovat yksittäisiä, ovat ne herättäneet merkittävää huolta. Maailman Terveysjärjestön (WHO) Afrikan aluejohtaja Matshidiso Moeti totesi löydöksen olevan erittäin huolestuttava ja osoittavan, kuinka vaarallinen poliovirus on ja kuinka nopeasti se voi levitä.

Polion hävittäminen yhä mahdollista

Uusista tapauksista polion hävittäminen maailmasta on yhä mahdollista. Hankkeen loppuun saattaminen on työstä, mutta ei mahdotonta. Malawin ja Mosambikin tapa-

usten johdosta naapurimaissa kuten Tansaniassa, Sambiassa ja Zimbabwessa on käynnistetty rokotuskampanjoita. Tavoitteena on rokottaa yli 23 miljoonaa alueen lasta.

Polion torjuminen on erittäin hyödyllistä: toimet ovat maailmanlaajuisesti pelastaneet 180 000 ihmisen hengen ja säästäneet noin 1,8 miljoonaa lasta vammautumiselta. Vuoteen 2035 mennessä polion torjunnan taloushyötyjen ar-

vioidaan nousevan yli 45 miljardin euron. Näistä valtaosa koituu pienituloisille maille, jotka vapautuvat poliosairautumisen hoitamisen kuluista.

Teksti: BO

Kuva: Unicef USA

Lähde: The Gurdian, BBC, Reuters ja THL

Poliovirus on enterovirusten C-lajiin kuuluva, vain ihmisiä tartuttava pikornavirus.

Villillä polioviruksella tarkoitetaan luonnollisesti ihmisväestössä kiertävää poliovirusta. Villeiksi polioviruksiksi luetaan myös sellaiset taudinaiheuttamiskyvyltään heikennetyt polioviruskannat, joita ei ole lisensoitu käytettäväksi eläviä poliovirusia sisältävissä rokotteissa.

Ihan hyvä = riittävän hyvä

Oletko koskaan pysähtynyt miettimään, pyritkö jatkuvasti tekemään parhaasi, vai riittääkö että teet vain tarvittavan? Arjesta saa tehtyä itselleen juuri niin kuormittavaa, kuin mitä vaatii itseltään. Ja nimenomaan ne vaatimukset ovat yleensä täysin itse asetettuja ja pelätään, mitä muut ajattelevat, jos näitä vaatimuksia ei enää täytä.

Todellisuudessaan kukaan ulkopuolinen ei välttämättä edes huomaa muutosta. Yleensä riittää, että askareet on tehty. Onko toteutustavalla lopulta edes väliä? Mikä voisi olla pahinta mitä voisi tapahtua, jos tekisi vain sen vähimmäismäärän, jotta asia tulee hoidetuksi?

Toimintakyvyn muuttuessa voi olla vaikeaa myöntää itselleen, että ei enää pystykään tai jaksa tehdä asioita samalla tavalla kuin ennen. Siitä harvoin kukaan läheinen tai muu henkilö syylistää, mutta omat kriteerit ovat olleet niin korkealla, että väkisinkin ajattelee tuottavansa pettymyksen muille. Todellisuudessa sitä kuitenkin ehkä pettyy enemmän itseensä ja peilaa asiaa muiden ihmisten kautta.

Otetaan esimerkki

Mietitään esimerkiksi tilannetta, missä omaan kotiin on tulossa vieraita. Ei siis ketään ventovieraita, vaan vaikka oman perheen jäseniä. Ja aina aiemmin olet vierailua varten



valmistunut ruoan, leiponut pullat ja varmuuden vuoksi vielä jotain muuta makeaa ja suolaista pikkusyötävää. Vierailun läheystyössä stressaannut jo etukäteen, koska tiedät että tulet uupumaan kaikesta tuosta työmäärästä, mitä ruokien valmistaminen vaatii.

Ja sitten kun tuo odotettu päivä koittaa ja koko perhe kokoontuu saman pöydän ääreen, olet aivan poikki, koska olet huhkinut keittiössä, jotta kaikki olisi samalla tavalla kuin aina ennenkin. Paitsi että ei olekaan, koska toimintakykyysi on muuttunut.

Olisiko päivä ollut yhtään sen huonompi, jos pullat olisikin ostettu pakasteesta tai haettu valmiina leipomosta? Ja se sijaan, että sinä huhkit hikipäässä keittiössä, olisitkin porukalla tilanneet pizzata? Tai sitten se kaikista vaikein ja olisitkin pyytänyt läheisiltä apua kokka-

uspuuhiin, koska et enää jaksa yksin tehdä kaikkea?

Mikä olisi pahinta mitä voisi tapahtua, jos et tekisikään kaikkea itse? Mitä jos huomaatkin, että uusi tapa onkin parempi kuin vanha? Ehkä kaikki ei ennen ole ollutkaan paremmin?

Mitä jos perheen yhteinen pizzapäivä olisikin kaikkien mielestä hauska uusi tapa viettää aikaa yhdessä ja oikeastaan irtokarkit ja jäätelö jälkiruokana maistuu kaikille paremmin kuin pulla?

Tämän kaiken lisäksi saattaisi myös käydä niin, että sinulla riittää enemmän energiaa seurustella perheen kanssa ja vierailu antoikin enemmän virtaa kuin kulutti sitä.

Aina ei siis tarvitse tehdä parastaan. Ihan hyvin voi siis olla riittävän hyvin. Eikä lopputulos ole välttämättä parempi, vaikka olisit antanut suoritukseen kaikkiesi. Joskus vähemmän voikin olla enemmän.

Myös liikunnassa joskus vähemmän on enemmän. Itsensä väsyttämisen ääri-rajoiille ei ole hyvä eikä sovi varsinkaan poliiovammaisille. Liikutaan riittävästi, mutta oman jaksamisen mukaisesti. Liikuntaohjeita löytyy mm. www.polioliitto.com sivuilta.

Teksti: Jenni

Kuva: AK





Laiva saapumassa Vaasan satamaan.

Pohjalaiset risteilemässä

Pohjalaiset (Polioinvalidit ry:n Pohjanmaan osasto) kävi testaamassa uuden Vaasanlaivan esteettömyyden. Risteilijät olivat iloisia ja tyytyväisiä. Ilmakin oli aurinkoinen ja tyyni, joten puitteet onnistuneelle risteilylle olivat mitä mainioimmat. Hyvä seura kruunasi reissun.

”Meillä sattui olemaan hyvä tuuri, meri oli tyyni, eikä kenenkään tarvinnut olla merisairas. Seuraavana päivänä olikin jo myrskytuulia. Esteettömyyskin oli kuta kuinkin kunnossa. Pehmeä matto teki kelaamisesta vähän raskasta ja meno laivaan tapahtui pitkää siltää pitkin, mutta laivayhtiön puolesta järjestyi myös pyörätuolikyttejä. Invahytti oli kuulemma ihan toimiva.”

Kuvat: Anne ja Veikko

Laivallahan on ruoka pääasia. Tässä odotellaan mitä kukin tilasi.



Kaikki tuntuivat olevan tyytyväisiä Aurora Botnian tarjontaan.

Pubissa pianisti soitti ja lauloi niin ruotsiksi kuin suomeksi-kin.



Anne ja Veikko kannella katsomassa, kun laiva saapuu Uumajan satamaan. Aarokin näkyy taustalla.



Varsinais-Suomessa

on pyritty normalisoimaan toimintaa kevään aikana

Osaston toimintaa on koronavuosien jälkeen tänä keväänä pyritty palauttamaan entiseen malliin. Kuntoilua ja liikuntaa on harrastettu viikoittain sekä kuntosalilla että altaalla, mutta myös liikuntasalissa bocciaa pelaamalla Lounastapaamisilla käynti aloitettiin vuoden 2016 alussa, mutta koronavuosien aikana tällaisia tapaamisia ei voinut järjestää. Nyt yli kahden vuoden tauon jälkeen voimme taas tavata lounaan äärellä. Lounastapaamiset ovat samalla myös vertaistapaamisia, sillä niissä keskustellaan päivänpolttavista asioista, mutta myös kuntouduksista, sosiaaliuista ja esimerkiksi miten hakemukset ovat edenneet. Vuosikokouksetkin on voitu pitää tänä keväänä normaalisti.

Ravintola Bistro Elli Sokos Hotel Kupittaa 7. huhtikuuta

Huhtikuussa tapasimme uudessa lounaskohteessa. Olin käynyt tutustumassa ravintolan esteettömyyteen jo kesällä 2020, kun uusi hotelli oli avattu. Kyseessä on aivan uusi hotelli Kupittaaan rautatieaseman vieressä. Sisäänkäynti on esteetön, kuten uudisrakennuksessa pitääkin olla. Hotellissa on 196 huonetta, joista 10 on suunniteltu liikuntaesteisille. Kaikkiaan hotelliin mahtuu yöpymään noin 500 henkeä. Nykykäytännön mukaisesti



tämäkin Bistro Elli sijaitsee hotellin aulatilin yhteydessä.

Tein osastomme puolesta varovaisen varauksen 12 hengelle. Ennakoilmoittautumisia ei tarvita tulijoilta, vaan jokainen voi osallistua ilman ilmoittautumisia. Ehkä korona-aika oli vaikuttanut siihen, että haluttiinkin nyt lähteä tapaamaan muita. Yllätyimme iloisesti, kun tarvitsimme lisäpyydän.

Bistrossa on ylempi kerros, johon pääsee portaita pitkin. Meille oli ensin varattu pöydät sieltä, kun eivät olleet huomanneet varaukseni mainintaa pyörätuoleista. Tyhjensivät nopeasti meille pöydät sisääntulokerroksesta, kun näkivät, että meitä oli neljä pyörätuolilla liikkuvaa paikan päällä.

Ruoka haettiin noutopöydästä, joka oli pyörätuolia käyttävälle korkea ja muutenkin ahdas. Henkilökunta palveli kuitenkin ystävällisesti antaen apua tarvittaessa. Lounasaikaan paikka tuntui olevan lähes täynnä. Ruokatarjonta oli runsas, hyvä ja hinta oli normaalia lounashintatasoa.

Hotellista löytyy myös 9. kerroksen Kuppis Rooftop -kattobaari, jossa emme kuitenkaan käyneet.

Ravintola Gunnar Sokos Hotel Turun Seurahuone 2. kesäkuuta

Olimme käyneet samassa paikassa aikaisemminkin kesäkuussa 2019. Tällöin se oli juuri remontoitu ja avattu uudelleen pitkän remonttiajan jälkeen. Olimme myös maaliskuussa 2020 tehneet lounasvarauksen Gunnariin, mutta koronan vuoksi se jouduttiin perumaan. Olimme aikanaan erittäin tyytyväisiä siihen, että pääruoka tarjottiin pöytiin. Apuvälineellä liikkuvalla tai yleisesti liikuntaesteiselle on mukavaa, kun ei tarvitse jonottaa noutopöydässä ja kantaa lautasta pöytään.

Lounastapaamisemme on aina pidetty torstaisin, jotta kaikkien on helppo muistaa viikonpäivä. Usein lounaspaikeissa voi olla hernekeittoa ja pannaria torstaisin. Nyt Gunnarissakin oli alkukeittona hernekeittoa ja jälkiruokana pannaria. Pääruuan sai valita

lounaslistalta ja lähes kaikki taisivat valita kalaruuan, joka oli kuhaa. Ruoka maistui tälläkin kertaa todella hyvältä. Erikoisesti pannari oli jotain erilaista, erittäin maukasta, jotenkin kakkumaisen makeaa. Lounasruuan hinta pyöri Turussa noin kolmessatoista eurossa. Tällä kertaa meitä oli kymmenen henkeä. Ravintolan esteetön automaattiovela varustettu sivusisäänkäynti on Eerikinkadun puolelta. Pääsisäänkäynti Humalistonkadulta on esteellinen.

Muita tapahtumia

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous järjestettiin tutussa Avustajakeskuksen ja Neuroyhdistyksen kokoustilassa 24. maaliskuuta. Paikalla oli 11 osaston jäsentä ja yksi avustaja. Johtokunnan kokoonpanoon ei tullut muutoksia: puheenjohtaja Lauri Jokinen, sihteeri/rahastonhoitaja Riitta Nissilä, varapuheenjohtaja Jarkko Suominen, muut johtokunnan jäsenet Tarja Heini, Tapani Johansson, Matti Knuutila ja Eeva Lavonen. Kokouksessa käsiteltiin normaalit vuosikokousasiat.

Pääyhdistyksen vuosikokous järjestettiin Helsingissä 23. huhtikuuta. Osastolaisiamme oli paikalla kuusi. Osastomme puheenjohtaja Lauri toimii pääyhdistyksen puheenjohtajana ja sihteeri Riitta osaston edustajana pääyhdistyksen johtokunnassa.

Avokurssi järjestettiin Marinassa 5. toukokuuta. Ilmoittautuneita oli 21, mutta koronan ja muiden sairastumisten vuoksi

Kouvolassa kokkikurssilla

tuli viime tipan peruutuksia. Ohjelmassa käsiteltiin sotea ja keskusteltiin aiheeseen liittyvistä kysymyksistä. Osallistujat keskustelivat vilkkaasti ja antoivat samalla toisilleen vertaistukea. Seuraava avokurssi Turussa järjestetään 8. syyskuuta.

Suomen Polioliiton kesäpäivät järjestettiin Peurungassa 13.-15. toukokuuta. Osastomme yhteiskuljetuksessa oli kaikkiaan 13 henkeä. Matka taittui pikkubussilla, jonka perässä oli peräkärry matkatavaroille ja kolmelle pyörätuolille. Näin matkustamossa oli paremmin tilaa. Kesäpäivät sujuivat hyvin ja kaikki olivat tyytyväisiä.

Sipilänmäen kesäteatteriin Kaarinan Piikkiöön menemme 3. heinäkuuta. Siitä on tiedotettu aikanaan jäsenkirjeellä ja ilmoittautumiset päättyvät 15. kesäkuuta.

Lounastapaamiset jatkuvat ja kesäretkeäkin suunnitellaan. Niistä kerrotaan seuraavassa jäsenkirjeessä.

Luonto on nyt kauneimmillaan helakan vihreänä. Omenapuut ja syreenit ovat jo kukkineet ja ennen juhannusta kukkivat juhannusruusut, sillä niissä on jo suuret nuput. Nauttikaa kesästä, kevyestä vaatuksesta ja auringonpaisteesta. Minäkin menen festareille nauttimaan musiikista jo näin kesäkuun alkupuolella.

Teksti: RN

Kuva: MR



Seijalle jäi tehtäväksi viedä poikien voileipäkakku pöytään tarjolle.

Kouvolan Martat järjestää kokkikursseja yli 65-vuotiaille Kouvolan Marttakulmassa. Sovimme Kouvolan osastolaisille keväälle neljän kerran kurssin. Meidän ohjaajana toimi Sari Kokkala. Osallistujat olivat innoissaan ensimmäisestä kokoontumisesta ja vähän jännittikin. Yhdessä Sarin kanssa suunnittelimme, mitä ruokaa tehdään ja jaettiin jokaiselle tehtävät.

Terveyttä oikealla ruualla

Sari piti joka kerta alkuun tietoisuuden terveellisestä ruuasta ikääntyville.

Aiheita olivat: proteiini, rasvat, kalsium ja D-vitamiini.

Proteiinin tarve kasvaa ikäihmisillä. Riittävä proteiinin saanti ruuassa yhdessä lihavoimaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa. Proteiinia tarvitaan myös vastuskyvyllä eli pysyäksemme terveenä.

Vähentämällä kovaa rasvaa ja lisäämällä pehmeää rasvaa huolehdi sydämen ja verisuonten terveydestä. Hyvä muistisääntö on : valitse tuotteita, jossa on kovaa rasvaa korkeintaan kolmannes rasvan kokonaisuudesta.

Kalsiumia ja D-vitamiinia tarvitsee luustosi. Luusto on

elävää kudosta, joka tarvitsee rakennusaineita läpi elämän. Kalsium toimii rakennusaineena, D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymisessä ja luukudoksen uusiutumisen tukena.

Yhdessä tekeminen on ilo

Marttakulmassa kuului iloinen puheen sorina, tapasimme pitkän tauon jälkeen taas toisiamme. Juttua oli ruuasta ja vähän muustakin. Meille oli laitettu valmiiksi pöydille ruokaohjeet ja osa ruokatarvikkeista.

Ensimmäisellä kerralla oli vähän haastetta löytää kaapeista kattilat, kipot, työvälineet ym. tarvikkeet. Kyselemällä ja toisiamme neuvomalla aina kaikki löytyi.

Jokainen keskittyi oman ruokalajinsa tekemiseen ja naapuriakin välillä autettiin. Opittiin meille uusia mausteita ja ruoka-aineita käyttämään ja erilaisia niksejä. Puhetta ja naurua riitti ruuanlaiton lomassa. Meillä kaikilla oli niin mukavaa.

Pikkuhiljaa ruuat alkoivat valmistua ja hyvä tuoksu levisi keittiöön. Sitten vuorossa olikin pöydän kattaminen ja vihdoinkin syöminen. Nam, nam, nam oli meillä maukkaita lounaita.

Meillä oli niin hauskaa, että porukka haluaa jatkokoulutusta. Joten ruuan parissa jatketaan täällä Kouvolan polioiden kanssa myös syksyllä!

Teksti ja kuva: Seija Valkonen

Kiihtyvyys vähentynyt

Noin vuosi sitten kirjoitin, että paluu arkeen on alkanut. Niinhän se oli, mutta takellessen, sovittuja tapauksia peruuntui ajoittain edelleen koronan vuoksi ja rajoitukset maskeineen jatkuivat vielä vuodelle 2022.

Pieniä rajoituksia on edelleenkin, esim. maskia pitää edelleen käyttää terveydenhuoltolaitoksissa käytäessä. Mutta pääasiassa muissa toimipisteissä se on enää suositus, että hyvä jos käyttää, mutta käyttämättä jättämisistä ei enää katsota paheksuvasti.

Minä yritän myös palata arkeen, mutta pitänee todeta että kiihtyvyys on vähentynyt, on vain välähdyksiä siitä. Vaikeuksia on, kun ei millään tahdo muistaa aamulla katsoa kalenteria, että oliko tänään jotain ohjelmaa, sovittua menoa tms. Ilman kalenteria en taas muistaisi mitään, lamaanumista on suurin määrin tapahtunut korona-aikana.

Tämä aika vei sen vähänkin muistin, mitä vielä joskus oli. Olisi se ehkä ilman koronaakin huonontunut, mutta sen piikkiin on nyt hyvä kaataa kaikenlaista. Kuten senkin, että kaapissa olevat vaatteet ovat kutistuneet käytön puutteesta. Niin ja auton jarrupalat jumittavat, huomauttivat asiasta katsastuksessa. Huollossa sitten korjasivat. Kai ne alkoivat jumittamaan, kun auto pääasiassa korona-aikana lepäsi



autotallissa toimeettomana ja murheellisena.

Kiihtyvyys ei enää entisellään

Ja tänään hain autoni vaihteeksi korjauksesta, kun jopa mittariston tinaukset olivat hapertuneet. Onneksi saivat korjattua, eikä tarvinnut sitten ostaa kokonaan uutta mittaristoa. Vika ilmeni, kun päätin viime viikolla kerran lähteä asioinnille omalla autolla, niin kesken ajon alkoi auto ”huutaa” hälytyksiä ja mittaristossa ruutuun tulla kaikenlaista englanninkielistä varoitustekstiä.

Yhden tekstin käänsin googlekääntäjällä ja vastauksena oli ”kiihtyvyys vähentynyt”. Oletan, että se tarkoitti autoa, koska minun kiihtyvyys kyllä lisääntyi huomattavasti, kun autosta ja sen sielunelämästä ei mitään ymmärrä. Minun ymmärrykseni autosta rajoittuu siihen, että tiedän milloin pitää käydä hakemassa lisää menovettä ja milloin taas on lisättävä lasinpesunestettä.

Edellä mainitut tiedän, kun kojetauluun tulee ilmoitus 80 km ja bensavalvo palaa ja lasinpesunestettä ei enää lennä tuulilasiin. Lasinpesunesteen lisäksi on sitten taas oma ohjelmanumero, miten konepelti aukeaa

ja missä se lasinpesuneste säiliö taas olikaan, ettei lykkää nestettä väärään paikkaan. Konepellin saa nousemaan, kun nokassa olevaa Ford merkkiä siirtää ylöspäin, niin alta löytyy avaimelle paikka, ei siis auton sisältä vain nappia painamalla aukea. No, se siitä menopelistä, vanhahan se on (13 v), joten ihmekeä tuo, että alkaa paikat reistailemaan, mutta kuulunee sitten vanhuspalvelun piiriin ikänsä puolesta, ei vammaispalveluun, koska ei vammautunut pysyvästi ennen vanhuuttaan.

Perinteet on tehty rikottaviksi

Satakunnan osastolla oli tänään johtokunnan kokous. Yleensä me kokouksessa tarkastamme edellisen kokouksen pöytäkirjan. Nyt emme sitä käyneet läpi, todettiin vain, että se edellinen johtokunnan kokous oli ollut 24.9.2020, joten siihen ei enää puututa, eikä muistella menneitä. Aloitimme siis tänään uuden aikakauden uudella kokoustavalla. Kokous aloitettiin lounaalla ravintolassa, josta olimme varanneet tilan kokoustamista varten, tilasimme myös kokouskahvit. Perinnettä tästä ei ole tarkoitus tehdä, mutta koska muutama johtokunnan jäsen oli estynyt saapumasta, niin sovimme, että myös seuraava kokous aloitetaan lounaalla, päivää ei vielä sovittu, mutta ehkä se on syksyllä ja vielä tänä vuonna.

Satakunnan osaston kokous venyi odotettua pidemmäksi siinä kohtaa, kun aloitettiin keskustelu kesän ja syksyn toiminnasta. Kesällä ei nyt oikeastaan ole muuta suunnitteilla

kuin kesäteatteri, mutta syksyllä sitten odotetaan tapahtumien kiihtyvän. Kirjasimme sekä Polioliiton, että Satakunnan osaston tapahtumia. Polioliiton tapahtumat, lähinnä nuo toimintakykyä ylläpitävät kurssit siksi, että vaikka ovat mainittuina Poliolehdessä, niin päivämäärät huomioidaan myös oman osastomme toiminnassa, eikä laiteta tapahtumille samoja päiviä.

ToVi-päivät

Parin vuoden tauon jälkeen olemme mm. varanneet Kankaanpään kuntoutuslaitokselta kolme päivää (kaksi yötä), tämä aika ollut ennen nimikkeellä HeKu-päivät. Muutimme perinnettä sen verran, että nämä ovat nyt ”Virkistys- ja toimintakykypäivät”. Nimesseä vielä vähän muokattavaa... Hei, voisi olla vaikka Toimintakyky- ja Virkistyspäivät ja lyhenne ToVi-päivät. Tämä tuli mieleen tässä kirjoittaessa, hetken ajatus, mutta laitoinpa paperille heti, ettei unohtuisi.

Minusta tällaiset ToVi-päivät ajavat nyt koronan jälkeen hyvin asiansa. Vietetään tovi toimintakyvyn ylläpitämiseen ja virkistykseen yhdessä saaden samalla vertaistukea. Ja vietetään tovi keskittyen omaan jaksamiseen nykyisessä kiihtyvässä ajassa palauttaen mieleen ”vanhan normaalin” edes osittain.

Herneet lattialle ja keräämään?

Omalla kohdallani ainakin on toimintakyky koronan aikana huomattavasti heikentynyt. Liikkuminen on rajoittunut sisätiloihin lisääntynein apuvälinein, eikä edes ajatukseen juuri kulje. Liikunta on ollut pääosin vain siirtymistä makuuhuoneesta keittiöön ja edelleen olohuoneen nojatuolille, siitä

jääkaapille ja takaisin. Tai sitten on siirtyminen olohuoneesta keittiön kautta makuuhuoneeseen päivälevolle tai yönille. Yöliikuntana ovat WC käynnit, välillä tunnin välein, välillä harvemmin, riippuen siitä montako kupillista päivän aikana mennyt kahvia.

Liikuntaa on myös aamulla pukeutuminen, jos nyt edes



ehtii pukeutumaan ennen puoltapäivää ja sitten taas ajattelee, että eipä sitten illalla tarvitse riisuutua, kun sekin on oma ”raskas” fysioterapia ohjelma. Ei jaksaa, on mukavampi vain kulkea yöpaidassa ja aamutakisissa. Silloin vain pitänee muistaa, että jos sattuisi olemaan meno johonkin, että vaihtaa edes silloin ns. päivävaatteet, jotka muuten vain kutistuvat kaapissa, ja onhan se korrektimpaa poistua ulko-ovesta muussa kuin yöasussa.

Nyt koronan jälkeen tämä pukeutuminen on pitänyt jo suorittaa usein viikon aikana, aikaahan siihen menee äheltäen ja ähkyen, niin että heti aamusta ei sovi mitään sopia. Minullakin kaikki fysioterapia-ajatkin ovat vasta iltapäivällä, saa sitten heti kotiin tultua alkaa taas vaihtamaan yöasuun, että ehtii ennen nukkumaanmenoa.

Liikuntaa erilaisin taivutuksin ja näppäryyttä vaatien, kun tavaroita tippuu käsistä tai pöydältä lattialle. Ja niitähän tippuu, välillä jopa jo pöydälle

nostettu tavara tulee lattialle takaisin, kun selän sille kääntää. Korona-aikana ei tarvinnut paljon ajatella, välillä joitain välähdyksiä kuitenkin ollut. Kuten esimerkiksi on tullut mieleen, että heidän hernepusin lattialle, on siinä sitten fysioterapiaa, kun niitä yrittää koppuraisilla sormilla ja kankein jäsenen sieltä yksitellen poimia, jännittäen kaadunko vai en ja pysyykö sormissa vai ei ja päättyisikö tavaroiden tippuminen siihen? En ole toteuttanut tätä ajatusta.

Niin että, nyt kun mietin, niin onhan sitä korona-aikanakin ollut liikuntaa ja ajatustyötä.

Tunnit kutistuneet lyhyemmiksi?

On tuo aikakin merkittävä käsite. Minusta ennen ehdin päivän aikana vaikka mitä, jopa joskus käymään töissä ja hoitamaan kotiaskareiden lisäksi myös ns. vapaa-ajan harrastuksia. Enää ei ehdi (eikä edes kykene) muuta kuin miettimään sitä mitä pitäisi tehdä tai oikeastaan mitä avustajan pitäisi tehdä ja sittenkin on olevinaan kiire.

Esimerkkinä ovat nuo edellä mainitut vaatteet tai oikeastaan niihin pukeutuminen. Ennen nousit kukonlaulun aikaan, peseydyit, söit aamupalan, pukeuduit ja olit työpaikalla jo puolituntia sen kukonlaulun jälkeen. Nyt saa kukko laulaa jos toisenkin kerran, ennen kuin alkaa väentäytymään vuoteesta ja se kestää. Jos ei noustessa jokin paikka satu, niin ei se sitten toimikkaan.

Sitten nämä aamutoimet ja jos vielä pukeutuminen, niin päivä on lounasaika. Lounaan jälkeen siirrytään päiväkahville ja jos siitä sitten parin tunnin kuluttua iltapalalle ja edelleen

vuoteeseen. Tällainen on ollut yhden eläkeläisvammaisen päivän ohjelma pari vuotta. Miten sitä on joskus ehtinyt vielä käydä työssä ja harrastamaan?

Nyt pitäisi alkaa totuttelemaan uutta päiväohjelmaa, töihin ei tarvitse enää mennä, mutta muuten viikko ja päivä ohjelmat pitää palauttaa vanhaan ”normaaliin”. Hankalaahan se on, kun minusta tuntuu että aikakäsitteet ovat muuttuneet, osin kylläkin jo ennen koronaa. Ovatko tunnint nykyisin lyhyemmät? Onko tunti enää 60 minuuttia, vai muuttunut kuten markat. ”Vanhat” minuutit on jaettu kuudella, jolloin tunti onkin vain 10 minuuttia. Onhan rahakin muuttunut. Kun 120 markkaa jaettiin kuudella, niin tilalle tuli 20 euroa, vai oliko se näin, ei enää jaksaa muistaa niin pitkälle.

Jos sitten aikakäsite ei ole muuttunut, olenko minä sitten vaan hidastunut eli ”kiihtyvyys vähentynyt” (kojetaulun teksti ”Acceleration reduced”). Pitänee tässä sitten varmaan lisätä kiihtyvyyttä muutenkin kuin vain hetkellisesti. Hetkellisestihän saattaa kyllä kiihtyä jostain epämiellyttävästä asiasta tai epäolennaisesta suuttumisesta. Iäkäs äitini kyllä on sanonut, että suuttuminen on niin jalo tunne, ettei sitä pidä tuhjata turhaan.

Jatketaan palautumista ”normaaliin” hitaasti kiihtyvään vauhtiin, ettei vaan sattuisi vahinkoja...

Kesäterveisin

Sirpa

Satakunnan osaston pj

Kaarina – ystävä ja vertainen

Kaarina Laaksosen kanssa olemme tutustuneet Pohjois-Suomen poliolaisten vertaistukiryhmässä. Sehän on ollutkin ainoa tapaamispaikka näinä koronavuosina. Muutamia taukoja on pitänyt pitää, kun meidän tapaamispaikkamme on ollut suljettuna koronan vuoksi. Yhteys on kuitenkin jatkunut puheluiden ja WhatsApp-ryhmämme kautta sulunkin aikana.

Vertaistuesta sisältöä ja itseluottamusta

Kaarinan ja minun ystävyys syventyi Polioliiton kuntoutuksessa Rokualla, kun huomasimme yhteisen mieltymyksen käsitöihin. Teimme illat makrameetöitä tai oikeastaan me opettelimme yhdessä niitä solmimaan. Olen käynyt Kaarinan luona kylässä ja olemme vaihtaneet kaavoja erilaisiin ompelutöihin.

Kaarina on sanonut, että vertaisryhmässä käyminen on antanut itseluottamusta ja sisältöä elämään. Häneltä olen saanut paljon tietoa poliosta. Meillä on ollut monta mielenkiintoista keskustelua, pohdittavaa on riittänyt.

Kaarina on ollut polion kanssa hyvin kauan ja minä vain lapsena ja nyt muutaman vuoden myöhäisoreiden kanssa. Vertaistuki on ollut todella iso asia meidän kaikkien ryhmässä olevien elämässä.

Niinhan se on, että ihminen tarvitsee ihmistä! Vertaistukiryhmässä emme tietenkään tee käsitöitä, koska kaikki eivät



Kaarina Laaksonen on ahkera käsitöiden tekijä. Hänen järjestämänsä myyjäiset palvelutalo Caritaksessa ovat odotettuja tapahtumia, joita odottavat niin palvelutalon asukkaat kuin asiakkaatkin.



ole käsitöläisiä. Ryhmässä poristaan ja ollaan yhdessä. Kun tuntee itsensä hyväksytyksi, tuntuu elämä paremmalta.

Kaarinan myyjäiset: iloa ihan kaikille

Kaarina on ihana ja toimelias ihminen. Pyörätuolissa istuminen ei ole onneksi vienyt elämäniloa.

Monet asiat ovat kuitenkin hyvin. Sydän toimii ja pää toimii, joten hän on sydämellinen ja älykäs. Ja miten tärkeät kädet ovat, nekin toimivat riittävästi.

Hänen kotonaan ompelukoneen surina on päivittäistä. Kaarina asuu yksin asunnossaan Caritaksen palvelutalossa ja hän on saanut järjestää myyjäisiä palvelutalon tiloissa.

Nykyään on vähennetty palvelutalon asukkaiden ohjelmaa, joten Kaarinan järjestämä myyjäistapahtuma on suosittu asukkaiden ja henkilökunnan keskuudessa. Siellä on myös tarjottavaa. Edellisellä kerralla oli kahvitkin, mutta nyt sitä ei saanut keittää. Mehu korvasi kahvin ihan hyvin.

Myös meille poliolaisten tuollainen tapahtuma on tervetullut. Siellä pääsee vaihtamaan kuulumisia toisten kanssa. Kaarina oli ystävällinen tapahtuman emäntä, joka otti jokaisen kävijän huomioon.

Ensimmäistä kertaa kävin Kaarinan myyjäisissä joulun alla ja olin yllätynyt. Iso tila oli täynnä erilaisia tuotteita ja tuntui uskomattomalta, että kaikki oli Kaarinan tekemiä. Löysin sieltä monta joululahjaa.

Huhtikuussa oli jälleen myyjäiset ja kävin tietenkin siellä. Myyjäisethän on samalla näyttely, jossa tekijä saa esitellä teoksiaan. Tekemisen motivaatio kasvaa, kun saa kiitosta ja kannustusta osakseen. Kaarina onkin hyvä esimerkki siitä, että elämän sisältö muuttuu merkitykselliseksi, kun löytää itselleen mieleistä tekemistä.

Hän on taitava ja ompelu on kuulunut aina elämään. Lasten kokkihatus ja essut olivat suloisia ja myyjäisissä tuli tilauskin: miehelle lahjaksi kokin vaatteet. Varmaan minäkin ilahdutan sukuni miehiä Kaarinan ompelimesta kokkihatuilla ja essuilla. Mäyräkoirat olivat suosittuja. Palvelutalon asukkaatkin kävivät ostamassa itselleen koirakaverin.

Luettelo on pitkä, mitä kaikkea myyntipöydissä oli. Niitähän kannattaa käydä katsomassa tulevissa myyjäisissä.

Luettuaan tämän kirjoituksen, Kaarina sanoi, että liikaa oli kehumista. Miksi ei saisi olla positiivisia asioita? Miksi pitäisi miettiä, mitä muut ajattelevat? Jos hyvistäkin asioista tulee sanomista, niin sehän on sanojan ongelma.

Ei Kaarina ole koskaan itseään kehunut, mutta minä näen hänet juuri tuollaisena ihmisenä.

Teksti ja kuvat: Eija Töyrä

Sähköpyörätuolin voi myös vuokrata

Uusi suomalainen sähköisten pyörätuolien vuokrauspalvelu Bewellon tarjoaa entistä monipuolisempia liikkumisen mahdollisuuksia apua tarvitseville. Yritys esittäytyi Apuvälinemes-suilla ja se on aloittanut toimintansa vuoden 2022 alussa.



- Maailma oli avautumassa Covidin jäljiltä ja halusimme tarjota uusia liikkumismahdollisuuksia myös heille, joille se on ollut rajoitetumpaa, kertoo Bewellonin toimitusjohtaja Charlie Zhang.

Bewellon tarjoaa järkevän hintaisia välineitä liikkumiseen ja mahdollistaa myös niiden lyhytaikaisen vuokraamisen. Tämä on uutta niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Bewellonin tuolit ovat sähköisiä, kokoon taittavia ja erittäin helposti käytettäviä. Ne sovel-

tuvat niin sisä- kuin ulkokäyttöönkin.

Vuokralle vaikka viikonlopuksi

Sähköisen pyörätuolin voi vuokrata vaikkapa viikonlopuksi, jolloin esimerkiksi hankalasti liikkuva isovanhempi on mahdollista saada mukaan erilaisiin perhetapahtumiin tai lomamatkoille.

- Olemme saaneet erittäin paljon positiivista palautetta toimintamallistamme ja ystävällisestä palvelustamme, kertoo Zhang.

Hän uskoo, että moni vuokraa ensin tuolin lyhytaikaiseen käyttöön ja hankkii sen sitten pysyvästi itselleen. Zhangin mukaan yritys on myös osa ekologista ja nykyaikaista jakamistalouden ekosysteemiä ja sillä on hyvät mahdollisuudet laajentua voimakkaasti uusille markkinoille.

Teksti Hannu Salonpää

Helsingin Laskentasäätö Oy
www.hls.fi

Kuljetus J. Koskela Oy
Saarenkylä, puh. 040 531 1677

Sähköpalvelu Keskitalo Ky
Kempele, puh. 044 262 7499

ALAJÄRVEN APTEEKKI

Keskuskatu 14, 62900 Alajärvi | puh. 06 557 2249
www.alajarvenapteekki.fi

**KEURUUN
KUNTOUTUS OY**
www.keuruunkuntoutus.fi

Kristiinankaupungin Apteekki
Apoteket i Kristinestad

Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9-17.30, la 9-14
www.krs1apotek-apteekki.fi

**HÄRKÄTORIN
APTEEKKI**

Laivurinkatu 26, 92100 Raahe,
puh. 08 211 8100
www.harkatorinapteekki.fi

Poliolohden kesäruudukko

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8.2022 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Poliokurssit vuonna 2022

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry

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

Poliokurssit

(laitosjaksot) vuonna 2022

”Apua ajoissa”

Aika: 12-17.9.2022 (6 vrk)

Paikka: Kuntoutus Peurunka,
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 30.6.2022 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoreista, 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 myöhäisoreiden 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 myöhäisoreista. Painotus myöhäisoreiden huomioimisessa arjessa ja toimintakyvyn muutoksissa. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoreista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

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

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry

puh. 09 6860990
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.

Verkkoryhmät

Polioliiton verkossa tapahtuu:

Verkkoryhmät kokoontuvat maanantaisin klo 13.30. Klo 15.00 vertaisohjaajat.

Ryhmä 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
15.8	Psyykkiset häiriöt	Ohjaus/ Psyykkiset häiriöt
29.8	TEAMS	TEAMS
12.9	Sote	Ohjaus/sote
26.9	Nukutus	Ohjaus/ nukutus
10.10	Fysiatria	Ohjaus/fysiatria
24.10	Kuntoutussuunnitelma	Ohjaus/kuntoutussuunnitelma
7.11	Lihastestit	Ohjaus/lihastestit
24.11	Palautekeskustelut	Palautekeskustelut

Tule rohkeasti mukaan!

LUMON
www.lumon.com

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 yksilöhaitoja (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

Lehtimäen Opiston

HUOMIO! Kurssijankkohta muuttunut

Kuntoutumista ja elämänhallintaa arjen toimintoihin -kurssi

Aika: 25.7.-30.7.2022 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset 1.7.2022 mennessä kurssi-sihteerille, 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 yksilöhaitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta).

Kustannukset:

Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan laskussa. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse.

ERKIN ILONRYPYT LISÄÄNTYVÄT HOITOKODISSA

Kun kotona ei enää yksin pärjää, hoitokodissa on hoivaa ja turvaa ympäri vuorokauden. Lisäksi tarjoamme laajan valikoiman palveluita asukkaiden toiveiden mukaisesti. Elämänilosta kertovia ilonryppyjä lisää erityisesti se, että meillä saa halutessaan olla sekä oman huoneen rauhassa että yhdessä muiden seurassa.

Lue lisää pääkaupunkiseudun hoitokodeistamme: paivakumpuhoiva.fi

Päiväkummun hoivapalveluita:
KOTIPALVELUT • HOITOKODIT • PALVELUASUMINEN • PÄIVÄTOIMINTA

Päiväkumpu
SIELLÄ ASUU ELÄMÄNILO.

Äänenavaus hoivamuusikon kanssa
Kalamiehelle lohikeittoja lounaaksi
Voitin Heikin Monopoli-matsissa
Voimatreenit ohjaajan kanssa
Oma huone, oma hoitaja

Avokurssit vuonna 2022

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



Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusin aihein 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.

Avokurssille 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

Avokurssille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Tule mukaan!

Soteudutaan!

Syksy

Savo 6.9.2022 Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju. Alkaa lounaalla klo 12 ja loppuu klo 15.

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, Marjaniementie 74, Helsinki. Päivä alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 4.3.2022 mennessä!

Miten meitä arvioidaan?

Toimintakykymme määrittää tulevaisuudessa sen, millaisia sotepalveluita saamme. Toimintakykämme haittaavat tekijät on voitava kartoittaa kaikilla hyvinvointialueilla luotettavasti ja ammattitaitoisesti. Ennen kaikkea toimintakyvyn perusteellinen kartoittaminen hyödyttää meitä, joiden toimintakyky on heikentynyt pitkäaikaisen sairauden, vamman tai ikääntymisen vuoksi. Toimintakyvyn arvioiminen on ensiarvoisen tärkeää, sillä se toimii kuntoutussuunnitelman pohjana ja antaa mahdollisuuden moniammatillisen näkemyksen jakamiseen.

RAI- arviointi väline on käytettävissä ikääntyneiden lisäksi myös sosiaalipalveluissa, koko maassa.

Sote uudistuksen tavoitteena on yhdenvertaisuuden ja asiakaslähtöisyyden nimissä antaa tulevaisuudessa mahdollisuus aitoon osallisuuteen omien palveluidensa suunnittelussa, niin että ihminen voi itse vaikuttaa kaikkeen niissä omien tarpeidensa ja toiveidensa myötä.

RAI – toimintakyvyn mittaaaja ja palvelukartta

Palvelutarvetta voidaan arvioida monin eri tavoin. Osallistavimmista ja kattavammista menetelmistä on RAI:n tehokas lähikäyttö, joka osallistaa ihmisen itsensä vahvasti omaan elämänsuunnitteluunsa.

RAI arviointi kartoittaa monipuolisesti ja yhdenmukaisesti ihmisen fyysisen, psyykkisen

ja sosiaalisen toimintakyvyn ja toimintaympäristön. Ja myös hänen osallisuutensa sekä aktiivisuutensa tasot. Lisäksi RAI huomioi palveluiden käytön, kuntoutustoimenpiteet, omaisilta tulleen tuen ja toimii pohjana kuntoutussuunnitelman teolle. Merkittävää on se, että asiakas osallistuu monin eri tavoin niin arviointiin kuin palvelutarpeen määrittelyyn sekä tavoitteiden asettamiseen.

RAI-järjestelmä on standardoitu tiedonkeruun ja havainnoinnin välineistö, joka on tarkoitettu vanhus- tai vammaispalvelun asiakkaan palvelutarpeen arviointiin ja hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimiseen. Lyhenne RAI tulee sanoista Resident Assessment Instrument. RAI-järjestelmä koostuu useista eri käyttötarkoituksiin ja eri kohderyhmille suunnitelluista asiakkaan arviointivälineistä.

- RAI-arvioinnin osa-alueet :
- Terveystila
- Toimintakyky
- Lääkitys
- Ravitsemus
- Muistitoiminnot ja mieliala
- Kuntoutus ja erityishoidot
- Palvelujen käyttö
- Ympäristö
- Osallisuus ja aktiivisuus
- Omaisten tuki

RAI nähdään välineenä, joka auttaa kartoittamaan ihmisen voimavaroja sekä ihmisen itsensä että hänen läheistensä kanssa. Tarkoituksena on löytää elämää tukevia ratkaisuja, seurata tapahtuneita muutoksia ja reagoida herkästi, kun asiat eivät suju odotetulla tavalla.

RAI on siis toimintakyvyn osoittaja ja palvelukartta, jonka avulla niin ihminen itse kuin ammattilainen voi oppia suunnistamaan. Tärkeintä järjestelmässä on kuntoutujan itsensä asettamat tavoitteet ja

osallisuus omien asioidensa ja elämänsä suunnittelussa.

Toimintakyvyn arviointiin itse mukaan

RAI:n tekemiseen osallistuu eri ammattisektorit mm. vammaispalvelu, kuntoutuksen ammattilaiset ja terveydenhuolto. RAI mahdollistaa myös muiden kuntoutumiseen liittyvien tahojen merkityksen esiin tuomisen, kuten kolman-

ammattillista osaamista. Iäkään tai vammaisen henkilön toimintakykyä tulee arvioida tarkasti yhdessä hänen itsensä kanssa ja sen perusteella tehdä hänen tarpeidensa mukainen kuntoutussuunnitelma. Jotta kuntoutustoimenpiteet ja kuntoutumisen tavoitteet ovat kuntoutujalle merkityksellisiä, ovat ne hänen lähtökohdistaan ajateltuja. Tällöin sitoutuminen, motivaatio ja myös kuntoutuksen vaikuttavuus on parempaa.

Asiakas osallistuu itse arviointiin. Hänet kohdataan yksilönä ja hänen tarpeensa kartoitetaan kokonaisvaltaisesti. Asiakas on itse mukana hoidon suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Se luo tyytyväisyyden, turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta. RAI-arviointi auttaa hoitajaa huomioimaan oleelliset asiat ja muutokset asiakkaan voinnissa ja toimintakyvyssä. RAI-arviointitiedon avulla asiakkaalle voidaan tehdä yksilöllisiä tarpeita vastaava hoito-, palvelu- tai kuntoutumissuunnitelma.

Teksti Marja Räsänen

Lähde: THL



MERITURVA
Merenkulun turvallisuuskoulutuskeskus

www.meriturva.fi

Kevät vaihtuu kesään, valon määrä on lisääntynyt ja valoa on tullut myös kaikkeen yhdistyksen toimintaan, ei enää ole tarvinnut koronan takia olla siirtämässä tapahtumia.

Osastot olivat jo helmikuussa joillakin alueilla varovasti järjestäneet liikuntavuoroja, mutta maaliskuussa toimintaa oli lähes kaikilla osastoilla. Osastojen vuosikokoukset voitiin pitää normaalisti kuten myös yhdistyksen vuosikokous Helsingissä. Yhdistyksen hallintoon vuosikokous ei tuonut muutoksia, erovuoroiset valittiin uudestaan.

Kesäpäivillä irti arjesta

Polioliiton kesäpäivät toukokuussa olivat oikea menestys, osallistujamäärät ylittyivät ennakkoon arvioituista määristä ja aiheuttivat jopa pientä paniikkia poliotoimistolla: löytyykö kaikille halukkaille majoitusta vai joudutaanko ilmoittamaan, että valitettavasti et enää mahdu kesäpäiville. Taisipa jopa telttamajoitus käydä jonkun mielessä.

Polioinvalidit ry:n maksama poikkeuksellisen suuri tuki oli varmaan yksi tekijä osallistujamäärän kasvuun. Tämän tuen kasvattaminen oli tarkkaan harkittu, perusteltu ja oikeaan osunut. Ajatus oli, että jäsenistö pitää saada liikkeelle, koska aikaa oli kulunut edellisestä valtakunnallisesta tapahtumasta koronasta aiheutuvien peruutusten vuoksi, ja pitkä tauko on varmaan osalle tuonut yksinäisyyttä sekä varovaisuutta lähtee isoihin tapahtumiin. Kai-



vataan pientä rohkaisua lähtee mukaan.

Oli ilo nähdä osallistujat ilman maskeja ja kuulla, miten villkaasta keskustelusta ja hersyvistä naurusta ravintolan tilat täyttyivät. Patoutunutta kerrottavaa oli paljon ja aikaa oli kuitenkin rajallisesti. Saimme myös nauttia Juhani Kivipellon tarjoamat synttärilakkukahvit, ja illan kruunasi teatteri Eurooppa Neljä. Heidän ohjelmanumeronsa sai myös kuuluntelijat lähtemään tanssilattialle, vauhtia parketilla riitti. Lisäksi oli tarjolla karaokea ja myös orkesteri viihdytti molempina iltoina. Osallistujista huokui tyytyväisyys ja sehän tarkoittaa tilaisuuden täyttäneen odotukset. Jälkikäteen en ole kuullut kenenkään saaneen koronaa kesäpäiviltä.

Surua ja ilon hetkiä

Kevääseen kuuluu myös surullisia tapahtumia, Polioinvalidit ry:n kunniapuheenjohtaja Rauno Nieminen menehtyi. Hänen panoksensa pitkäaikaisena puheenjohtajana on huomattava meille kaikille. Tällaiset uutiset eivät jääneet tähän, vaan hetki sitten suru-uutinen tuli Poliohuollon suunnalta. Heidän puheenjohtajansa Leo

Hänninen menehtyi yllättäen. Näinhän se aina menee, koskaan ei voi tietää päivien määrää.

Kevät on ollut Ukrainan sodan seuraamista. Sodan vaikutukset ovat näkyneet hintojen nousuna meille kaikille. Mielenkiinnolla tulee seurattua hyvinvointialueiden hallinnon ja organisaation muodostumista ja alueille siirtyvien asioiden vaikutus yksittäisen terveydenhuollon käyttäjän arkeen.

Iloisesta uutisoinnista olemme myös saaneet nauttia: helmikuun loppupuolella saimme juhlaa suomalaisten miesten ensimmäistä olympiajääkiekkokultaa Pekingin talviolympialaisista. Toukokuussa tuli lisää kultaa miesten MM-jääkiekossa, tämän kullan arvoa nosti se, että pelit pelattiin koti-Suomessa.

Tampereen uusi Nokia Arena sai olla kisojen järjestävänä hallina. Finaaliottelu teki katsojaennätyksiä televisiossa ja sai suomalaiset taas railakkaaseen juhlintaan kaduilla.

Tietenkään emme kaikki edes halua seurata koko jääkiekkoa, kiinnostuksen kohteet vaihtelevat, se on hyvä niin.

Toimintaa ja tapahtumia luvassa

Johtokunta kokoontui saman pöydän ääreen maaliskuussa pitkästä ajasta, yhteyksiä oli pidetty korona-aikana ainoastaan teamsin kautta. Kokouksessa käsiteltiin vuosikokoukseen liittyviä asioita ja tulevaa toimintaa. Huhtikuun vuosikokouksessa esitykset vahvistettiin. Tulemme mm. panostamaan heku-kursseihin yhdistyksen isommalla tuella. Toivomme panostuksen saavan osastolaisia osallistumaan aktiivisesti kursseille. Osastot järjestävät monenlaista ohjelmaa ja uskovat paluun lähes normaaliin olevan mahdollista.

Osastojen kaikki tuleva suunniteltu tarjonta lisätynä Polioinvalidit ry:n tarjonnalla antaa varmasti tälle vuodelle mukavasti erilaista toiminta-aktiiviteettia, josta toivottavasti moni löytää itselleen sopivaa ohjelmaa. Osallistujilta vaaditaan aktiivisuutta hakeutua toimintaan mukaan ja tietysti pitää myös muistaa tehdä hakemus, jos haluaa mukaan Polioinvalidit ry:n kursseille.

Nautitaan kesän lämmöstä, nyt ainakin on jo saatu siitä esimakua. Keskikesän juhlatkin on kohta. Tapaamisiin.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Poliolehden 1/2022 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €

Tiina Pellikka, Alajärvi

II palkinto 6 €

Ulla Aromaa, Helsinki

Onnea!

Suomen Polioliitto ry: Tarpeellista ja vaikuttavaa työtä jatkossakin

Suomessa arvioidaan elävän vielä lähes 5 500 halvaukselliseen polioon sairastanutta henkilöä.

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden käsitys polio-kuntoutujien toimintakykyyn vaikuttavista ongelmista on heikko, sillä vain 6 % koki saaneensa apua polion jälki-oireisiin liittyviin oireisiin ja toimintakyvyn alenemisesta johtuvaan avuntarpeeseen. Koronavirus (Covid-19) näkyy sekä poliovammaisten yleisenä pelkona, ahdistaneisuutena ja syrjäytymisenä että toimintaa haastaneina poikkeusoloina ja rajoitustoimina.

Tämä on se toimintaympäristö, jossa Suomen Polioliitto ry toimii 2020-luvulla. Polioliiton vuosikokouksessa kuultiinkin useita huolestuneita puheenvuoroja mm. vammaispalvelulain tulkinnoista eri kunnissa.

- Kunnat pyrkivät ahkerasti siirtämään ikääntyneet polion sairastaneet vammaispalvelulain piiriin ja tuloksena on usein henkilökohtaisen arjen vaarantuminen ja toimintamahdollisuuksien heikkeneminen merkittävässä määrin, totesi kokouksen puheenjohtajana toiminut Juhani Kivipelto.

Polioliiton perustyötä ovat edunvalvonta, tiedon ja tuen antaminen, toimintakykyä tukeva ryhmätuki ja vertaistuki. Tämän kaiken toteuttamiseksi tarvitaan vahvaa järjestötyötä, joka antaa vankan perustan poliovammaisten omalle osal-



listumiselle ja mahdollisuudelle vaikuttaa.

Henkilökohtaisella neuvonnalla suuri merkitys

Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa totesi, että yksi merkittävimmäksi palveluksi on kahden viime vuoden aikana noussut neuvonta:

- Neuvontapalvelut ohjaavat ja neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Palvelu 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 vastasivat Polioliiton henkilökunta, työharjoittelija, palkkioperusteiset asiantuntijat ja koulutetut, vapaaehtoiset

vertaistoimijat. Ohjaustilanteita kirjattiin vuoden aikana yhteensä 823. Lausuntoja ja valituksia laadittiin 49. Yksittäisissä edunvalvontatapauksissa yli 80 %:ssa päädyttiin asiakasta tyydyttävään ratkaisuun ja 87% yhteydenottajista koki hyötyneensä yhteydenotosta.

Viestinnän kaikki keinot käytössä

Pääasialliset Polioliiton käyttämät mediat ovat Poliolehti, verkkosivut, oppaat ja opaslehtiset, paikallislehdet ja artikkelit muissa järjestölehdissä. Seminaarit, koulutusilaisuudet ja valtakunnallinen tapahtuma olivat osa viestinnän suunniteltua kokonaisuutta, mutta koronatilanteen vuoksi suurin osa niistä jouduttiin siirtämään vuonna 2020 ja 2021 toteutettavaksi myöhemmin.

Poliolehti ilmestyy vuosittain neljä kertaa. Lehti löytyy näköispainoksena myös Polioliiton nettisivuilla. Vuosi-

kerta kuuluu jäsenetuutena jäsenjärjestöjen varsinaisten ja kannatusjäsenien jäsenmaksuun. Vuosikerta jaetaan vapaaehtoisena myös sairaaloihin, terveysasemille, apteekkeihin ja sosiaalitoimistoihin.

- Poliolehti julkaistiin suunnitellusti, vaikka lehden talous on tappiollinen. Poliolehti on niin merkittävä yhteydenpito- ja tiedotuskanava, että se tullaan julkaisemaan myös jatkossa. Vain harvalla poliojärjestöjen jäsenellä on käytössään verkkoyhteys, joten painetusta Poliolehdessä luopuminen ei ole mahdollista, kertoi toiminnanjohtaja Oksa.

Hän korostikin, että vastakaisista vaatimuksista huolimatta puhtaasti digimaailmaan siirtyminen ei ole Polioliitolle mikään vaihtoehto.

- Jos oma järjestö ei pidä huolta siitä, että kaikki olemassa oleva tieto ei ole saatavissa kuin älylaitteilla, niin voidaan kysyä,

kenen puolesta teette työtä. Tämä ei tarkoita, ettemmekö olisi aktiivisesti mukana myös digimaailmassa. Olemme juuri uudistaneet verkkosivujamme, parantaneet saavutettavuutta ja työ jatkuu koko ajan. Mutta meidän on muistettava koko ajan, että tiedon täytyy olla saavutettavissa useammalla tavalla.

Suomen Polioliiton verkkosivujen osoite on www.polioliitto.com. Toteutetun sivujen uudistuksen myötä sivut ovat paremmin saavutettavissa, palvelevat kohderyhmiä ja myös verkossa tapahtuvaa ryhmätoimintaa aiempaa sujuvammin. Verkkosivuille kirjautui hakuja vuoden 2021 aikana 25 247, yleisimmät hakusanat olivat polio, poliorokotus, polio ja korona ja poliiolehti. Facebook-sivujen käyttäjämäärät kasvoivat tasaisesti ja kävijämäärä oli lähes 380/kk.

- Tavoite verkkotoimintojen osalta ylittyi, kun otetaan huomioon se, että vain 25% poliovammaisista omaa älylaitteen tai taidon sen käyttämiseen. Lähes 80% koki hyötyvänsä Polioliiton viestinnästä. Perinteiset viestinnän keinot kuten Poliiolehden ja kirjeiden paperiversiot sekä puhelin ovat vielä välttämättömiä, kun pyritään tavoittamaan poliovammaisia. Ammattihenkilöt ja läheiset tukeutuvat enemmän sähköisiin viestintäkanaviin kuten verkkosivut ja sähköposti, kertoi Oksa.

Omatomaisuus vahva perusta

Polioliiton tarjoaman monipuolisen 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 ja sosiaalista tyytyväisyyttä, totesi toiminnanjohtaja Oksa.

- Kurssitoimintaan osallistumalla antaa itselleen monia mahdollisuuksia: kokea uusia asioita toisten samanhenkisten kanssa, jakaa ja vastaanottaa kokemuseräistä tietoa, saada uusia voimavaroja, saada ohjasta, uutta tietoa ja kokemuksia. Kaikesta tästä on apua, kun jaksaminen on polion, polion myöhäisoireiden ja ikääntymisen takia heikentynyt.

Suomen Polioliiton kurssitarjottimelta löytyvät laitoskurssit, avokurssit, verkkokurssit ja vertaisohjaustoiminta. Kurssit tukevat toisiaan ja osallistuminen on maksutonta.

Laitoskurssit toteutetaan tänä vuonna Lehtimäen Opistolla, Peurungassa ja Kruunupuis-tossa. Hakuohjeet löytyvät mm. jokaisesta Poliiolehdessä. Kurssien sisältö koostuu toimintakykyä ja osallisuutta vahvistavasta tiedosta, liikunnasta ja vertaistuesta, yhdessäoloa ja virkistäytymistä unohtamatta.

Avokurssitoimintaa järjestetään kymmenellä maantieteellisesti keskeisellä toimintalueella. Toiminnan keskeiseksi tukimateriaaliksi on tehty toimintakyvyn suunnitelmalliseen kartoittamiseen ja ylläpitämiseen tarkoitettu työkirja. Avokursseihin osallistui vuoden 2021 aikana 359 henkilöä, joista poliovammaisia 269.

Verkkokurssit on suunniteltu tukemaan muuta ryhmätoimintaa, mutta se toimii myös omana kokonaisuutenaan. Verkkokurssien rungon muodostavat neuvonta- ja ohjausvideot sekä keskusteluryhmät.

Verkossa kokoontuvissa keskusteluryhmissä keskustellaan, jaetaan tietoa ja hyviä käytäntöjä poliovammaisen arjen tueksi. Ryhmäläiset osallistuvat aktiivisesti ryhmätoiminnan kokonaisuuden kehitystyöhön.

- Varovaisesti arvioiden aineistoihin on tutustunut ainakin 1500 henkilöä. Verkkoon arkistoidulla tiedolla ja toiminnallisilla harjoitteilla voidaan niiden olemassaolo ja käyttö varmistaa myös tulevaisuuteen, totesi toiminnanjohtaja Oksa.

Vertaisohjaustoiminta on saatu aktiiviseksi jo usealla alueella. Ohjaajina toimivat vertaiskoulutetut polion sairastaneet itse. Vertaisohjaajille järjestetään koulutus- ja tukitapaamista.

Yli 80% kurssitoimintaan osallistuvista on kokenut osallistumisen myötä oman arjen hallinnan parantuneen ja 94% koki osallistumisen paitsi hyödylliseksi myös iloiseksi.

Luottamushenkilöt johtavat

Suomen Polioliiton toimintaa johtaa joka toinen vuosi valittava hallitus. Kevään 2022 vuosikokouksessa valittiin siis hallitus vuosille 2022-2023. Hallitusvalinnoissa ei tarvittu äänestyksiä.

Polioliiton puheenjohtajana jatkaa Juhani Kivipelto Kurikasta. Varapuheenjohtajaksi valittiin Lauri Jokinen, Turusta. Hallituksen jäsenten lukumäärä kasvoi viidestä kuuteen. Hallituksessa uusia jäseniä ovat Ari Aroheikki Helsingistä, Riitta Nissilä Kaarinasta, Eeva Pitkän Vantaalta ja Kaija Salmela Tampereelta. Hallituksessa jatkavat Pirjo Karin-Oka Tampereelta ja Kaarina Lappalainen Helsingistä.

Teksti ja kuva: BO

Vuosi-

Polioinvalidit ry - toimintakyky ja vertaistuki tärkeää

Polioinvalidit ry:n vuosikokous palasi parin koronavuoden jälkeen Näkövammaisten Keskusliiton liirikseen, Helsinkiin. Kokouksen osallistujat olivat tyytyväisiä siitä, että viimein päästiin keskustelemaan laajemmalla joukolla yhdistyksen tulevasta toiminnasta ja samalla tapaamaan vertaisia eri puolilta Suomea.

Osallistujämäärässä näkyi se, että osa paikallisosastoista oli valtuuttanut muutaman edustajan tuomaan terveiset alueensa toiveista tulevalle toiminnalle.

- Onneksemme yhteistyö ja tiedonkulku yhdistyksen paikallisosastojen kanssa melkein päi tiivistyi, vaikka koronarajoitukset estivät tällaiset tavanomaiset vuosikokoukset. Saimme paikallisosastoilta tietoa ja viestiä siitä, miten toiminta on sujunut ja ennen kaikkea tietysti mitä yhdistyksen tulisi pyrkiä tekemään, kertoi yhdistyksen puheenjohtaja Lauri Jokinen.

Lähellä ja arjessa mukana

Polioinvalidit ry:n toimintavuosi 2021 jatkui osin poikkeuksellisenä. Koronaviruspandemia rajoitustoimintaan ja poikkeusoloineen jatkui ja katkaisi kokonaan tai osittain

kokouksia...

usean vakiintuneen toimintakäytön tukevan toimintamuodon kuten allas- ja kuntosaliryhmät, kerhot, vertaistapaamiset ja muun vapaa-ajan toiminnan. Ryhmätoimintaa pystyttiin järjestämään kuitenkin terveysturvallisesti noin 70% suunnitellusta.

Henkilökohtaisen jaksamisen seurannan mahdollistavat heku-kurssit pystyttiin hyvin toteuttamaan. Koronan aiheuttama pelko näkyi jonkin verran osallistujämäärissä. Toisaalta yhteydenottojen määrät ja toiveet toiminnan jatkumisesta kertoivat, että yhdistyksen toimintakykyä tukevalla palvelulla on merkittävä tehtävä osana polion sairastaneen toimintakyvyn ylläpitoa.

Kohtaamistapahtumien esityössä yhdistyksen paikalliset ja alueelliset vapaaehtoiset vertaisohjaajat pyrkivät kannustamaan yhteydenottoillaan jäseniään huolehtimaan omasta toimintakyvystä, vaikka ryhmätapaamiset eivät olleet mahdollisia.

Polioinvalidit ry:n toiminnassa painottuvat edunvalvontatyö, kuntoutus, viestintä, monipuolinen vertaistuellinen vapaa-ajan toiminta sekä avoin ja aktiivinen järjestötyö. Suuri osa toiminnan toteutuksesta on yhdistyksen jäsenten oman osallistumisen ja tekemisen varassa. Toiminnan painotuksissa ei ole näkyvissä oleellista muutosta. Toiminnan painopiste on jatkossakin alueellisessa ja paikallisessa toiminnassa: lähellä ja arjessa mukana.

Huomio toimintakykyyn

Yhdistyksen kaikkien toimintakäytön ylläpitoon liittyvän toiminnan tärkein tavoite on



kertoa polion sairastaneille oikeudesta kuntoutukseen, tiedottaa olemassa olevista kuntoutuspalveluista ja painottaa jatkuvan omasta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeyttä. Koska julkisen terveydenhuollon polion sairastaneille tarjoamat kuntoutuspalvelut ovat lähes olemattomat, yhdistys jatkaa myös omien toimintakäytön tukevien palvelujensa toteuttamista.

Yhdistyksen omia toimintakäytön tukevia palveluja ovat mm. lämminvesivoimistelu- ja liikuntaryhmät, alueelliset, seurannan sisältävät heku-kuntoutusjaksot, erilaiset liikunta- ja neuvontatapahtumat sekä tietysti aina tärkeä virkistystoiminta kerhoineen, matkoineen ja tapahtumineen.

Vuosikokous oli erittäin tyytyväinen johtokunnan esitykseen, jossa nimenomaan toimintakäytön ylläpitoa tukeviin palveluihin varattiin talousarviossa lisää rahaa.

- Tämän mahdollistaa yhdistyksen vakaa talous. Kahden viime vuoden aikana olemme joutuneet siirtämään useita

jo suunniteltuja tapahtumia tuleville vuosille. Nyt on mahdollista matalimmilla osallistumismaksuilla antaa lisätukea osallistumiseen, totesi puheenjohtaja Jokinen.

Vuosikokouksen yksimielisessä hyväksymässä toimintasuunnitelmassa ja talousarviossa vahvistettiin merkittävä lisäpanostus nimenomaan yhdistyksen toimintakäytön tukevaan toimintaan. Merkittävimpiä käytännön esimerkkejä ovat mm. heku-kurssien (alueelliset seurannan sisältävät, vertaistuelliset heku-jaksot) hinnoittelu, jossa osallistujat maksavat aiemman 50 prosentin sijaan 25% todellisista kustannuksista ja valtakunnallinen tapahtuma, johon osallistumista yhdistys tukee hyvin merkittävästi.

- Tavoite on, että voisimme jälleen terveysturvallisesti palata normaaliin, osallistua saada vertaistukea ja saada välineitä omasta toimintakäytöstä huolehtimiseen. Jokainen tietää, kuinka vaikeaa on lähteä nyt uudestaan liikkeelle, vaikka olemme yhdessä tekemistä ja toistemme tapaamista kovasti kaivanneet. Toivottavasti näin

voimme madaltaa kynnyksiä, totesi puheenjohtaja Lauri Jokinen ja toivotti samalla kaikki tervetulleiksi mukaan.

- Myös paikallisosastojen tapahtumat ovat kaikille jäsenillemme avoimia, joten rohkeasti mukaan!

Johtokunta jatkaa tutulla kokoonpanolla

Vuosittain erovuorossa on neljä johtokunnan jäsentä. Yhdistyksen johtokunnassa jatkamaan myös vuodet 2022-2023 valittiin Timo Härkönen Oulusta, Kaarina Lappalainen Helsingistä, Pirjo Puskala Ylistarosta ja Seija Valkonen Jaalasta. Johtokunnassa jatkavat sääntöjen mukaisesti vuoden 2022 Sirpa Haapala Porista, Pirjo Karin-Oka Tampereelta, Iiris Karvinen Heinävedeltä ja Riitta Nissilä Kaarinasta. Puheenjohtajana jatkaa Lauri Jokinen Turusta.

Näin ollen vuosikokous jatkoi jo tuttua linjaa, jossa yhdistyksen johtokunnan koko on puheenjohtaja ja kahdeksan jäsentä, yksi jokaisesta paikallisosastosta.

Teksti ja kuva: BO

Suomen Poliohuolto ry - Toiminta jatkuu

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



Lehtimäen Opiston ”Kuntoutumista ja elämänhallintaa arjen toimintaan” kurssille. Kurssituen määrä on 15,00 €/vrk.

Neuvontaa ja edunvalvontaa

Suomen Poliohuollon jäsenistön tarvitsemat neuvontapalvelut, joihin kuuluvat mm. opastaminen lakisäateisten palvelujen piiriin hakeutumisessa, auttaminen kirjallisten selvityspyyntöjen ja valitusten laatimisessa, polion myöhäisoreisiin, kuntoutukseen ja vammaispalveluihin liittyvät kysymykset, toteutetaan ensisijaisesti Suomen Polioliiton kautta. Neuvontapalveluja annetaan tarvittaessa myös yhdistyksen omien luottamushenkilöiden toimesta.

Tiedotusta ja viestintää

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Poliolehden, internetverkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Poliolehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille sekä useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

Jäsenkirjeillä tiedotetaan ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta.

Hallitus

Suomen Poliohuollon ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Toukokuussa 2022 kokous järjestettiin poliojärjestöjen toimistolla ja paikalle saapui kymmenen varsinaista jäsentä avustajineen.

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

Vuosikokouksessa hallitusta valittaessa jouduttiin toteamaan, että hallituksen jäsenistä ovat menehtyneet Markku Huostila ja Leo Hänninen. Hallituksen jäsenistä Aira

Hukka ja Väinö J. Mäki-Petäys ilmoittivat jäävänsä pois hallitustyöstä. Uusiksi hallituksen jäseniksi valittiin vuodeksi 2022 Toivo Enqvist ja uutena Kaija Salmela, molemmat Tampereelta.

Vuosina 2022-2023 hallitukseen uusina jäseninä valittiin Ari Aroheikki Helsingistä, Eeva Pitkänen Vantaalta ja Anneli Tarakkamäki Korialta. Hallituksessa jatkaa myös seuraavan kaksivuotiskauden Pentti Lindström Helsingistä. Hallituksessa vuoden 2022 jatkavat Yodit Melaku Vantaalta ja Eira Tenhunen Espoosta.

Toiminta jatkuu

Valittu hallitus kokoontui heti kokouksen jälkeen järjestäytymiskokoukseensa. Yhdistyksen toimintaa tullaan jatkamaan. Mitä järjestetään yhdistyksen omana toimintana ratkeaa vuoden kuluessa.

Aluksi hallitus paneutuu ratkaisemaan, kuinka jatkossa hoidetaan yhdistyksen ne tehtävät, joista Leo Hänninen on vastannut. Yhdistys ei palkkaa toistaiseksi uutta omaa järjestösihteerää, vaan toimintaa pyöritetään luottamushenkilöiden voimin ja Polioliiton työntekijöiden tuella.

Järjestäytymiskokouksessa Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtajaksi valittiin Kaija Salmela. Valinta oli yksimielinen. Varapuheenjohtajaksi valittiin niin ikään yksimielisesti Eeva Pitkänen.

Texti ja kuva: BO

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Hyvät Poliolehden lukijat!

Olen saanut tehtäväkseni toimia Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtajana.

Kunnioitan edesmenneen puheenjohtajan Leo Hännisen muistoa. En usko yltäväni hänen saavutuksiinsa, mutta otan tehtävän vastaan nöyränä ja samalla innostuneena.

Olen Kaija Kaarina Salmela, syntynyt ja koko ikäni asunut Tampereella. Polion sairastin viiden kuukauden ikäisenä vuonna 1956. Äitini kertoi, että tuolloinen terveyssisar oli ollut sitä mieltä, että polio ei tule noin pieniin, ja kutsui äitiä hysteeriseksi. Polio todettiin kuitenkin pian Pyynikin kulkutautisairaalaissa. Pitkä sairaalareissujen sarja Helsingissä alkoi. Ensimmäinen sairaalamatka kesti puolitoista vuotta. Kun opin puhumaan, puhuin kuulemma ”hesalaisittain”, kun taas kaksoisveljeni puhui ”tamperetta”.

Polio aiheutti minulle vaikeita halvauksia kaikkiin raajoihin ja vartaloon, ei kuitenkaan vaurioittanut hengitystä. Nykyisin liikun pyörätuolilla/sähköpyörätuolilla ja käytössäni on henkilökohtainen avustaja.

Suoritettuani ylioppilastutkinnon Tampereen Normaalikoulussa aloin opiskella Tampereen yliopistossa slaavilaista filologiaa (venäjän kieli ja kirjallisuus). Vammaisuus kuitenkin ”vei



voiton”, ja jouduin jättämään opiskelun.

Parasta elämässäni: avioiduin vuonna 1985 Taisto Salmelan kanssa, tämä liitto jatkuu yhä! Taisto on Perniöstä, Varsinais-Suomesta ja teki 40-vuotisen uran radio- ja tv-mekaanikon.

Sitkeyttä ja vertaistukea

Vammaisjärjestötoimintaan aloin tutustua lukioaikana. Suomen Poliohuollon ylläpitämässä Kaislaranta-kodissa olin lomalla ensimmäisen kerran kesällä 1974, ja siitä alkaen joka kesä Kaisliksen toiminnan loppuun asti.

Kaislaranta-koti Vihdin kunnan Vihtijärven kylässä on ollut ensimmäinen palvelutalo Suomessa, joka on tarjonnut ympärivuorokautiset asumispalvelut reilulle kymmenelle vaikeavammaiselle. Kun Kaislarannan toiminta jouduttiin

lopettamaan, on yhdistys jatkanut toimintaansa osallistumalla esimerkiksi Lehtimäen opistolla järjestettävien poliokurssien kustannuksiin, sekä ostanut loma- ja kuntoutuspalveluita mm. loma- ja kokoushotelli Marjolasta Lappeenrannasta ja Kuntoutuskeskus Kankaanpäästä. Myös suositut Pärnön matkat kuntoutuksineen kuuluvat edelleen yhdistyksen toimintaan.

Suomen Poliohuolto pitää vertaistuen antamista jäseneltä toiselle tärkeänä. On suorastaan liikuttavaa kuulla kuinka, huolimatta kaikesta yhteiskunnan tarjoamasta tiedottamisesta ei vertaistuelle ole vertaa! Vain polion itse sairastanut tietää, kuinka selviytyä eri ongelmatilanteista ja tämä tietämys kannattaa saada eteenpäin. Kuinka moni onkaan kokenut saaneensa parhaat vinkit ja tuen juuri ”kanssapolioilta”?

Kuntoutuksen merkityksen ymmärtää jokainen. Kuitenkin yhteiskuntamme on vähentänyt polion sairastaneiden kuntoutuksen lähes minimiin. Kela ei enää järjestä vammaisryhmällemme laitospoliovammaisten kuntoutusta, kuin hyvin vähän. Lisäksi Kela on tämän vuoden alusta lopettanut matkakorvaukset muiden tahojen kuin Kelan itsensä järjestämiin kuntoutuksiin. Kuinka monen poliovammaisen kuntoutus jää toteutumatta pelkästään siksi, että matkakorvaukset on poistettu?

Toiminta jatkuu

Haasteita poliojärjestöille riittää. Suomen Poliohuollon tähänastinen, vuonna 1958 alkanut työ esimerkiksi asumispalveluiden tuottajana, kuntoutuksen puolestapuhujana ja edunvalvojana ansaitsee jatkonsa.

Me olemme olemassa. Olemme itse perustaneet yhdistyksemme, jaksaneet vaikeuksistamme huolimatta, toinen toistamme tukien selviytyä. Elämän ei kuitenkaan pidä olla pelkkää selviytymistä, vaan siihen tulee kuulua onnistumisia ja helppoja hetkiä. Niitä voimme kokea yhdessä! Suomen Poliohuolto on pieni, mutta sitkeä yhdistys, juuri sellainen, kuin olemme jokainen yhdistyksen jäsen: voimaa täynnä tai, jos voimat tuntuvat vähenevän, saamme tukea toisiltamme.

Toivotan kaikille aurinkoista ja hyvää kesää sekä onnellisia hetkiä!

Kaija Salmela

Kuva Ari Aroheikki

Lahti-Kouvola osasto

Vertaistukiryhmä 30.6.2022 klo 12.00

Kokoonnumme lounaan merkeissä Kahvila Rauha, Ristimäentie 4, Mikkelä.

Sitovat ilmoittautumiset 23.6.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977.

Kesäretki lappeenrantaan 28.7.2022

Kokoonnumme Lappeenrannan torille klo 11.00 Sieltä menemme viettämään yhdessä mukavaa kesäpäivää Taipalsaareen. Tutustumme Lappeenrannan Hiekkalinnalle alueeseen.

Hiekkalinnan veistokset esittelevät tänä kesänä Suomen luontoa ja mukana on erilaisia luontoaiheisia veistoksia.

Saaristoristeily Suur-Saimaalla klo 18.00-21.00. Kolmen tunnin risteilyllä ajetaan halki upeiden saaristomaisemien katsomaan taivaanrantaan avautuvaa Suur-Saimaan selkää. Illallinen laivan ravintolassa. Osasto maksaa risteilyn, muista kustannuksista jokainen huolehtii itse.

Sitovat ilmoittautumiset 30.6.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977.

Pelipäivä 12.8. Klo 12.00-17.00

Pelataan vanhoja lautapelejä, korttia, mölkkyä ym. Jaalan yhteisötila, Salparinteentie 1, Jaala. Sitovat ilmoittautumiset 28.7.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977

HEKU-kurssi

19.9.-22.9.2022 Mikkelissä Kyyhkylä, Kyyhkyläntie 9.

Ohjelmassa 2 ohjattua vesijumpppaa, asahi, liikuntasali varattu ryhmälle. Täysihoidolla.

Ostavastuu 92 euroa. Lisäksi osasto tukee matkakustannuksissa pitkämatkalaisia 20-30 euroa.

Sitovat ilmoittautumiset 31.7.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977. Mukavaa ja antoisaa kesää kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

Kokopäivän retki 12.7.2022

Ilolan maatilamatkailu, Valkeakoski. Lähtö Tampereen Keskustorin Vanhalta kirkolta klo 9.00. Paikan päällä tutustumme maatilalla elämään ja kotieläimiin opastuksen kanssa. Nautimme lounaan ja kahvin täällä kiireettömästi klo 11.30. Inva Wc-tilat löytyvät.

Sen jälkeen siirrymme autolla Visavuoreen, jossa tutustumme esteettömään Kari Paviljonkiin. Siellä näemme kaksi uutta näyttelyä. Yläkerrassa on Kari Suomalaisen: Sairas maailma näyttely ja alakerrassa on näyttely: Visavuoren vanhoja valokuvia. Kari Paviljongilta löytyy myös inva-wc. Kotimatalla teemme pienen maisema-ajelukierroksen. Takaisin Tampereella n. klo 19.

Liikumme Matrocksin invabussilla. Jäsenhintaa on 30 euroa. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 1.7.2022.

Kesäteatteri 23.7.2022

Tampereen Komediateatterissa, ”Komisario Koskinen ja pahantekijät”. Teatteriesitys alkaa klo 14. Lippuja on varattu 20 (7 pyörätuolipaikkaa ja 13 istumapaikkaa, eturivistä). Jäsenhintaa on 15 euroa. Varaamme paikat ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 23.6.2022.

Hekupäivä 10.8.2022

Osaston Heku-päivä pidetään 10.8.2022 AitO-keskuksessa, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere. Polioinvalidit ry tukee Hekua 75%.

Päivän aikataulutus on joustava:

- | | |
|-------|--|
| 10.00 | Aamupala |
| 10.30 | Tutustumme taloon ja toisiimme leikkimielellä |
| 11.15 | Sään salliessa ulkona/tai sisällä liikuntaa ja pelailua |
| 12.15 | Hengähdetään hetki |
| 12.30 | Lounastauko |
| 13.30 | Iltapäivä ohjelmassa kehonhuoltoa, ohjaajana Jonne Sassi |

”Jokainen osallistuja tekee harjoitteet oman liikkuvuutensa rajoissa turvallisesti. Liikkuvuus ei rajaudu vain fyysiseen toimintakykyyn vaan tuo hetken myös psyykkistä ”liikkuvutta” rentoutus- ja jakamisiin muodossa.”

14.45 Kahvitellaan. Päivitetään, oliko mukavaa ja minkälainen päivä vietettäisiin ehkä syksymmällä. Kotiin lähtö.

Jäsenhintaa 15 euroa. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 25.7.2022

Laita päivät kalenteriin ja muista ilmoittautua!

Yhteydenotot:

leila.lahtipatar@gmail.com
puh. 040 700 1257
pirjo.karin-oka@kolumbus.fi
puh.041 533 8751

Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Heku-kuntokurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 1.8. - 6.8.2022.

Ilmoittautuminen 1.7.2022 mennessä. Lisätiedot sivullaXX.

Avokuntoutus syksy, 13.10.2022 Seinäjoki Areenassa.

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 kesää!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Pohjois-Suomen Polioliaiset toivottaa aurinkoista ja rentouttavaa kesää kaikille polioliolaisille ympäri Suomen.

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasjumppa

Allasjumpan syyskausi 8.9-15.12.2022 Metropolian altaalla torstaisin klo 12.30-14.30, josta ohjattu voimistelu kestää klo 12.45-13.15. Tämän jälkeen on loppu-aika vapaata uintia. Ilmoittaudu toimistolle tulosasi. Mukaan mahtuu 17 jumppaajaa. Maksun kerromme, kunhan kaupunki kertoo veloituksensa.

Markkula 24.8.

Menemme jälleen Vantaan Invalidien toimintakeskus Markkulaan 24.8. klo 13.00 viettämään syyskesän ilta-päivää, pelien, pienen purttavan ja yhdessäolon merkeissä.

Ilmoittautumiset toimistolle 19.8. mennessä samoin maksu 10 € tulee olla maksettuna tilille.

Torstaikeho.

Syksyn torstaikehot kokoontuvat toimistolla Kumpulantie 1 A, 8. krs. klo 14.30-16.30 seuraavasti:

Syyskuu	8.9.
Lokakuu	13.10.
Marraskuu	10.11.
Joulukuu	8.12.

Yhteystiedot

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola
puh 6860 9930 tai 040-5229657
Maksut: Polioinvalidit ry:n tilille
Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75
Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta

Savon osasto

Kesäteatteri!

Kesäteatteripäivä Kuopiossa, Rauhalahdessa 07.08.2022 klo 15.

Rauhalahden kesäteatteri esittää ”ROCK`N ROLLATORS”. Kaunis koskettava rockmusikaali komedia. Tämä ratkiriemukas mutta koskettava tarina perustuu tositapahtumiin. Tapahtumien keskipisteenä on yksityinen vanhainkoti VIRKEÄ ja sen asukkaat ...

Esityksen kesto n.2h väliaikoinen, lipun hinta 31 € /hlö, jäsenhintaa 20 € /hlö (peritään paikanpäällä).

Sitovat ilmoittautumiset 04.07. mennessä.

Hekua ja avokurssia

Kruunupuisto,
Punkaharju 06.09 - 09.09.2022

Aloitamme avopäivällä 6.9.2022 klo 12-16.00. Avopäivään ilmoittautumiset Marja Räsäselle s-posti marja.rasanen@polioliitto.com, puh. 09 686 099 40 tai 0400 236 956. Avopäivä on maksuton.

Jatkamme sitten Heku-tapahtumana 9.9.2022 asti, jolloin ohjelmassa mm. toimintakykytestejä, ohjattuja liikunta- ja rentousryhmiä, yksi yksilöllinen hoito (hieronta 60 min tai jalkahoito 75 min). Tarkempi ohjelma jaetaan paikanpäällä. Majoitus 2hh, täysihoidolla.

Heku hinnat: jäsenet/avustajat 93,50 € ja ei-jäsen 374 €.

Sitovat ilmoittautumiset 25.07. mennessä. Osallistumismaksu Savon osaston tilille DanskeBank FI18 8000 1300 2228 75. Muistatethan käyttää henkilökohtaista viitenumeroa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Iris Karvonen puh. 0400 649 677 tai Esko Timonen puh. 0400 645 182.

Hyvää ja virkistävää kesää kaikille.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kesäteatteri

Kesäteatteriin 4.8.2022 klo 19.00. Tilattu lippuja näytökseen ”Irwin” Nakkilan Napakat. Varaa paikkasi viimeistään 15.7.22. Lippu 16 € + väliaikatarjoilu 4 € = 20 €. Hinnasta vähennetään osaston tuki 10 €.

HUOM. Mikäli tämä näytös ei sovi sinulle. Voit käydä toisena ajankohtana valitsemassasi kesäteatterissa ja esittämällä maksetun teatterilipun, osaston tuki on 10€/jäsen yhden kerran.

Kankaanpää kuntoutuskeskus

Toimintakyky- ja virkistyspäivät to 8.9.22 – la 10.9.22. Jäsenhintaa 42,50 € /ei jäsen 170,00 €.

Huom. avustajat jäsenhinnalla Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 8.8.2022 mennessä.

Kerhot

Kohtaamispaikka Santra, Ulvila
Kuukauden viimeinen torstai, aloitamme elokuussa eli
To 25.8.2022 klo 14.00 -
To 29.9.2022 klo 14.00 -
To 27.10.2022 klo 14.00 -
To 24.11.2022 klo 14.00 - “Pikkujoulut”

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!

Iloista kesää kaikille!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kesäinen tervehdys

Osastomme järjestämät liikuntavuorot ovat tältä keväältä päättyneet. Syksyllä taas vuorot jatkuvat entisellään, aloituspäivät ilmoitetaan myöhemmin.

Lounastapaamisia on toteutunut jo kahdesti, seuraavista ilmoitetaan myöhemmin.

Kesäteatteri 3.7.2022

Menemme Sipilänmäen kesäteatteriin sunnuntaina 3.7.2022, klo 17, osoite Sipiläntie, Kaarina (Piikkiö). Tämän kesän ohjelmistoon on valittu musiikinäytelmä ” Mistä rakkaus alkaa ? ”. Esitys alkaa klo 17. Tuttuun tapaan ennen teatteriesitystä

on puoli tuntia yhteislaulua. Kokoonnutaan viimeistään n. klo 16 teatterilla, niin ehditään laulamaankin.

Lehden ilmestyessä ilmoitusaika on todennäköisesti jo ohi, mutta voit kysellä tilannetta Riitalta. Tämä ilmoitus on lähinnä muistutus lippunsa varanneille

Avokurssi

Suomen Polioliiton avokurssipäivä torstaina 8.9.2022 klo 10 -14, hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa. Ilmoittautumiset Marja Räsäselle.

HEKU- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Ruissalon Kylpylä järjestää meille räätälöidyn heku-kuntoutuskurssin. Kurssin

ajankohta: tiistai 27.9. klo 10.00 – torstai 29.9.2022 klo 15.00. Tämä on ennakkoilmoitus kurssista. Palaamme myöhemmin yksityiskohtiin, mutta nyt voitte tehdä varauksen kalenteriinne. Kurssille voivat osallistua kaikki Polioinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet, osastosta riippumatta.

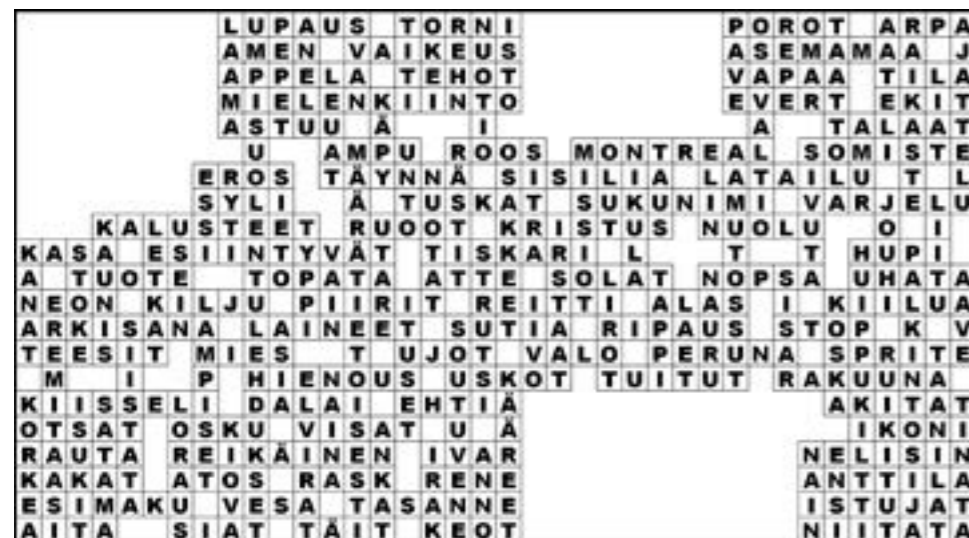
Tulevasta toiminnasta saat myös tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä. Suunnitelmassa on kesäretki ja ajankohdaksi ajateltu elokuuta. Retken kohde on vielä auki, ehdotuksia kaivataan lisää.

Hyvää kesää

Johtokunta

Järjestöjen vuosikokousaineistot voi tilata toimistolta puh. 09 6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ruudukon 1/22 ratkaisu



Im Memoriam

Siiri Takala

Emäntä Siiri Maritta Takala kuoli 9.4.2022 Jalasjärvellä. Hän oli syntynyt 20.2.1941 Teuvalla.

Kaipaamaan jäivät lapset ja lapsenlapset perheineen sekä muut sukulaiset ja ystävät.

Muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry

fennia

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

www.fennia.fi

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 täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Kumpulantie 1 A 8.krs, 00520 Helsinki.

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

Rauno Nieminen synt. 14.3.1940, kuollut 7.4.2022

Polioinvalidit ry:n kunniapuheenjohtaja Rauno Nieminen menehtyi pitkällisen sairauden uuvuttamana talven juuri taituessa kevääseen.

Hän toimi Polioinvalidit ry:n puheenjohtajana vuosina 2003-2018, ja sen tehtävän myötä myös yhdistyksen omistaman Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n hallituksen puheenjohtajana ja Suomen Polioliitto ry:n hallituksen jäsenenä. Rauno Nieminen valittiin yhdistyksen kunniapuheenjohtajaksi vuonna 2020.

Monelle jäi ehkä vieraammaksi se, että Rauno Nieminen oli myös aktiivinen kunnallispolitiikassa ja oli vuosia mukana Rauman kaupunginvaltuustossa ja hallituksessa. Poliojärjestötyössään hän hyödynsi pitkää järjestökokemustaan,



mutta ei koskaan poliittisesti sitoutuneena. Nopeasti Rauno Nieminen saavutti yhdistyskentän luottamuksen ja hänen tapansa johtaa yhdistystä läpi väliin karikkoistenkin hetkien sai lopulta aina kiitosta.

Polioinvalidit ry:n puheenjohtajana Rauno "Rauski" Nieminen painotti aina paikallisen toiminnan tärkeyttä:

"Viedään toiminta ihmisten luo". Yhdistyksen paikallisosas-

tojen toimintaan panostettiin ja tulokset näkyvät tänäänkin ahkerana toimintana kahdeksassa paikallisosastossa. Hänelle oli tärkeää, että jäsenet voivat paitsi osallistua lähempänä asuinpaikkaansa myös osallistua asuinpaikasta riippumatta minkä tahansa paikallisosaston toimintaan.

Yhteistyö henkilökunnan kanssa oli saumatonta, ja saimme iloksemme tutustua myös siihen valoisaan seuramieheen, jonka nasevat huomiot nykymaailmasta ja jutut omasta työelämästä avasivat meille näköalan paitsi Rauskin arkielämään myös raumalaiseen elämänmenoon.

Vielä sairauden edetessä Rauno Nieminen kantoi huolta yhdistyksen tulevaisuudesta ja toiminnan rahoituksesta.

Hän asetti usein yhdistyksen edun jopa oman jaksamisensa edelle. Olemme Polioinvalidit ry:ssä suuressa kiitollisuuden velassa niin Rauskille itselleen kuin hänen läheisilleenkin, ja erityisesti aviovaimo Eiralle. Ilman Eiran tukea ei vaativa työ yhdistyksen peräsimessä olisi ollut mahdollista.

Rauno Niemisen muistoa kunnioittaen jatkamme hänen vahvasti viitoittamalla tiellään, jossa yhdistyksen jäsenille tarjotaan palveluja ja toimintaa koko valtakunnan alueella. Hän jää isoilla kirjaimilla Polioinvalidit ry:n historiaan.

Kiittäen ja muistoa kunnioittaen Polioinvalidit ry

Muistosanojen kirjoittaja
Birgitta Oksa

Leo Hänninen synt. 15.5.195, kuollut 10.5.2022

Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen menehtyi äkillisesti juuri, kun kevät vaihtui kesäksi.

Leo Hänninen oli aktiivinen järjestötoimija, joka oman henkilökohtaisen kokemuksensa kautta koki vammaistyön ja vaikuttamisen yhdenvertaisuuden puolesta tärkeäksi.

Erityisen lähellä olivat luonnollisesti poliovammaisten ja liikuntavammaisten asiat. Leo Hänninen sairastui itse polioon vuonna 1953 ja liikunnallista toimintakykyä heikensivät entisestään ilmenneet polion myöhäisoiheet.

Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen ei vähentänyt Leo Hännisen halua ja kykyä vai-



kuttaa järjestötyön keinoin, pikemminkin päinvastoin. Hän osallistui kunnallistason vaikuttamiseen mm. Vihdin vammaisneuvostossa, valtakunnalliseen mm. Suomen Polioliitto ry:n hallituksessa ja tietysti Suomen Poliohuolto

ry:n puheenjohtajana aina menehtymiseensä saakka.

Tehtävissään poliojärjestöissä Leo Hänninen – tutummin Lexa – oli tarkka ja osallistuva. Hän ei epäröinyt ilmoittaa mielipidettään tai olla eri mieltä. Silti asioista löydettiin aina yhteisymmärrys ja yhteinen tavoite: polion sairastaneiden etu, pysyi aina etusijalla.

Korona siirsi myös Lexan suurimmaksi osaksi etätöihin kotiin Nummelaan. Yhteyttä pidettiin puhelimitse ja sähköpostitse hyvin ahkerasti. Lexalle tärkeä Bella-kissa piti huolen siitä, etteivät päivät kuluneet kokonaan työasioiden parissa.

Leo Hännisen merkitys Suomen Poliohuolto ry:ssä ja

yhdistyksen toiminnassa mukana oleville on poikkeuksellisen suuri. Yhdistys jatkaa toimintaansa pitkäaikaisen puheenjohtajansa muistoa kunnioittaen.

Leo Hännisen äkillinen menehtyminen järkytti kaikkia. Läheisten ja perheen suru on suurin. Leo Hännistä jäivät kaipaamaan tytär Kirsi-Marja ja lastenlapset Iida ja Niklas. Leo Hänninen siunattiin viimeiselle matkalle Vihdin kirkossa 11.6.2022.

Suomen Poliohuolto ry

Muistosanojen kirjoittaja
Birgitta Oksa

Sote-Sohva

Oikein hyvää kesän alkua ja loppua kaikille Sote-sohva faneille! Ai, miten niin hyvää kesän loppua?

No, juhannus on aivan ovelta ja sehän tarkoittaa sitä, että innokkaimmat hakevat jo varastoon viedyt joulu-koristeet esille. Kesän siirtyminen ehtopuolelle tarkoittaa myös sitä, että kohta siihen kaikista tärkeimpään on puolivuotta aikaa. Ja nyt en puhu joulusta.

1.1.2023 on virallinen päivä, jolloin Suomi siirtyy uuteen Sote-malliin. Uudet perunat, kesän ensimmäiset mansikat tai helteessä nautittu rommirusinajätelö ei vedä vertoja tulevalle tammikuulle. Vielä on matkaa täydelliseen terveydenhuollon malliin, mutta kautta uusien sairausku-luvakuutuksieni vannon, että valmista tulee. Ehkä.

Suomessa kaikki selviää, kun ensin löydetään syyllinen. Suomessa meillä on erikoinen tapa mennä asioissa eteenpäin. Ei riitä, että löytyy ongelma ja siihen jopa mahdollinen ratkaisu. Meillä pitää löytää syyllinen, jota lyödä kuin vierasta sikaa ja vasta tämän jälkeen voimme jatkaa eteenpäin. Sama tilanne myös tämänhetkessä hoitajien ongelmallisessa tilanteessa. Hoitajat vaativat lisää palkkaa ja parempia työoloja. Viimeiset vuodet ovat kuormittaneet heitä, ja palkinnoksi on tullut suklaapatukka, itsetulostettava kiitoskortti ja rutkasti sympatiaa. Eihän niillä vuokria, lainoja, lasten harrastuksia tai omia lääkärikäyntejä makseta, mutta ajatus lienee tärkeintä.

Kuntaliiton toimitusjohtaja Minna Karhunen kertoi mediaan, että syyllinen tähän hoitajien lakkoiluun ja mahdolliseen joukkoihtisanoutumiseen ei suinkaan ole huono palkka tai kehnot työolot, vaan



hoitohenkilökunta itse. Aivan, luit ihan oikein ja tässä suora sitaatti Karhusen haastattelusta ”Alalle ei varmasti saada hoitohenkilökuntaa, jos liitot itse mustamaalaavat omaa työtään näin paljon kuin he nyt tekevät”. Karhunen jatkaa, kun vauhtiin pääsi ja lataa, että ”Oman pesän likaaminen oman työn ja työolosuhteiden haukkumisella ei taatusti lisää alan houkuttelevuutta”.

Karhunen tyhjänsi pajatson, kuten sanotaan. Syy hoitajavajeeseen ei ole siis huonon palkan, työolojen, siirrettyjen lomien tai koronakuormituksen, vaan hoitajien ja hoitajien etuja ajavien valitus! Tiivistän Karhusen sanomisen yhteen lauseeseen: ”Turpa kiinni ja töihin siitä!”

Hoitajien etuja ajavilla Tehyllä ja Superilla on sukset siis pahasti ristissä Kuntaliiton kanssa. Syyllisiä haetaan ja ennen niiden löytymistä tuskin tämä solmu aukeaa. Poliitikot ovat kaikki luvanneet hoitajille lisää rahaa, mutta he eivät kuitenkaan puutu palkkaneuvotteluihin. Tilanne on

koominen, koska arvaatteko, kuka antaa uusille hyvinvointialueille kokonaisbudjetin, josta palkatkin maksetaan? Aivan, sen antaa hallitus. Hallituksella voisi olla mahdollisuus kasvattaa terveydenhuollon budjettia, mutta näin ei olla toimittu ja syy siihen on selvä. Ei ole rahaa ja velkavipu on tapissa. Vekseliäkään ei saada loputtomasti. Nyt hoitajille rahaa saisi lisää vain, jos joltain toiselta otettaisiin pois, mutta mistä otetaan pois? Puolustusvoimilta? Ei kuulosta sekään ajatus kovin hyvältä.

Tämä solmu olisi hallituksen ratkaistavissa, mutta kannatusten valossa ei siihen kannata koskea, vaan varmintä on siirtää solmu Kuntaliitolle ja työmarkkinapöytyin.

Tässä kun puhutaan palkasta, palkkojen harmonioinnista, syyllisistä, lakoista, irtisanomisista ja työmarkkina neuvotteluista, niin yksi tärkeä asia unohtuu. Nimittäin sinä, minä, naapuri ja naapurin anoppi. Me olemme terveydenhoitoa vailla olevia, joilla jokaisella omat tarpeensa, säröt ja tapaturmat. Onko kukaan tässä koko uudistuksessa miettinyt meidän tarpeitamme? Aluejohtajia on ajateltu. Siitä kertovat 17.000 euron kuukausipalkat ja aluejohtajien paikolle siirtyvät entiset poliitikot ja eri ministeriöiden virkamiehet sekä virkanaiset.

Hyvää kesän alkua ja loppua! Nauttikaa kesästä ja palataan taas Sote-sohvan pariin, kun eduskunta palaa lomilta. Siis ensilumien aikaan!