

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2022



Yleistäminen sattuu

Tätä tekstiä on hyvä pohjustaa pienellä palalla historiaa. Suomi on järjestöjen maa ja näillä järjestöillä, kuten meidän poliojärjestöillämme, on aina ollut tärkeä rooli yhteiskunnassa. Se rooli ei ehkä ole ollut iso, mutta monelle apua tarvitsevalle se ainut apu.

Järjestöjen toiminta on aina vaatinut resursseja. Suuri yleisö ja päättäjät patistavat järjestöjä omaan varainhankintaan, mutta samalla unohtavat, että Raha-automaattiyhdistys oli aikoinaan juuri tuo sosiaali- ja vammaisjärjestöjen oma varainhankinnan keino. Sittemmin RAY yhdistettiin Toton ja Veikkauksen kanssa. Sosiaali- ja vammaisjärjestöjen rahoitus siirrettiin STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus) tehtäväksi.

Nyttemmin käyty keskustelu peliriippuvaisten rahoilla maksetusta järjestötyöstä on osittain ollut vaikuttamassa siihen, että järjestöjen rahoitus on siirtymässä osaksi valtion talousarviota. Samalla on vaadittu järjestöiltä omaa varainhankintaa toiminnan rahoittamiseksi.

Tämä tuntuu pienemmän järjestön toiminnanjohtajan silmin kohtuuttomalta. Pienillä järjestöillä ei ole todellista mahdollisuutta omaan varainhankintaan kirpputoreja tai myyjäisiä lukuun ottamatta.

”Hankehumpkaa valtion rahoilla”

Tätä on vaikea yleistysenä hyväksyä. STEA:n avustuksista puhutaan hankehumppana ja luodaan mielikuvaa, kuin mei-



dän työmme olisi jotain hump-paa, jota ei tarvita. Huonoja ja päällekkäisiä ja jopa turhia hankkeita on aivan varmasti.

Hankehumpkaa voidaan vähentää, kun aletaan tutkia mihin raha oikeasti käytetään ja ollaan rehellisiä sille, että onko hanke onnistunut vai ei. Nyt ongelma on, että kenenkään ei ole järkevää myöntää hankkeen epäonnistuneen. Pelko siitä, että epäonnistunut hanke estää seuraavien vuosien rahoituksen, on aito ja tosi.

Järjestelmän ruokkimaa?

Järjestöiltä, kuten meiltäkin, odotetaan apua tilanteisiin, joihin emme ole osanneet varata/hakea rahoitusta ennalta. Otetaan esimerkki Ukrainasta ja sieltä pakenevista ihmisistä. Meitä järjestöjä vaaditaan auttamaan ja kantamaan kortemme kekoon, mutta kun ei ole resursseja. Ei ole henkilökuntaa eikä rahaa. Me teemme budjetit vuosi kerrallaan ja niiden rahojen on riitettävä paitsi koko vuodeksi myös kohdistuttava ainoastaan ja vain siihen, mitä toimintasuunnitelmassa luvattiin tehdä. Meillä ei ole lisärahoitusmalleja tai pika-avustus-

kassaa, josta voisimme kaivaa resursseja, jotta voisimme järjestönä lisäapua tarjota.

Ukrainassa poliottapauksia on havaittu ja rokottamattomia lapsia on paennut sodan jaloista muualle Eurooppaan, myös meille Suomeen. Voitte olla varmoja, että olemme seuranneet tilannetta herkillä korvalla ja haluaisimme tuoda oman kortemme kekoon, mutta miten?

Polion leviäminen ei ole mikään vitsi, vaan kuten Lontoosta ja New Yorkista olemme joutuneet lukemaan, niin poliota ei todellakaan olla voitettu.

Me järjestössä haluamme auttaa ja jakaa tietoa poliosta kaikille, mutta kaikkien pystyminen on mahdotonta.

Pitäisikö valtion luoda pika-rahoitusmekanismi järjestöille, jotta voisimme osallistua hädässä olevien auttamiseen? Vuosibudjettia ja hakemuksia laadittaessa, meillä ei ole käytössä kristallipalloa, josta näkisimme tulevat mahdolliset kriisit, joihin nimenomaan poliojärjestön olisi tarpeen oma asiantuntemys ja osaaminen tuoda avuksi. Me emme myöskään

voi laskea vuosibudjetteihimme ylimääräisiä euroja sen verukkeella, että jos jotain kriisejä syntyy, niin... Tällaiset budjettiesitykset eivät mene läpi, eikä sellaisia mahdollisuuksia hakukaavakkeet edes taida pitää sisällään.

”Auttamisen velvollisuus”

Joten tämä järjestöille annettu paine ”auttamisen velvollisuudesta” sattuu sydämeen. Haluamme auttaa, mutta hyvä jos meillä riittää resurssit edes tämänhetkiseen. Ja voin taata, että on totinen tosi, että tehostaminen ja sopeuttaminen ovat jo käytössä. Leikkauslistat ovat arkipäivää.

Välillä tuntuu kuin osa niin päättäjistä kuin järjestötoiminnan kriitikoistakin eivät todellakaan tiedä, mitä ja miten monessa järjestöissä töitä tehdään, ja mikä on järjestöjen kyky toimia.

Tuo viesti, että ”pitää auttaa” tuntuu pahalta, kun me poliojärjestöissä olemme sitä aina tehneet ja teemme jatkossakin. Ja pelkkään vapaaehtoisuuteen olemme valmis toimintamme pohjaamaan heti, kun nämä nyt järjestön tarjoamat, poliovammaisille tärkeät palvelut hoitaa joku muu taho.

Heitänkin pallon takaisin ja kysyn, että löytyykö sitä apua meille?

Olihan ränttiä, mutta pakko tätä oli mielestä purkaa pois.

Hyvää syksyä!

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960

sähköposti:
birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy
puh. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Uutiset

Poliovirusta Lontoon viemäreissä

6

New Yorkissa julistettiin hätätila –
jätevedestä löydetty poliovirusta

7

HUSin unettomuuden nettiterapia

8

Muuta

Postpoliosyndrooma vai polion jälkitila?

9

Vertaisohjaajien pulmanurkka

10

Elämää polion kanssa - mukauta elämääsi

11

Esteetön Kööpenhamina

30

Ikääntyvät ja digitalisaatio

38

Osastoissa...

Tampereen osaston kesäpuuhia

12

Pääkaupunkiseudun osaston kesää

14

Toiminta Varsinais-Suomessa on normalisoitunut

16

Savolaiset seikkailemassa – taas kerran

19

Toimintaa Satakunnassa

20

Kurssitoimintaa

Kesäkuussa Polioliiton kursseilla

22

Heinäkuussa Kuntoutumista ja elämänhallintaa
arjen toimintoihin -kurssi

23

Pohjanmaan heku: Lehtimäellä kesällä 2022

24

Savon heku: Immeisiä Kruunupuistossa

25

Kurssit Lehtimäellä jäsenihteerin silmin

26

Avokurssit vuonna 2022

32

Järjestöt tiedottaa

Poliohuollon puolelta

29

Laurin nurkka

33

Osastoissa tapahtuu

36



Kaikesta huolimatta varovasti

HUSin Asko Järvinen kertoi iltalehden haastattelussa, että "korona ei enää uhkaa väestön henkeä ja terveyttä." Tilastot kuitenkin osoittavat, että koronaan ihmisiä edelleen Suomessa menehtyy.

Korona on edelleen keskuudessamme, mutta se on jäänyt kaiken muun uutisoinnin alle.

Rokotuksia suositellaan edelleen otettavaksi ja jokainen on itse vastuussa, kuinka toimii.

Mikäli rokotteen ottaminen tai ottamatta jättäminen mietityttää, niin asiasta kannattaa



keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Naapurilta saadut toimintaohjeet eivät

ole aina toimivia, ellei naapurissa asu teidän oma lääkärinne.

Infektiotililääkäri kertoo myös haastattelussa, että sairaalapotilaat ovat pääosin hyvin iäkkäitä ihmisiä, jotka eivät pärjää kotona tai perussairaita ihmisiä, jotka mikä tahansa hengitystieinfektio voisi ajaa sairaalahoitoon.

Pidetään siis edelleen huolta käsihygieniasta, hihaan yskimisestä ja kursseille tai tapahtumiin ei tulla, jos on flunssaoireita. Näin torjumme koronan ohella muitakin tarttuvia tauteja.

Pidetään siis huolta itseltämme ja ajatellaan toisia!



Olemme käyttäneet omakotitalomme nurmikon leikkamiseen jo monena vuotena 4H-järjestön työntekijöitä, niin myös tänä kesänä.

Yllätyin suuresti, kun huomasi nurmikonleikkaajan tulleen töihin uudella, noin 25.000 euroa maksavalla mönkijällä. Mietin, että onpa nykynuoriso tullut varakkaaksi ja vaativaksi liikkumisessaan.

Sitten aloin muistelemaan omaa nuoruuttani 1950-luvun lopulla. Kävin juuri silloin sen aikaista yhdeksättä luokkaa kunnan keskustassa, matkaa kotoani noin 15 kilometriä. Eräänä päivänä koulusta tullessani kävimme naapurin pojan kanssa keskustan isoimmassa kaupassa aikaamme kuluttamassa. Kauppias oli juuri saanut sinne mahtavan hienon sinisen Jaguar-mopon. Siinä mopon ympärillä pyöriskeltiin kaverin kanssa noin tunnin verran. Sain myös koeajaa mopoa. Sekin sujui tavattoman hyvin. Mopon hinta oli 2.000 markkaa. Tunnin jahkailun jälkeen kysyin kauppiaalta, että jos hakisin pankista 500 markkaa, ja isä kävisi sitten huomenna maksamassa loput 1.500 mk. Kauppias suostui ja lähdin Jaguarillani sitten kotiin.

Oli minulla sitten kotona jonkin verran selittämistä isälle, mutta sitten hän hymähti: No, täytyy käydä sen sitten huomenna maksamassa. Saat pitää moposi.



Se oli muuten hyvä mopo. Sen avulla pystyin kulkemaan kesät postissa töissä, sijaisuuskia hoitamassa koko Kurikan alueella.

Joku ystäväni on muuten huomauttanut nähneensä mopon kauppa vastapäätä olevan talon seinustalla. Talo muuten sattui olemaan nykyisen vaimoni kotitalo.

Mopo oli käytössäni noin kymmenen vuotta.

Elämä alkaa hiljaksen palautua raiteilleen. Järjestötoiminta ollaan saamassa takaisin liikkeelle. Odotellaan talven tuloa ja ikävuosien kehittymistä.

Syksyn raikkaita tuulia odotellessa toivon Teille kaikille hyvää vointia sekä uskallusta tehdä rohkeita päätöksiä elämäne monipuolistamiselle.

Jussi



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.



Tykkitienkatu 2 A 2, 33300 TAMPERE
p. 0400 840 575 • finbort@elisanet.fi
"MYYMÄLÄ" AVOINNA AINOASTAAN SOPIMUKSEN MUKAAN.

www.finbort.fi

Suomen Polioliittory

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



Poliovirusta Lontoon viemäreissä

Maailma tuntuu unoh- taneen rautakeuhkon, mikä oli aikanaan yleinen näky sairaaloiden polio- osastoilla. Ja syystä, polio on lähes onnistuttu hävit- tämään maapallolta.

Britanniassa viimeinen luonnollinen poliotapaus oli vuonna 1984.

Valitettavasti viime viik- kujen uutiset kertovat, että Yhdysvalloissa on nuorimies halvaantunut ja Lontoossa on miljoona lasta saanut kiirellisen rokotuksen.

Maailman terveys- järjestö toteaa, että sen jälkeen kun poliorokote 1950-luvulla ke- hitettiin, 20 miljoonaa ihmistä on säästynyt poliohalvaukselta.

Polio on onnistuttu lähes hävittämään maailmasta, vain muutamassa maassa esiintyy enää villiä poliovirusta. Mutta

vaikka Afganistan ja Pakistan ovat ainoat maat, joissa polio leviää laajemmin edelleen, polio on edelleen uhka muullekin maailmalle. Ensimmäinen villi poliovirus Afrikassa yli viiteen vuoteen raportoitiin kolmivuotiaalla tyttöllä Malawissa.

Virus oli samaa kantaa, jota on löydetty Pakistanista. Kukaan ei tiedä, kuinka virus on kulkeutunut Afrikkaan. Ja helmikuussa Malawi joutui julistamaan villin polioepidemian.

Rokotetta, joka sisältää heikennettyä poliovirusta, käytetään lähinnä maissa, joissa vielä esiintyy villiä poliovirusta.

Suun kautta annettava ro- kote on halpa ja nopea tapa jakaa rokotetta. Lisäksi rokote on tehokas, koska se antaa erinomaisen immuniteetin ja rokotettu ei voi enää levittää poliovirusta. Tätä kykyä ei pistettävällä poliorokotteella ole. Niinpä elävää, heikennettyä poliovirusta sisältävä rokote

on ihanteellinen reagoimaan epidemioihin.

Valitettavasti heikennettyä poliovirusta sisältävä rokote ei ole täysin ongelmaton. Rokotteen sisältämä virus voi muuntua tautia aiheuttavaksi siirtyessään rokotettujen ulosteen välityksellä ihmisten välillä. Tällöin puhutaan rokoteperäisestä polio- viruksesta ja poliotartunnasta.

Lontoon viemärit

Suun kautta annettava rokote on ollut valtavan menestyksenkäs, mutta tämä taipumus muodostaa vaarallisempi muoto on syy, miksi maat pyrkivät siirtymään kuolleesta polioviruksesta johdettuun rokotteeseen.

Iso-Britannia on käyttänyt pistettävää poliorokotetta vuodesta 2004 lähtien.

Lontoon viemäreistä löydetty polioviruskanta on nimenomaan peräisin suun kautta annettavasta rokotteesta.

Lontoon viemäreistä löy- tyneet poliovirukset ovat todennäköisesti peräisin henkilöiltä, jotka ovat saaneet elävää heikennettyä suun kautta otettavaa polio- rokotetta (OPV).

Suomessa käytössä on vain inaktivoitua poliorokotetta (IPV), joka ei sisällä eläviä taudin aiheuttajia.

Joissakin kerätyissä näytteissä on merkkejä siitä, virukset ovat jo saavuttaneet kyvyn aiheuttaa halvauksellisen polioinfektion. Analyysit todentavat myös sen, että virus on jo levinnyt Lon- toon alueen väestöön.

Matalat rokotusluvut

Täysin rokotetuille riskit sairastua halvaukselliseen polio- loon ovat mitättömät mutta rokotamattomien halvausriski on yksi tapaus sadasta tai yksi tuhannesta iästä riippuen.

Kaiken kaikkiaan Britanniassa on korkea rokotusaste, mutta siellä on alueita, missä liian harvat ovat saaneet rokotteen.

Pääkaupungissa Lontoossa 15 % ei saa kolmea rokotean- nosta ensimmäisen elinvuoden aikana. Joissakin kunnissa luku nousee lähes 40 prosenttiin. Nämä alhaiset rokotusluvut ovat yksi mahdollinen selitys siihen, miksi virus leviää.

Vahingoittavia vaikutuksia

Polio tuntuu menneisyyden sairaudesta, mutta koska virusta on nyt löytynyt ja yksi henkilö sairastunut halvaukselliseen polioon Yhdysvalloissa, on herättävä huomaamaan, että polio ei ole vielä voitettu tauti. Rokotekattavuudesta ja jäte- vesiseurannasta on pidettävä huolta, jotta jo saavutetut virstanpylväät polion torjunnassa eivät tuhoudu.

On mahdollista, että kehitel- lä oleva uusi versio suun kautta annosteltavasta poliorokotteesta vähentää merkittävästi rokote- peräisen polion mahdollisuutta.

Erittäin tärkeää on pystyä hä- vittämään polion villiviruskanta maista, joissa sitä vielä esiintyy.

Yhdysvaltoja on arvosteltu voimakkaasti pyrkimyksestä

Polion levinneisyys



Lähde: Maailman terveysjärjestö/Global Polio Eradication -aloite

BBC

vahingoittaa polion hävittä- misohjelmaa, kun se käytti po- liorokotusohjelmaa naamiona etsiessään Al-Qaidan johtajan Osama Bin Ladenia.

Polion hävittäminen maail- masta on jo ollut hyvin lähellä pitkään. Sairastumisen uhka on pienentynyt, mutta valitettavas- ti polioon sairastumisen uhka on yhä olemassa.

Teksti AK

Lähde: James Gallagher

BBC :n terveys- ja tiede- kirjenvaihtaja

New Yorkissa julistettiin hätätila – jätevedestä löydetty poliovirusta

Poliota pidetään suurim- massa osassa maailmaa jo hävitettynä tautina.

New Yorkin kaupungis- sa asuu 8,4 miljoonaa asukasta. New Yorkin kuvernööri Kathy Hochul on julistanut hätätilan koko osavaltion. New Yorkin metropolin esikaupunkialueella löydettiin jätevedestä näytteitä poliovi- ruksesta.

Asiasta uutisoi Reuters

Poliovirusta on nyt havaittu jätevesinäytteistä neljästä New Yorkin piirikunnasta sekä New Yorkin kaupungista. Piirikun- nat ovat Rockland, Orange, Sullivan ja nyt Nassau.

Rokottamattomilla riski halvaantua

Polioviruksen voi saada hengi- tysteiden tai suun kautta ja sitä ehkäistään rokotuksin. Polion vakavimmissa oireissa voi tar- tunnasta seurata halvaantumis- ta. Rokotusten ansiosta se on jo suurimmassa osassa maailmaa hävitetty tauti.

New York aloitti jätevesi- valvonnan sen jälkeen, kun rokotamaton aikuinen sairastui polioon Rocklandin piiri- kunnassa heinäkuussa, kertoo CNBC. Potilas kärsi halvauk- sesta. Kyseessä on ensimmäinen poliotapaus Yhdysvalloissa lähes kymmeneen vuoteen.

New Yorkin osavaltion ter- veysasioista vastaava komisaari tohtori Mary Bassett on kehottanut rokotamattomia ihmisiä ottamaan rokotuksensa mahdollisimman pian.

Poliorokotusaste on vaaral- lisen alhainen joissakin New Yorkin maakunnissa. Esimer- kiksi Rocklandin piirikunnassa rokotteen ottanut vain 60 prosenttia asukkaista.

New York vahvisti poliotar- tunnän viime kuussa rokotatta- mattomassa aikuisessa Rocklan- din piirikunnassa, New Yorkin esikaupungissa, joka halvaantui tarttuessaan virukseen.

Iltalehdestä koonnut AK

**Hammaslääkäri
Auli Reijonen**

Lahti, puh. 03 751 2122



**Kajaanin
kaupunki**

Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51

www.kajaani.fi

HUSin unettomuuden nettiterapia on tutkitusti tehokas hoito

Nettiterapia on vaikuttava hoito unettomuuteen, käy ilmi HUSin ja Helsingin yliopiston tuoreesta tutkimuksesta.

Tulokset perustuvat yli 2600 potilaan aineistoon vuosilta 2019–2021. Kolmen kuukauden seurannassa, jopa 34 % potilaista oli parantunut unettomuudesta, lähes puolella (46 %) oireet olivat vähentyneet merkittävästi ja lähes kaikilla (91 %) oireet lievenivät. Hoito on erittäin vaikuttavaa. Hoidon aikana myös masennusoireet lievenivät.

Hoidon tehoa arvioitiin potilaiden hoidon kuluessa täyttämällä kansainvälisesti hyväksytyillä oirekyselyillä. Tulokset yllättivät jopa tutkijat, vaikka aiheesta on melko paljon kansainvälistä tutkimusta. Nettiterapiaa suositellaan unettomuuden hoitoon kansallisessa Käypä hoito -suosituksessa sekä esim. Iso-Britanniassa. Suomessa hoito on vielä selvästi alikäytettyä hyötyihin nähden.

HUS Psykiatriassa ammatilaisten kehittämä nettiterapia perustuu kognitiivisen käyttäytymisterapiaan, joka on unettomuuden ensisijainen hoitomuoto. Nettiterapiaohjelma on ollut käytössä vuodesta 2019 sekä suomeksi että ruotsiksi. Potilas käyttää hoito-ohjelmaa puhelimen tai tabletin sovelluksesta terapeutin tukemana.

Hoito on potilaalle maksutonta ja hoitoon pääsee lääkärin lä-



hetteellä koko maasta. Hoidon voi aloittaa muutaman päivän sisällä läheteen saapumisesta. Hoito-ohjelman kesto on seitsemän viikkoa. Kasvokkain toteutettuun hoitoon verrattuna nettiterapia on erittäin kustannustehokas, huomattavasti paremmin saatavilla ja potilas voi käydä läpi terapiaa missä ja milloin vain.

”Unettomuus on yleistä. Noin 10 prosentilla suomalaisista voidaan diagnosoida unettomuushäiriö, ja jopa joka kolmas kärsii ajoittain unettomuusoireista”, toteaa linjajohtaja Jan-Henry Stenberg HUS Psykiatriasta. Unettomuuteen liittyy usein muita

sairauksia kuten depressiota, sydän- ja verisuonisairauksia, tai kroonista kipua. Unettomuudella on huomattava kansantaloudellinen merkitys, ja työkyvyttömyyden ja välillisten kustannusten kautta.

Hoito on potilaalle maksutonta ja hoitoon pääsee lääkärin läheteellä koko maasta.

Potilaspalautteita:

”Erittäin hyödyllinen ja auttava terapia, vaikka aluksi olin hiukan skeptinen, voiko tällainen itse läpikäytävä terapia olla niin hyvä. Suosittelen tätä jatkossa muille, jos joku painii

samankaltaisten ongelmien kanssa.”

”Lääkäri olisi antanut lääkkeettömyyteen. Oon käyttänyt niitä 25 v. Sanoin lääkärille, että haluaisin lääkkeetöntä hoitoa. Hän ehdotti nettiterapiaa. Tosin hyvälle lääkärille! Tajusin, että ajatuksia ja hermostoa voi kuntouttaa. Se on hidasta, mutta toisto auttaa.”



Postpoliosyndrooma vai polion jälkitila?

Poliovammaisuuteen liittyy erilaisia termejä, joiden käyttö ja tunnistaminen tuntuu usein sekavalta. Termit polion jälkitila, polion myöhäisoreet ja postpolio(syndrooma) ovat niistä käytetyimpiä.

Sairastetun akuutin polion jälkeen elämä jatkuu hyvin erilaisten seurausten kanssa. Suurin osa polion sairastaneista kuntoutuu siinä määrin, että he voivat elää elämää melkein kuin kuka tahansa muu. Osalla halvaukset ja pysyväksi jääneet heikkennykset lihaksissa ovat sellaisia, että toimintakykyyn jää merkittäviä puutoksia. Silloin apuun tulevat erilaiset liikkumisen ja hengityksen apuvälineet. Akuutin polio jälkeen elämä jatkuu kuitenkin kaikilla polion sairastamisen jälkeen polion jälkitilassa.

Ihmisille, jotka ovat sairastaneet polion, voi kehittyä voimakasta uutta/lisääntynyttä lihasheikkoutta. Tätä kutsutaan postpoliosyndroomaksi (PPS) tai polion myöhäisoreiksi. Myöhäisoreet ovat mahdollisia, vaikka infektio ei olisi johtanut vakavaan halvaukseen polion akuutin vaiheen aikana. Kuinka moni polion sairastaneista saa myöhäisoreita? Arviot vaihtelevat, mutta yleisesti nytemmin asetettu arvio on, että noin puolet kaikista aiemmin polion sairastaneista sairastuu myöhäisoreisiin. Diagnoosia ei toistaiseksi voida tehdä verikokeilla tai tutkimuksilla.

Tällä hetkellä ei ole myöskään olemassa hoitoa, joka voisi pa-

rantaa polioinfektion aiheuttamia seurauksia. Mutta usein on mahdollista vähentää oireita. On erittäin tärkeää huomata, että oireet voivat johtua polion jälkitilasta tai myöhäisoreista, mutta ne voivat johtua myös muista sairauksista. Siksi on aina tarpeen käydä lääkärissä aina oireiden ilmaantuessa.

Vähenevät voimat

Lihasoima voi heikentyä sekä lihaksissa, joissa voima ei ole aiemmin heikentynyt, että lihaksissa, joiden voima on heikentynyt polion jälkeen. Voiman heikkenemisessä on suuria yksilöllisiä eroja ja monissa tapauksissa kyse voi olla lihasten lisääntyneestä väsymyksestä. Tässä tilanteessa on tarpeen mukauttaa toiminta olemassa oleviin voimiin, jotta vältetään ylikuormituksesta. Apuvälineet voivat usein kompensoida voimanpuutetta.

Polion myöhäisoreet voivat myös johtaa lihasongelmiin, kuten lihasten nykimiseen ja kouristukseen, heikkoon äänen ja hengitysongelmiin.

Kipu

Kipu voi olla oire kehon ylikuormituksesta. Tärkeintä siinä tilanteessa on, että vähentää kuormitusta ja sovittaa arki voimavaroihin sopivaksi. Hieronta, lämpö, räätälöity kuntoutus, rentoutuminen ja akupunktio voivat auttaa vähentämään kipua. Kipulääke saattaa myös olla tarpeen, mutta on olemassa vaara, että unohtaa kunnioittaa kehosi rajoja ja pahentaa siten ongelmaa. Hoida siis kipua aina yhteistyössä lääkärisi kanssa.

Polion myöhäisoreyhtymän/postpoliosyndrooman diagnostiset kriteerit

1. Sairastettu polio.
2. Akuutin sairauden jälkeen vakaa vaihe, vähintään 15 vuotta.
3. Uusi tai lisääntyvä lihasheikkous, lihasten väsyvyys, lihas- ja nivelkipu tai kylmäherkkyys.
4. Uudet oireet ovat kestäneet vähintään vuoden.
5. Muut oireita aiheuttavat sairaudet on poissuljettu.

Uupumus ja aivosumu

Uupumus ja vahva uupumus, jota kuvaa hyvin aivosumu, voivat olla oire ylikuormituksesta ja siitä, että keholla ei ole resursseja tarvittavaan toimintaan. Tässä tilanteessa parempi tasapaino levon ja toiminnan välillä voi auttaa. Uupumus ja aivosumu voi kuitenkin olla myös oire siitä, että yöllä ei nuku tarpeeksi hyvin. On olemassa keinoja puuttua väsymykseen. Kysy apua terveydenhuollosta.

Yliherkkyys kylmälle

Polion sairastaneet voivat olla erityisen herkkiä kylmälle. Syytä ei tunneta, mutta pienempi lihasmassa, vähemmän verenkiertoa ja huonot refleksit verenvirtauksen säätelyssä ovat pääteorioita. Kylmät lihakset toimivat huonommin, minkä vuoksi lämmin vaatetus on tärkeää, jos halutaan välttää lihasten ylikuormitusta.

Teksti: BO ja MR

Koivunen Oy

ja

Aixus Kauppiat

Vertaisohjaajien pulmanurkka

Kysymys: Hengitys ei oikein kulje, vaikka minulla on EPAP – laite, joka tukee myös uloshengitystä paremmin. Valtimoveriarvot todella huonot eli hiilidioksidia kerääntyy keuhkoihin, ja välillä minun on vaikea saada ilmaa.

Vastaus: Hakeudu keuhkolääkäriin vastaanotolle ja kysy eri hoitovaihtoehdoista. Kerro postpolioon kuuluvasta pallealihaksen heikkoudesta ja siihen mahdollisesti liittyvästä hiilidioksidikertymästä. Oireita voidaan helpottaa kipulääkkeillä, hapen kanssa voi olla ongelmaa.

Kysymys: Haluaisin harrastaa jotakin, mutta en oikein tiedä mitä ryhtyisin tekemään. Minulla on vaikeuksia liikkua ilman rollaattoria. Mitä suosittelisitte?

Vastaus: Ryhdy harrastamaan vesi- tai petijumppaa, venyttele aina kun voit. Vesi, joka on tarpeeksi lämmintä n. 32 asteista, hoitaa kehoasi. Muista, että teet vain sellaisia liikeitä, jotka tuntuvat sinusta hyvältä. Tämä sääntö pätee kaikkeen liikuntaan.

Petijumppaa voi tehdä sängylä maaten tai istuen, voit myös avustaa liikkeitä esimerkiksi nostamalla lahkeesta tai käyttämällä vaikkapa vyötä jalkasi alla sitä nostaessasi. Vuoteella istuessasi risti kätesi olkapäillesi ja liikuta vartaloasi eteen ja taakse sekä molemmille sivuille.

Istumajumppa tukee keskivartalosi lihaksia ja auttaa toimintakykyäsi monin tavoin. Voit tehdä harjoituksia myös mielikuvaharjoitteena eli ajat-

telemalla juuri sitä lihasta, jota olet aikeissa liikuttaa.

Hanki harrastuksia, sillä jos osallistuminen on liikuntaa ja kaikki ryhmässä tekeminen vahvistaa sosiaalisia tarpeitasi. Kuntosalikaan ei ole mörkö, sillä monet uudet kuntosalit tarjoavat sinulle soveltuvia uusia laitteita, kokeile kaikkea, innostu uusista asioista.

Kysymys: Miten olette saaneet jalkanne lämpiämään ulkoillessanne? Onko kylmäämiseen apuvälineitä apuvälinepalveluissa?

Vastaus: Kerrospukeutumisen, kaksinkertaiset villasukat, lämmin vuode, tuplapeitteet ja erilaiset lämmittävät tuotteet, kuten sähköllä toimivat lämpöalusta, -huopa ja -tyyny toimivat nukkuessasi. Kerrospukeutumisen lisäksi mikrossa lämmitettävät pienemmät tuotteet auttavat päivällä. Huolehdi tasaisesta sinulle sopivasta huoneen lämpötilasta ja jumppaa,

kun oireita alkaa tulla. Kylmäminen voi tuntua myös syvällä sisälläsi ja jopa kipuna. Mahdolliset tukisidokset voivat myös johtaa kylmää.

Kysymys: Miten virtsankarkailun kanssa tulee käytännössä toimeen? Olisi kiva käydä kylässä ilman, että tarvitsee koko ajan jännittää.

Vastaus: Virtsankarkailuun on olemassa erilaisia vuotosuojia, jotka tekevät elämästäsi helpompaa ja pääset eroon epämiellyttävistä hajuihin. Vaivaan on olemassa erilaisia lääkkeitä ja jopa leikkaus on mahdollinen. Pyydä terveyskeskuksesta lähetettyä urologille. Lantionpohjan lihasten sopiva liike voi auttaa asiaa, kunhan teet harjoitteita kohtuullisesti. Voit kysyä jumppaohjeita fysioterapiasta tai hakea ohjeita netistä, esimerkiksi Terveyskylä.fi -sivuilta löytyy ohjeita.

Kysymys: Milloin pitää ottaa käyttöön pyörätuoli? Käytän rollaattoria ja matkanteko alkaa olla hankalaa. Mistä olette saaneet pyörätuolin? Onko mahdollista saada suoraan sähköinen pyörätuoli?

Vastaus: Pyörätuoli pitää ottaa käyttöön silloin, kun toimintakyky estää normaalia elämää. Mikäli koet, että tavallisen pyörätuolin käyttäminen on sinulle hankalaa, on jo pakko siirtyä sähköiseen malliin. Kerro lääkärillesi pyörätuolin tarpeestasi, pohdi onko toimintakykyisi kelailuun riittävä vai tarvitseeko siirtyä kevennettyyn tai suoraan sähköiseen pyörätuoliin. Älä mieti liian kauaa, sillä ääri rajoilla eläminen kuluttaa kehoasi.

Kysymys: Miten selitän puolisololleni, etten enää kykene tekemään kotitalousaskareita, vaan tarvitsen apua?

Vastaus: Asian selittämiseen ei ole oikotietä, on pakko ottaa härkää sarvista kiinni ja kertoa läheisilleen mitkä toiminnot eivät enää onnistu ja missä tarvitsee jatkossa apua. On kerrottava myös tuntemuksistaan avoimesti. Esimerkiksi mikäli olen äreä, kiukkuinen ja itkuihin, se voi johtua siitä, että olen kipeä. Tai jos olen poissaoleva tai hidasa, minulla voi olla syvä uupumus tai ns. aivosumu, joka estää minua ajattelemasta selkeästi. Nämä oireet kuuluvat polion jälkitilaan tai postpolioon, eivätkä mitenkään johdu läsnä olevista läheisistä henkilöistä. Kyseiset oireet yksiselitteisesti vaikuttavat mielialaan, varsinkin silloin kun ei enää pysty samaan kuin aiemmin. Pystyvyyden tunne kokee koulauksen ja saatan tuntea itseni hyödyttömäksi.

Kysymys: Mistä saa henkilökohtaista apua, kun vammaispalvelusta on tullut hylky?

Vastaus: Kysymys saattaa olla siitä, että osa toimintakykyysi vaikuttavista seikoista on jäänyt mainitsematta hakemuksessa. Mikäli hyvästä hakemuksesta huolimatta tulee hylky, kannatta hetken päästä hakea uudestaan (varsinkin nyt, kun hyvinvointialueet aloittavat toimintansa). Mikäli jäät ilman apua, ota yhteys omaan seurakuntaasi, SPR:n ystäväpalveluun tai 4H-kerhoon. Voit myös soittaa Polioliiton neuvontapalveluun ja pyytää apua hakemuksen laatimisessa.

Elämää polion kanssa - mukauta elämäsi



Polion sairastaneena sinun on tärkeää järjestää elämäsi niin, että päivittäiset toimet mukautuvat kehosi kykyihin. Se vähentää ylikuormituksen aiheuttamia oireita. Tasapainon saavuttaminen voidaan tehdä useilla tavoilla:

- Pidä taukoja, kun väsyit.
- Käytä apuvälineitä.
- Sinulla, jolla on vaikeuksia suorittaa tehtäviäsi, voit harkita asioiden tekemistä eri tavalla. Tämä voi sisältää esimerkiksi ostoskorin hankkimisen, jos sinulla on vaikeuksia päivittäistavarakassien kantamisessa.
- Säädä elämäntapojasi - valitse terveellinen elämäntapa ja harjoittele säännöllisesti. On tärkeää, että harjoittelet mukautetulla juuri sinun toimintakyvyyl-

lesi ja jaksamisesi mitoitettuna tavalla.

- Uskalla pyytää apua ennen kuin keho antaa periksi.

Terveet tavat tukevat toimintakykyäsi

Terveellinen elämä on hyväksi kaikille. Erityisen tärkeää on välttää ylipainoa, koska se on lisätaakka jo ennestään heikentyneelle lihastoiminnalle. Jopa alkoholin käyttö voi aiheuttaa vaurioita, jotka heikentävät lihasten toimintaa. Terveellinen elämäntapa tarkoittaa myös tupakoimattomuutta. Voit aina hakea apua, jos sinun on vaikea tehdä elämäntapamuutoksia. (Pyörätuolista käsin on painonhallinta usein vaikeaa.)

Liike on hyväksi

Kehon ja mielen on hyvä olla fyysisesti aktiivinen. Liikunta- ja harjoitteista huolimatta jokai-

nen voi liikkua ja osallistua. On tärkeää, että kaikki voivat olla aktiivisia. Omatoiminen harjoittelu voi olla liikkumista arjen askareissa. Ryhmissä, vertaisten kanssa liikkuminen on iloista ja liikunnan lisäksi se on hyväksi mielelle. Etsi itsellesi sopiva ryhmä ja tapa liikkua. Sopiva liikunta voi auttaa sinua parantamaan liikkuvuutta tai säilyttämään liikkuvuuden, joka sinulla vielä on. Liikkuminen voi myös lievittää kipua.

Sosiaalinen aktiivisuus pitää sinut liikkeellä

Osallistu kodin ulkopuoliseen toimintaan. Pidä huolta ystävyys-suhteista ja heli itseäsi mukavalla seuralla. Naura ja itke yhdessä toisten kanssa. Jokainen käynti kodin ulkopuolella pitää sinut kiinni elämässä.

Teksti: BO ja MR

Tampereen osaston kesäpuuhia



Visavuoren ateljeella on varsin mielenkiintoinen syntyhistoria, jota tamperelaiset kesämatkalaiset kuuntelivat kiinnostuneina. Kotimaalla on paljon tarjottavaa ja tutkittavaa.

Aloitimme iloiset yhdessä olon tapahtumat Vappupäivänä perinteisellä vappubrunssilla.

Tampere talon ravintolassa oli tarjolla, jos vaikka mitä herkkua; suolaista ja makiaa ja kuohujuomaa kevään kunniaksi. Tunnelma oli korkealla ja palvelu pelasi. Myöhemmin osa siirtyi kuuntelemaan salin puolelle Tango Del Angel konserttia ja osalla oli omat menot mielessä.

Toimintapäivästä tietoa ja vertaistukea

Kesäkuulle suunniteltuun toimintapäivään tuli muutoksia viime metreillä. Paikan vaihdos oli edessä, kun remontti ei ollutkaan valmistunut ajallaan varatussa paikassa. Kaikki me tiedämme miten ”hankalaa” joskus on löytää sitä sopivaa tilaa, joka on esteetön, jonne me kaikki tarvittavin kulkuvälinein

sovimme ja mistä löytyy tuo tärkeä inva-WC. Uusi paikka järjestyi kuin järjestyikin, parilla puhelinsoitolla saman firman järjestämänä ja ihan keskelle kaupunkia. Palvelu pelasi taas, olimme iloisia.

Vertaistukea tarvitsee jokainen

Aloitimme toimintapäivän terveellisellä aamiaisella, että jaksamme kuunnella toisiamme ja jutella omista tuntemuksista sekä meille tärkeistä ja ajankohtaisista asioista.

Osaston ja yhdistyksen tuoreet terveiset toi osaston sihteeri Pirjo Karin-Oka. Keskustelussa nousi päällimmäiseksi meille niin tärkeä vertaistuki. Kaikilla olisi hyvä olla joku, kenelle kertoa asioita, jotka mielessä pyörivät, vaikka puhelinsoiton päässä. Mietimme, miten voisimme innostaa jäseniämme tulemaan tapaamisiin, kukin

voimiensa mukaan? Tätä pohdimme pitkään.

Tampereen osaston ikärakenne on korkea ja liikkuminen itse kullakin alkaa olemaan haastavaa ja ainakin hidasta. Yhteydenpitoa jäsenkirjein pidämme ja niissä olemme usein kyselleet toiveita ja ajatuksia. Poliiolehti on myös tärkeä terveisten ja tietojen välittäjä! Ja meille voi soitella ja viestitellä, yhteystiedot löytyvät yhdistyksen tiedoista.

Asahista apua ja iloa

Yhteisen keskusteluseSSION jälkeen saimme tutustua uuteen liikuntamuotoon ja miten se vaikuttaa meihin. Asahiin meitä oli perehdyttämässä Riiikka Nevalainen. ”Tärkeätä on keskittyminen, syvään hengitys ja on hyvä huomioida selän asento. Pitää noudattaa aina omia tunteja”. Tämä laji tuntui sopivan kaikille. Liikkeet olivat hitaita,

rauhallisia ja laajoja, käsiin jaloihin ja kokovartaloon kohdistuvia. Ei siis mitään hikistä hommaa. Tosissaan kun ohjeita noudatti, seuraavana päivänä huomasi, että kaikki olemassa olevat lihakset eivät arkena ole käytössä. Suosittelen!

Lounasbuffetti oli tarjolla klo 12.30 ja maistuihan se. Ilta-päivällä saimme seuraksemme fysioterapeutti Aila Peräjoen. Aiheina itsenäinen liikkuminen ja toiminnallinen tilanne. Kummatkin aiheet ovat yksilöllisiä ja jokaisella meillä erilaisia. Opastusta ja ohjeistusta saimme molemmissa ja keskustelua syntyi, aika tahtoo loppua aina kesken. Totesimme, että oikeita asiantuntijoita näissä asioissa olemme me itse!

Hyvällä mielellä päätimme toimintapäivämme maistuvaan iltapäivä kahviteluun.

Kesäretki kutsui viihtymään

Perinteiseksi tullut kesän kokopäivän retken teimme Ilolan Maatilamatkailu keskuksen, Valkeakoskelle. Lähtö oli aamuaikaisella Vanhalta kirkolta, Keskustorilta ja tutussa kyydisä. Paikan päällä tutustuimme Ilolan historiaan, maatilanelämään ja eläimiin. Emännän luvalla saimme syöttää ja silitellä eläimiä. Päivän arkiset työt olivat käynnissä kaikkialla, ja emäntä varoitteli meitä tuoksahtuksista, joita tuuli saattoi tuoda nenään, tilan päivän hommiin kuului nimittäin lannan levitys luomupelloille.

Ulkoilun ja tilaan tutustumisen jälkeen, lounaaksi tarjottiin oman ja lähitilojen tuotteita. Lattialle levitetyt kauniit räsymatot rullattiin kasaan heti ilman pyytämättä, hyvin huomaavaista talonväeltä.

Lähellä oli kaunis Sääksmäen Metsäkansan kyläkirkko, mitä lähdimme katsomaan. Kirkolla oli oma arvokas tarinansa. Lainaus esitteestä: ”Vuorineuvos Emil Aaltonen lahjoitti varat kirkon rakentamiseen. Peruskivi muurattiin heinäkuussa 1938. Alttaritauluna on jäljennös espanjalaisen Murillon maalauksesta, joka kuvaa Mariaa ja Elisabethia lapsineen. Tämän on myös lahjoittanut Emil Aaltonen”. Istuimme hetken penkeillä ja kuuntelimme hiljaisuutta! Terassikahvit oli katettu ”kirkkoreissun” jälkeen ja maistuivat tosi hyvälle!

Retkipäivän seuraava kohde oli Emil Vikströmin taiteilija-ateljee Visavuori. Paljon taidetta kauniin luonnon keskellä. Suomalaisten tuntema pilapiirrostaiteilija Kari Suomalainen hänen taiteensa ja perheensä oli tietenkin esiteltynä täällä.



Kesä 2022 käynnistyi iloisella vappubrunssilla. Vihdoinkin paluu normaaliin arkeen saattoi alkaa.



Ilolan Maatilakeskus.

Siellä hän eli elämänsä perheensä ja Lippe vaimonsa kera! Visavuoren ateljeella on myös mielenkiintoinen syntytarina, siihen kannattaa tutustua ja se on helppoa näin nettiaikaan ja löytyväthän ne tiedot kirjoistakin. Hieno päivä!

Kesäteatterissa komisaari Koskinen

Kesäteatteriinkin ehdittiin. Tähän tuttuun ja turvalliseen Tampereen Komedioteatteriin. ”Komisaario Koskinen ja pahanpuhujat” Kaikki alkoi siitä kun Tammelantorin mustamakkarakioskista löytyy

ruumis. Näytelmän lopussa pyydettiin ettei kukaan kertoisi miten Koskinen selvitti jutun, joten ei kerrota, menkää katsomaan.

Heku-päivästä voimaa lähenevään syksyyn

Elokuun alkuun järjestimme vielä Heku-päivän AiTo-keskuksessa Aitolahdella. Aamupala ja kevyt aamuvenytely kuuluu aina ohjelmaan. Aamupäivän aikana teimme tuttavuutta toisiimme. Toiset meistä ovat tunteneet lapsuudesta, nuoruudesta ja osa tuttavuuksista on tuoreempia.

Nimet ovat meillä tiedossa, mutta nimien ”syntytarinat” oli lupa kertoa nyt. Jokaiselta löytyi hauska tarina, etunimestä tai sukunimestä tai molemmista. Se oli melkein historiaa!

Aira ja Martti olivat tuoneet mukanaan hauskan kissannaama-pelin. Siihen sisältyi kaikki: liikunta, kädentarkkuus ja aivovoimistelu. Jännitystä peliin toi, kuka kruunataan voittajaksi ja mikä onkaan pääpalkinto. Kolmikko löytyi, hedelmäkarkki askit voittajille ja halaukortti kaikille!

Ennen lounasta lepotauko tai pieni happihyppely ulkona. Lounaan jälkeen opimme taas uutta!

Saimme seuraamme Jonne Sassin. Hän työskentelee kuntohoitajana ja kehonhuolto-ohjaajana. Kävimme läpi omaa kehoa rentouttavien liikkuvuus- ja hengitysharjoitusten kautta. Jokainen tekee harjoitteet oman liikkuvuutensa rajoissa turvallisesti ja sovelletusti. Puolentuntin liikunnan jälkeen viidentoista minuutin rentoutumishetki. Helposti näitäkin liikkeitä kotiympyröissäänkin voisi tehdä. Itselleni tuli mieleen alkukesän ASAHI-kokemus.

Iltapäivän päätöskahvien aikana keskustelu kävi vielä innokkaana, yhteisten asioiden puolesta. Mietintään jäi, pitäisimmekö toisen Heku-päivän syksyymmällä?

Kylläpä me taas ehdimme monen moista tämänkin kesän aikana. Tätä kirjoittaessani kesän kuumat eivät tunnu helittävän, siis nautitaan!

Teksti ja kuvat:
Pirjo Karin-Oka

Pääkaupunkiseudun osaston kesää

Flirttivinkit Heinolasta

Pääkaupunkiseudun osastolaiset suuntasivat heinäkuun alussa kohti Heinolaa ja kesäteatteria. Sääntä suosi, vaikka jännäsimme kuinka käy, kun uhkaavan näköisiä pilviä nousi taivaalle. Hyvin kävi, olimme katoksen alla. Luulin jopa kuulleen ukkosen jyrähdysten, kuului kauempaa ja vain kerran.

Flirttikurssi +55, jo esityksen nimi antoi olettaa, että tässä meille kaikille jotakin vinkkiä olisi tulossa. Esiintyjäkaartiin kuului monta telkkarista tuttua. Aku Hirviniemeä ei sentään -ainakaan esitteestä en nimeä löytänyt, vaikka kaksoisolento kyllä lavalla hääräsi.

Välillä saimme jätskit ja niistä kivasti energiaa toiselle puolijalalle. Heinolan kesäteatteri ei näköjään petä. Joka kerta esitys on ollut vallattoman hersyvä.

Autoon noustessa oli taas mitä kaunein keli. Ruokapaikassa ravintola Heilassa, aterioinnin luoissa, vilkaisin pihalle, ja vettä tuli taivaan täydeltä samalla aurinko paistoin täydeltä terältä. Mietin, miten hän tuon kuuron alta oikein selvittää? No, kun siirryimme taas autoon, ei ollut sateesta tietoaakaan. Aurinko jatkoi paistamistaan. Kotimatka meni lokoisasti täyttä masua taputellen.



Pääkaupunkiseudun osaston riemukas teatteriretki Heinolaan oli napakymppi. Teatteriesitys oli enemmän kuin hyvä ja mikä parasta: reissu vertaisten kanssa toi iloa arkeen.

Ja huonoa ei ollut sekään, että sadekuurot eivät osuneet kohdalle.

Esteettömyys toteutui toivotusti koko päivän ajan. Tokikin joskus etukäteistiedot saavutettavuudesta voivat olla liian ruusuiset, mutta tällä kertaa kaikki toimi.



Tiikerikakkua Markkulasta

Alkuiltapäivä oli aurinkoinen ja helteinen kuluneen kesän tapaan. Minä kurvailin, siis tosiaan kurvailin kehäkolmosen ohi. No seuraavassa liittymässä mainittiin Tikkurila eli siitä sitten. Heureka viittoja seuraten, siis taas viitta hävisi johonkin? Nyt jo maisema vaikutti tutulta, täällä olen ollut ennenkin. Uukkaria silmään ja jo löytyi oikea tie. Tavastani poiketen pistin vilkun ensikertaa oikeassa kohtaa vasempaan ja heti kohta oikeaan. Pihalla moikkailtiin tuttuja ja etsittiin istumapaikka. Jännityksellä katseltiin taivasta ja sen synkeitä pilviä. Tuleeko se sade vai kulkeeko pilvet ohi meitä kastelematta?

Iloinen puheen sorina täytti Markkulan pihamaan. Peli-alustoja oli aseteltu mukavasti parkettialueen reunoille. Parkettialueelle oli kauniisti katettu kaksi pitkää pöytää. Tarjoilijat annostelivat makuhermoja hellivää porkkanasose keittoa lautasilille. Annikki näytti miten, lautanen säilyy siistinä ilman kauhasta liruuaa noroa, ammatti-ihminen asialla. Jorma tarjoili tomaatteja, olivat kotimaisia ja varmaan suoraan aamulla kerättyjä. En muista milloin olisin niin herkullista tomaattia päässyt maistamaan. Joku osaston johtokuntalainen oli ne varmaan tuonut? Pieni epäily on mihin suuntaan niiaa. Niiaminen siitä suotuisa tapa, että ei tule pyllistettyä kenellekään.



Sateen sattuessa siirryttiin katoksen alle yhteislaulun merkeissä.



Kuulumisia vaihtamassa Leena Simola-Nikkanen, Rauni ja Jussi Mäki-Petäys ja Tellervo Mäki-Jokela.



Mitpä olisi retkipäivä ilman hyvää ruokaa? Ei mitään. Jotentälläkin kertaa tarjolla oli sosekeittoa, tomaatteja ja jälkiruokana kahvit ja maailman parasta tiikerikakkua.

Kun herkut oli pistetty parempiin suihin niin voih, eikös tuossa tipahtanut jo yksi pisara? Kohta toinenkin. Onneksi sateen sattuessa oli mahdollisuus siirtyä katosten alle. Kohta jo toisen katoksen alta rupesi kuulumaan yhteistä laulua, johon toisenkin alta liityttiin. Ensimmäinen oli vihkosesta löydettävä oikeat sanat.

Sade ei tunnelmaa sinällään pilannut, ja kohta oli kuuma kupponen nenän edessä seuranaan mitä maistuvien tiikerikakun siivu.

Parketti oli sateen ansiosta tosi liukas. Tanssia siinä olisi voinut, jos nimittäin tykkää liukkaasta lattiasta. Itse en ole koskaan liian liukkaasta lattiasta pitänyt, sillä spagaattia ei ole niin kiva taitamattomana esittää.

Sade pilasi pelikierroksen. Vaikka kohta aurinko antoi taas parastaan ja ”kuivas satehen”.

Iltapäivä oli kulunut nopeasti ja ensimmäisten invataksien saapuminen kertoi, että oli aika lähteä kotimatalle. Niin minäkin siirryin kipristelevine varpaineni ratin taakse odottamaan, että pahin suonenveto helpottaisi ja pääsisin starttaamaan taipaleelle. Kesä tuntui menneen, mutta onneksi syksyllä luvassa taas tapahtumia. Nähdään siis niissä!

Teksti ja kuvat: KP



Varsinaissuomalaiset kesäretkellä Kuusiston Piispanlinnan raunioilla. Sirkusesitys osoittautui mukavaksi yllätykseksi.

Toiminta Varsinais-Suomessa on normalisoitunut

Kesällä osastomme järjesti toimintaa kuten ennen koronavuosia. Kesä on sisältänyt kesäteatteria, lounastapaamisen ja kesäretkiä sekä lähelle että kauemmas.

Kuntoilua ja liikuntaa on jatkettu heti syyskuun alussa. Viikoittain meillä on ryhmä sekä kuntosalilla että altaalla. Liikuntasalissa bocciaa pelaamassa on oma ryhmänsä. Lähes kaikki ovat jo palanneet omiin ryhmiinsä. Mutta muutkin osastolaiset pääsevät aina heti mukaan, jos kiinnostuvat toiminnastamme. Kaikki kohtaamiset liikunnassa, retkillä ja lounastapaamisilla toimivat myös vertaistapaamisina, kuten Suomen Polioliiton avokurssikin, jonka ehdimme pitämään syyskuun alussa.

Kesäteatterissa Sipilänmäellä

Perinteinen kesäteatteriretki tehtiin Piikkiöön Sipilänmäen kesäteatteriin heinäkuussa. Katsoimme musiikinäytelmän ”Mistä rakkaus alkaa?” Kappale oli Matti Kuikkaniemen käsikirjoittama ja Laura Hurmeen ohjaama. Musiikista vastasivat Outi Ollila ja Pasi Ketola. Mukana näytelmässä oli tänä vuonna Voice of Finland laulukilpailussa kilpaillut Roosa-Maria Leppänen, joka sijoittui siinä neljänneksi.

Ennen näytelmää saimme laulaa yhteislauluja. Yleisö sai toivoa laulettavat kappaleet jaetusta lauluvihosta. Tämä on ollut perinne jo kauan.

Sipilänmäellä on esitetty näytelmiä vuodesta 1980 lähtien.

Sipilänmäki on miljöönä vuosisatoja vanha maatilan

pihapiiri. Tila on ollut Kuusiston piispanlinnan, kirkon ja valtion hallinnassa - palkkatilana ja vuokratilana. Se ehti olla puolen vuosisataa yksityisessä omistuksessa ennen kuin Piikkiön kunta osti sen keskeiset osat 1970-luvulla. Kunnalla ei ollut rakennuksille käyttöä ja purkutoimet olisivat kohdistuneet myös päärakennukseen, ellei Piikkiön Lions Club olisi talvella 1980 kiinnostunut pihapiirin mahdollisuuksista kesäteatterina. Pihaan on rakennettu katollinen katsomo.

Musiikinäytelmä oli katsojien mielestä kauniiseen kesäiltan sopiva. Ilma oli lämmin noin 25 astetta ja sateeton. Minkäänlaisia lentäviä itikoita ei ollut, joten oli mukava keskittyä esitykseen. Ryhmämme koko oli 15 henkeä.

Ravintola Nooa

Olimme käyneet ravintolassa aikaisemmin elokuussa 2017. Silloin paikka oli todettu ryhmällemme toimivaksi. Ravintolarakennus on aivan Aurajoen rannassa vierasvenesataman vieressä sisäänkäynti joen puolelta.

Arkkitehti on joutunut tekemään erikoisratkaisuja, koska tontti on kapea. Rakennus on siis kapea ja pitkä ja siinä on katolla terassitilaa. Yläterassilla emme käyneet, koska sinne on vain portaat.

Meidän ryhmämme on tyytyväinen, kun pääsee esteettömästi sisälle ruokailemaan ja ravintolasta löytyy tilava esteetön-wc. Meille oli varattu pöydät erilliseen tilaan, jonne ei ohjattu muita asiakkaita. Saimme mukavasti seurustella omalla ryhmällämme.

Lounas tarjottiin pöytiin ja se oli erinomaista. Myös jälkiruokakahvit saimme pöytiin tarjottuna. Meille sattui taas mukavasti sateeton ja lämmin päivä asteita noin 25. Kesäaikaan voi nauttia ravintolan ulkoterassilla istuskelusta muiden kanssa. Vaikka itsellä ei ole veneä, niitä on mukava katsella.

Luotoretkellä Kuusiston Piispanlinnan raunioilla

Tänä vuonna päätimme tehdä lähiretken Kuusistoon linnanraunioille. Sinne pääsee ajamaan autolla aivan perille. Erityisesti tätä voivat käyttää vammaispysäköintiluvan haltijat ja taksilla tulijat.

Kuusiston piispanlinnan raunioiden osoite on Linnanraunioentie 633, Kaarina. Pysäköintialueelle ei ole osoitetta, mutta se sijaitsee Linnanraunioentien vasemmalla puolella 7,5 km päässä Saaristotien risteyksestä. Virallinen pysäköintialue on noin 700 metriä ennen linnanraunioita. Linnanraunioille pääsee myös veneellä. Laituri sijaitsee pohjoisrannalla ja sen edustalla on syvyyttä noin kaksi metriä.

Metsähallitus hallinnoi paikkaa ja pitää huolta sen siisteydestä. Vierailun pelisäännöt on kerrottu Metsähallituksen sivustolla. ”Kuusiston piispanlinnan raunioilla käy päivittäin paljon väkeä. Yhteisen edun nimissä muistutuksena kolme vierailun perussääntöä: 1. Kuusiston linnalla on tulentekopaikka. Tulta ei saa tehdä muualle, kuin merkitylle tulentekopaikalle. Tulta ei saa tehdä merkitylle tulentekopaikallekaan silloin, kun voimassa on ruohikko- tai metsäpalovaroitus.



Haikon kartanoon tutustuttiin lounaan merkeissä.



Luotoretkellä tartuttiin mahdollisuuteen grillata. Jokaisella oli mukanaan omat eväät. Tulisijan ympärillä oli mukava vaihtaa kuulumisia.



Osaston järjestämällä retkellä pääsee tutustumaan myös suomalaiseen kulttuuritarjontaan.

2. Telttailu ei ole sallittua. Kuusiston linna on muinaismuistolain tarkoittama kiinteä muinaisjäännos ja linnaa ympäröivä alue on muinaisjäännosalue. Muinaismuistolain nojalla maan pinnan lävistäminen on kielletty minkä

lisäksi Metsähallitus katsoo, ettei leiriytyminen sovi suojelevalta poikkeuksellisen arvokkaan alueen luonteeseen. 3. Raunioilla kiipeily on kielletty turvallisuus- ja suojelevalta johtuen.”

Ohjeita lukiessa jää miettimään, mitä saa tehdä, ehkä olisi hyvä kertoa myös se.

Aluksi keräennyimme grillauspaikalle: ”tulentekopaikalle”. Jokaisella oli omat grillattavansa mukanaan. Meillä oli varmuuden vuoksi omat klapit mukana, vaikka Metsähallituksella on paikalla puuta tarkoitusta varten. Kuivilla puilla grillaus onnistui hyvin.

Joku halusi polttaa makkaransa mustiksi heti kovalla tulella, toinen käytti mieluummin hiilustaa. Usealle makkarapaisto ulkona ei enää ole helposti toteutettavissa. Tulentekopaikalla on myös tukevat penkit istumiseen. Jylhien puiden alla ei aurinkokaan porottanut liikaa ja viihdyimme siinä meren äärellä yli puolitoista tuntia.

Tämän jälkeen kiersimme linnanrauniot. Museovirasto toteutti aikanaan esteettömyyskartoituksen linnanraunioilla vuonna 2007. Olin mukana tekemässä sitä ja silloin ehdotin, että raunioiden ympärille tehtäisiin kulkuväylä, jota voisi käyttää myös pyörätuolilla liikkuva. Näin jokainen voisi havainnoida linnan suuruuden aikanaan. Linna on ollut pinta-alaltaan suuri. Kulkuväylä toteutettiin silloin. Mutta siellä olivat nyt puiden oksat kasvaneet liikaa ja niitä tulisi karsia. Metsähallitus on rakentanut alueelle vesitoimisen esteettömän-wc:n noin viisi vuotta sitten.

Kierroksen jälkeen seurasimme sirkusesitystä linnan etupihalla. Sattumalta paikalla oli ohjelmaa retkipäivänämme. Sitten söimme pullat tai jäätelöt ja joimme kahvit tai joimme.

virvoitusjuomat, jotka ostimme kesäkioskista. Kesäkioski toimii entisessä vartijantuvassa. Piispanlinnan VR-kahvilassa olisi päässyt tutustumaan piispanlinnaan vuonna 1522. Nähdään linna heinäkärryssä lentäen ja linnan upeat sisätilat, katsotaan VR-laseilla.

Linnanraunioilla viihdyimme kolme ja puoli tuntia. Oli aurinkoinen lämmin ilma yli 25 astetta. Muutama ilmoitti etukäteen, ettei jaksata tulla, kun on liian kuumaa. Paikalla meitä olikin pieni, mutta tyytyväinen joukko.

Kesäretkellä Porvoossa ja Loviisassa

Matkaan lähdimme klo 8 Ravattulan Citymarketin edestä. Pikkubussimme oli täynnä, kun kyydissä oli 12 henkilöä ja kolme pyörätuolia.

Ensimmäinen pysähdysemme oli Lohjan ABC:lla. Puolen tunnin pysähdyksen jälkeen jatkoimme matkaa kohti Porvoota. Sinne ehdimme klo 11.

Koska meillä oli aikaa ennen sovittua ruokailua, päätimme mennä tutustumaan Porvoon tuomiokirkkoon. Kuljettajamme ajoi kirkon aidan vierustaa ja huomasimme portilla lapun, että kirkko oli suljettu väliaikaisesti. Kirkon pihalla oli paloautoja, mutta meille ei selvinnyt, mitä oli tapahtunut. Ehkä oli väärä hälytys. Vuonna 2006 Porvoon tuomiokirkko paloi, kun 19-vuotias nuorukainen syytti sen tahallaan. Kirkko paloi pahoin ja korjaus kesti pitkään.

Seuraavaksi päätimme mennä Brunbergin suklaatehtaan tehtaanmyymälään. Tehtaanmyymälä näytti jo netin kuvassa esteettömältä ja sitä se



Syksyn avokurssilla mietittiin tulevaa soteuudistusta. Paljon on vielä kysymysmerkkejä ilmassa.

olikin. Rakennus oli valmistunut noin vuosi sitten. Osoite Teollisuustie 21. Suklaata, lakritsia ja muuta tuli ostettua kilokaupalla.

Kiersimme vielä Porvoon vanhaa kaupunkia pikkubussillamme. Kaduilla ei ollut enää turisteja, kuten keskikesällä. Näimme auton ikkunoista kaupunkia, emmekä joutuneet kävelemään muhkuraisilla kaduilla.

Seuraavaksi suuntasimme Haikon kartanon kartanoravintolaan, josta olin varannut ryhmällemme lounasruokailun. Kuskimme ajoi aivan oven lähelle. Portaissa oli aika jyrkkä luiska, jota ei olisi itsenäisesti pystynyt kulkemaan ilman avustajaa.

Meille oli varattu oma kabinetti, jossa jo odotti alkusalaatti pöytään katettuna, vaikka olimme etuajassa. Pyörätuolia käyttäville tarjoilijat toivat pääruuan pöytään. Ruuan hintaan nähden vähän petyimme pääruokaan, mutta alkusalaatti oli erinomainen. Kiertelimme vähän kartanon tiloissa ennen lähtöämme.

Kävimme autolla katsomassa Villa Haikkaa, joka sijaitsee meren rannalla. Rannalta tullessa

näky myös kartanorakennuksen komeus.

Kartanolla hovimestari oli kertonut, että vajaan kilometrin päässä on Albert Edelfeltin ateljeemuseo. Päätimme käydä siellä. Näyttelyrakennus oli uusi, valmistunut noin pari vuotta sitten. Sinne pääsi avustajan avustuksella. Siellä oli useamman taiteilijan töitä näytteillä ja myynnissä. Kattoikkunalinen ateljee, jonka Edelfelt rakennutti itselleen 1883, oli aivan vieressä. Pyörätuolilla emme käyneet siellä, koska se oli esteellinen.

Seuraavaksi päätimme ajaa Loviisan kaupunkiin. Ajomatka ei ollut tuntiakaan. Matkalla päätettiin suunnistaa siellä ensimmäiseksi Loviisan kirkolle. Se on uusgoottilainen kirkko, joka on rakennettu vuosina 1863-1865, kun ensimmäinen kirkko oli palanut 1855.

Netin tietojen mukaan sen piti olla avoinna, mutta kun kuljettaja oli pitkän peruutusmatkan jälkeen saanut meidät lähelle ovea, niin ensimmäiset autosta poistuneet totesivat kirkon oven olevan lukossa. Nyt näimme jo toisen kirkon ulkoa, mutta sisään emme päässeet.

Ajelimme Loviisan katuja ja näimme paljon vanhoja siestejä

rakennuksia. Loviisassa emme poistuneet lainkaan autosta.

Kotimatalla pysähdyimme Pernajan ABC:lla puoleksi tunniksi ja sieltä ajoimme suoraan lähtöpaikalle.

Tällä kertaa matka ei ollut etukäteen aikataulutettu, ainoastaan lounasruokailu oli etukäteen sovittu. Matkaa oli mukava tehdä ilman suuria kiireitä.

Avokurssipäivä

Avokurssipäivä järjestettiin Marinassa syyskuun alussa. Ilmoittautuneita oli ohjaajan kanssa 19 ja tällä kertaa kukaan ei sairastunut, joten paikalle tulivat kaikki. Ohjelmassa käsiteltiin sotea ja keskusteltiin aiheeseen liittyvistä kysymyksistä. Keskusteltiin polion jälkitilan omaseurannasta ja saatiin sitä varten kirjanen. Ensi vuoden avokurssipäiviä ei vielä ole tiedossa.

Tulevia tapahtumia

Menemme Heku-kurssille Ruissalon kylpylään syyskuun lopulla. Seuraava lounastapaaminen on 13. lokakuuta ravintola Gräddassa. Siitä kerrotaan osastojen sivuilla. Muista tulevista tapahtumista kerrotaan seuraavassa jäsenkirjeessä.

Luonto alkaa saada syksyn väriä ja sadettakin on luvassa enemmän kuin kesällä. Tätä kirjoittaessani sataa rankasti. ”Sataa kuin saavista kaataen”, on vanha sanonta, joka pitää paikkaansa. Enää ei ulos kannata lähteä ilman takkia. Nauttikaa syksyn väreistä ulkoillen ennen varmuudella tulevia pimeitä päiviä.

Teksti ja kuvat: RN

lainauksia netistä

Savolaiset seikkailemassa – taas kerran

Kesäkuu. Tiistai 28 päivä. Pois omista ahtauksistamme. Kangaslammelle. Entiseen Pohjois-Savolaiseen kuntaan. Nykyisin Kangaslampi kuuluu Pohjois-Savon maakuntaan. Joo.

Silloin aikojen alussa hevosten ja kärryjen aikakaudella tie kiemurteli talosta taloon. Tänään autojen aikakaudella tähän vanhaan tiehen on saatu päällesteeksi betoni. Kilometrit ovat entiset ja mutkia on muutama. Jyrkimpien kohdalla näkyy oma perä.

Kangaslampi ja Maire ja Viljon koti. Todella mahtava, hirrestä veistetty iso rakennus. Punaiseksi maalattu. Pihamaalla erilaisia itsensä kiusaamiseen tarkoitettuja pelejä. Lapiot oli onneksi piilotettu liitereihin. Näin isäntäväen ei tarvinnut pelätä ihmeellisiä uusia oja vieraidensa jäljiltä. Olisimme ehkä näyttäneet kuinka silloin monta-kymmentä-viisi-vuottasitten-kun-minä...

Koti

Sisällä huoneissa lukematon määrä tauluja. Olikohan siellä myös savikukkoja ja muita elukoita ja liskoja? Salissa oli mahtavan kokoinen pöytä. Sille oli katettu - en tiedä minkä nimisiä syötäväksi tarkoitettuja maukkaita namipaloja. Ja se ympäristö...

Asiallista

Ulkona alkoi katselmus erilaisten vempelien käyttötaidoista. Pallon heittäminen mitä ihmeellisimpiin häkkyröihin. Voittajille oli luvattu asialliset



Maire ja Viljo kutsuivat Savon osastolaiset kesäretkelle kotiinsa Kangaslammelle. Päivän aikana kertyi yhteisten hetkien kullannarvoisia muistoja. Ja meno oli savolaisen asiallista.

palkkiot. Eniten osumia saanut heinäveteläinen joutui raahamaan kotiinsa monipuolisen musiikintekolaitteen. Raskaan näköinen se oli. Junior on musiikin aktiivinen harrastaja. Laite pääsi oikeaan kotiin.

Suuret kiitokset teille Maire ja Viljo. Ihania muistoja meille jokaiselle. Kiitoksia, kiitos, kiitos.

Teksti: ET

Kuvat: IK

Toimintaa Satakunnassa

Pitkän hiljaiselon (vältän sanaa, josta hiljaiselo johtui... no koronahan se oli) jälkeen Satakunnan osasto alkoi hiljalleen toiminnan kokoontuen keväällä kerhoon, mutta vain kaksi kertaa. Sitten alkoi kesätauko, jolloin osastolaiset hikoilivat omissa piireissään.

Syyskauden ensimmäisessä kerhossa tiedustelin, miten kesä kunkin osalta meni, miten he sitä viettivät? Tein muistiinpanoja, mutta nyt, kun pitäisi niitä tässä kertoa, niin muistiinpanoja ei löydy mistään ja ilman niitä en muista mitä minulle kerrottiin. Tämä asioiden katoaminen on minulla jo lähes jokapäiväistä ja siihen liittyen päivät kuluvat, kun miettii missä nämä kadonneet ovat. Olen varmaan ainoa kenelle näin käy... tai jos muilla samaa muistamattomuutta ja tavaroiden katoamista, niin sitten tämä on varmasti polion myöhäisoiretta.

Syyskausi on Satakunnassa alkanut kesän jälkeen hyvin, vähän niin kuin ”ennen vanhaan”. Elokuun alussa käytiin perinteisesti kesäteatterissa. Elokuun lopussa oli syyskauden ensimmäinen kerho kokoontuminen.

ToVi-päivät Kankaanpäässä

Syyskuun alussa oli parin vuoden tauon jälkeen kokoontuminen Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa. Vietimme ToVi-päivät 8- 11.9.2022. (ToVi -päivät on uusi nimi vanhalle hyvälle HeKu:lle). Vietimme siis ToVin toimin-



ToVi-kursilla (aiempi heku) ei todellakaan unohdettu bocciaa: kisaa, taitojen vertailua ja ennenkaikkea riemukasta yhdessä tekemistä.



Ullan venytys.

takykyä ylläpitäen ja virkistyen. Päiville meitä osallistui yhteensä kuusitoista. Saimme joukkoomme vahvistusta Oulusta ja Mikkelistä. Mukavaa.

terassin pöydällä. Verstaalta jatkoimme ohjelmaa, joka oli (yllätys, yllätys) päivällinen. Loppu päivä sitten kuluikin leväten ja toipuen ensimmäisestä päivästä pois kotinurkista.

Seuraava päivä alkoi aamiaisella ja sitten täysin vatsoin ohjattuun vesijumppaan altaalle. Vesijumpan päätyttyä seurasi tunnin kuluttua lounas. Lounas aika oli klo 11–13 eli, jos meni vasta loppupuolella lounas-aikaa syömään, niin pääsi sitten taas täydellä vatsalla ohjattuun tuolijumppaan liikuntasalissa. Tuolijumpan jälkeen oli vapaata aikaa klo 17 asti, jolloin jälleen ruokailu.

Vapaa-aikaa vietettiin oman mielen mukaan, osa ulkoili (Kuntoutuskeskuksessa kaksi eri mittaista hyvää asfaltoitua ulkoilureittiä), osa lepäsi, osa halusi käydä kuntosalilla. Tiedän, että kuntosalilla kävijöitäkin oli päivien aikana, osa jopa saattoi käyttää siellä olevia laitteita. Osa vain kävi. Meille toimintaa ja liikuntaa on, kun siirrytään paikasta a paikkaan b.

Iltaohjelmaksi osalle aivojumppaa ja osa halusi hohtokeilausta. Aivojumppana ”äänestettiin” Trivial Pursuit vai Uno-peliä? Satakunnan osasto on saanut ko. Trivial Pursuit-pelin Varsinais-Suomen osastolta 50-vuotislahjana, kiitos vielä heille. Peli on kyllä ollut käytössä vaikka tällä kertaa UNO voitti. Pelitilaisuuden jälkeen ohjelmassa seurasi iltakahvit pullan kera ja vapaata seurustelua, kunnes kukin siirtyi omalle ”yöorrelle”.

Lauantaipäivä alkoi perinteisesti aamiaisella (ja auringonpaisteella). Aamiaisen jälkeen oli ryhmän omaa toimintaa ja sitä oli sitten liikuntasalissa. Joukossamme oli muutama henkilökohtainen avustaja, joiden avulla onnistuimme pe-

laamaan Bocciaa, avustajat toimivat ”pallopoikina- tyttöinä” vai olisiko termi ”pallohenkilö” tänä päivänä oikeampi... Pelihuuma valtasi, vaikea oli päättää tilaisuus ja siirtyä lounaalle. Lounaan jälkeen osa meistä aloitti kotimatkinsa.

Vielä sunnuntaihin jatkavat Tovilaiset siirtyivät Kodalle, jossa odotti nokipannukahvit, pullan puolikkaat veimme mukamme (koko pulla olisi ollut lounaan jälkeen liikaa). Ennen päivällistä meillä oli vielä aikaa olla liikuntasalissa. Ilmapallo on hyvä ja halpa liikuntaväline. Ilmapallon ilmassa pitäminen ja siirtäminen toiselta toiselle on sykettä nostava ja hyvä liikuntamuoto. Taidan investoida meidän osastolle ko. liikuntavälineen vaikka kerhopäiviimme. Se lisäisi kerhomme vertaistukeen myös sopivasti liikuntaa ja välineen hankinta kyllä sopii budjettiimme. Ja jos rahamme ei riitä niin pyydämme sitten Polioinvalidit ry:ltä siihen avustusta.

Lauantain iltaohjelmaan osallistujat halusivat vielä ai-



Lasse ja hohtokeilaus.

vojumppaa (eli UNOa) päivän liikuntatapahtumien tasoittamiseksi. UNO on muuten mielenkiintoinen peli, jossa ei paljoa voi suunnitella pelitaktiikkaa, kun pelaajia oli kahdeksan, niin peli muuttui koko ajan.

Sunnuntaina oli sitten viimeinen yhdessäolo päivä. Aamiais-

sen jälkeen osallistujat siirtyivät pakkaamaan loput tavaransa ja valmistautuivat huoneen luovuttamiseen puolen päivän aikaan. Lounaan jälkeen koitti eronhetki ja kotiinlähtö, ToVi-päivät päättyivät. Siinä lähtöhetkellä esitettiin toivomus, että seuraavat toimintakyky- ja virkistyspäivät olisivat mahdolli-

simman pian. Pitänee muistaa, kun ensi vuoden toimintasuunnitelmaa valmistellaan, josko voisimme järjestää seuraavat jo keväällä 2023, ja muistamme me myös, että kaikkien osastojen vastaaville päiville on mahdollisuus osallistua.

Ja toiminta jatkuu

Satakunnan osaston toiminta syyskuussa ei jää pelkästään ToVi-päiviin. Vielä meillä perjantaina 23.9.22 AVO-päivä Diakonialaitoksen tiloissa ja kerho Santrassa torstaina 29.9.

Loppuvuotena vielä odotettavissa kerhopäiviä ja pikkujoulut, ja jos tulee toivomuksia jostain muusta toiminnasta, niin ehdotuksia vastaanotetaan ja yritämme järjestää. Nyt opetellaan uudelleen ”kulkemaan” ja tapaamaan toisiamme. Hyvää syksyä ja talven odotusta kaikille koko valtakunnassa.

Teksti: Sirpa Haapala

Kuvat: Sirpa Haapala ja Eija Laakso

Savon osaston kerho kokoontuu kerran kuukaudessa, torstaina. Kerho toimii erinomaisena vertaistapaamisena. Tervetuloa mukaan.



Kesäkuussa Polioliiton kurssilla

Toimintakykyä tukeva vertaistuellinen järjestölähtöinen ryhmätoiminta

Tämän nimisellä kursilla olin Lehtimäellä kesäkuussa. Nythän on kuulkaa niin, että ”kuntoutus”-termi on Kelan omaisuutta. Kaikki sellainen kuntoutus, jonka Kela järjestää ja maksaa on kuntoutusta. Muu on muuta (lue otsikko vielä pariin kertaan).

Eikä Kela enää maksa matkakorvauksiakaan muihin, kuin itse järjestämiinsä kuntoutuksiin.

Minut oli valittu kunt... ei kun siis edellä mainittuun ryhmätoimintaan. To-tu-vejä-ryhmätoiminnan pitopaikka oli tuttuakin tutumpi, samoin henkilökunta. Ohjelma sen sijaan oli laadittu uuden uutukaiseksi. Saimme mm. viettää illan Suomen Polioliiton Yodit Melakun ja Marja Räsäsen seurassa nettiyhteydellä. Aiheena oli vammaispalvelulain mukainen henkilökohtainen apu. Seksuaalivouvoja puhui kosketuksen voimasta, kuvataiteilija kertoi valon ja värien puhuttelevuudesta, sosiaalityöntekijät selvittivät omaa aihealuettaan. Niin ja tietenkin – Kuuskaisalta Harri opetti tvt-asiaa. Ja paljon muuta.

Matkat saattavat tulla esteeksi näihin ryhmätoimintoihin osallistumiseksi, koska Kela ei siis matkoja korvaa. Mikä eteen? Itse kuljen junalla (sähköpyörätuolilla), mikä onkin näin eläkeläiselle edullinen kulkumuoto. VR:n vammaispalvelut ovat



Kädentaidoissa opittiin tekemään paperisia rasioita.

kehittyneet, joten suosittelen tutustumaan. Osoitteesta www.vr.fi löytyy ohjeet mm. lipunmyyntiin ja maksuttomaan avustajapalveluun.

Tämän jakson kaksi mieleenpainunutta lausetta:

- Erkki Valkeus kysyi, mistä ennen vanhaan musiikki saatiin.

- Loppuraportissa todettiin, että vertaistuki koettiin yhdeksi merkityksellisimmistä hyvinvointia lisäävistä asioista.

Teksti: Kaija Salmela

Kuvat: Pirjo Virtanen

Tietokilpailukysymyksiin vastaaminen veti mielteliääksi.



Heinäkuussa Kuntoutumista ja elämäntoimintaa arjen toimintoihin -kurssi

Paikka tuttu, sää tuttu, hoidot tuttua, hevoset tuttuja.

Tällä ”vanhanaikaisella” kurssilla tapasimme uusia luennoitsijoita. Teimme retken Lehtimäellä sijaitsevaan Sari Haapaniemen ateljeehen ja kuulumme luennon kalevalaisesta jäsenkorjauksesta. Ateljee ei ollut esteetön, mutta mielenkiintoinen niille, jotka pääsivät kulkemaan.

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Lauri Jokinen poikkesi Pohjanmaan matkallaan meitä morjestamassa. Jokinen kyseli kuulumisiamme ja kertoi ajankohtaisia asioita yhdistyksestä. Kiitos Lauri!

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto vierailulla kurssillamme

Kun maahamme 1980-1990-luvuilla saatiin vammaispalvelulaki, oli se silloin Euroopan edistyksellisin. Olimme saaneet kirjattua lakiin paljon sellaisia asioita, joista aikaisemmin vain haaveilimme. Itseäni koski erityisesti kuljetuspalvelu: uuden lain mukaan jokaiselle kuljetuspalveluun oikeutetulle taattiin vähintään 18 yhdensuuntaista vapaa-ajan matkaa tarpeellisten työ- tai opiskelumatkojen lisäksi.

Kuljetuspalveluun, kuin myös muutamaan muuhun palveluun sisällytettiin vaikeavammaiselle henkilölle subjektiivinen oikeus. Tämä tarkoittaa, että vamma sinänsä riittää, muita perusteita ei tarvita, ja että kunnalta on löydettävä rahoitus.



Nuorisoseuralta lainassa ollut lätkänheittopeli oli ahkerassa käytössä.



Heino Korpela viihtyi Lehtimäen opiston keinutuolissa.

Olemme uudessa tilanteessa. Vaalit on käyty, hyvinvointialueet tulevat.

Juhani Kivipelto kertoi, että vuonna 2024 vasta selviää hyvinvointialueiden toiminta tarkemmin, mutta pelättävissä

on, että esim. subjektiiviset oikeudet poistetaan lainsäädännöstä. Koko vammaispalvelulaki sellaisenaan häviää.

Koska hyvinvointialueilla on tarve karsia menot mahdollisimman pieniksi, yritetään alueilla siirtää iäkkäitä vammaisia vanhustaluiden puolelle, jolloin ero nykyiseen tulee olemaan sangen suuri. Vanhustaluiden kulut ovat pienemmät. Poliovammaisten kohdalla tätä siirtämistä tapahtuu, vaikka poliovammaiset yleensä mielletään tietenkin terveydenhuollon ja vammaispalveluiden piiriin.

- Kun ”vammais”-nimike häipyy, ei poliovammaisia nähdä kunnan vammaisina ollenkaan, totesi Kivipelto.

Hyvinvointialueiden hallinto tulee olemaan hyvin kallis (arviolta 1 miljoona euroa / vuosi). Aluehallintovero on tulossa, mutta vielä ei ole päätöstä siitä, mistä euromäärästä alkaen veroa peritään.

Kivipelto jatkaa, että koska hyvinvointialueiden itsenäisen taloushallinto tarkoittaa sitä, että alueet joutuvat hankkimaan tarvitsemansa kulut haluamallaan tavalla, on seurauksena palveluiden vähentäminen. Palveluiden tasapäättäminen ei tule Kivipellon mukaan onnistumaan millään.

Lopuksi Juhani Kivipelto totesi, että uusi polioaalto saattaa tulla.

Kiitos Juhani vierailustasi.

Teksti: Kaija Salmela

Kuvat: Pirjo Virtanen

Pohjanmaan heku: Lehtimäellä kesällä 2022



Vertaistukea ja apuvälineiden tutkiskelua. Anne, Veikko ja Olavi

Vertaistukea ja voimia arkeen

Pohjanmaan osasto järjesti Lehtimäen opistolla henkilökohtaisen jaksamisen kurssin 1.-6.8.2022. Olin ensimmäistä kertaa Lehtimäellä. Ajelin Espoosta vajaa viisi tuntia kahvi-ym. pysähdysten saattelemana. Matka oli aika puuduttava.

Maanantaina iltapäivästä majoituttuun aivan vasta valmistuneeseen rivitalotyyliiseen rakennukseen. Meitä oli kuusi asukasta yhden hengen huoneissa, sijainti aivan opistoalueen takalaidalla, lähellä talleja. Etäisyydet muihin kohteisiin (ruokailu /luokka huoneet) oli puolesta välissä, ja matkaa toinen mokoma uimahalli/sauna osastolle, jossa oli myös hierontaa. Matkat näiden alueiden välillä olivat ainakin minulle aika lailla haastavia. Alueen laajuus yllätti minut täysin.

Henkilökunta ystävällistä ja avuliasta

Uinti /vesijumppaa jäin vähän kaipailemaan lisää. Sitä oli kaksi kertaa koko viikon aikana. Henkilökunta oli erittäin auttavaista ja huomaavaista niin ruokalassa kuin muualla. Koko talon ilmapiiri oli lämminhenkinen. Suuret kiitokset koko talon välle. Apua tuli aina pyytämättä.

Lehtimäen 222 vuotta vanhaan kirkkoon oli halukkailla mahdollisuus tutustua. Iltaohjelmissa oli kitaran soittoa, elokuvailtaa ja makkarapaistoa. H. Kuhmosen sekä Sipsettien esitykset kuultiin päättäjaisillan yhteydessä.

Prinsessalle terveisiä

Monena päivänä meitä poliolaisia kävi ”viihdyttämässä” ehkä arviolta kolmevuotias Prinsessa. Hän oli innokas heppa tyttö. Hänen vaalean punaiset tossunsa vilkkuivat hänen hypellessä aulassa. Hammashar-

jakin oli pinkki kuten vaateuskuskin. Tästä polioryhmämme otto käyttöönsä tunnuslauseen Pinkki. Tyttö hän oli todella valloittava ja hurmasi meidät täysin. Terveiset hänelle ja koko hänen perheelleen.

Ryhmämme toimi puhemiehenä Matti. Olihan tällä Matilla pieni savuava ongelma, josta riitti hupia useampana päivänä. Kyseessä oli akkupalon sammutus. Kun akku oli alkanut savuamaan omien housujen taskussa niin esille nousi vääjäämättä kysymys siitä, että kuinka oikeaoppinen alkusammutus tulisi hoitaa.

Kurssi antoi jaksamista erityisesti vertaistuellisesti ja oli kaikin puolin antoisa. Suuret kiitokset Pohjanmaan osastolle järjestelystä.

Hyvää alkavaa syysä kaikille.

Teksti: Kari Nykänen

Kuvat: Kirsti Paavola

Hei!

Kirjoittelen tässä muuttaman sanan Lehtimäen Heku-Kurssilta 1-6.8. Oli taas todella mukavaa ohjelmaa tarpeeksi ja ihania ihmisiä.

Hyvät vetäjät ja kaikki henkilökunta. Meillä riitti hauskuutta Matin sähkö tupakan kustannuksella, että toimiiko vai ei. Ja kaiken kaikkiaan kaikki oli kaikkien kanssa. Tutustuimme myös Samiin, joka asusteli Lehtimäellä, oli paljon meidän porukassa. CP-vammastaan huolimatta hän kurvaili sähköpyörätuolillaan, hoiteli pankkiasiat jne. Sami jäi mieleemme tosi älykkäänä ihmisenä.

Toivottavasti tapamme ensi kesänä.

Terveisin Pirjo Puskala

Ylistaro



Prinsessa Midessa, Veikko ja Matti

Savon heku: Immeisiä Kruunupuistossa

Kauniina syksyisenä päivänä Aino, Iiris, Kirsti, Liisa, Maire, Mika, Ritva, Sirkka, Viljo ja Voitto sekä avustaja Simo matkasivat Punkaharjun Kruunupuistoon vuosittaiseen kuntotapaamiseen.

Mikä ihmeen RAI?

Heti ensimmäisenä päivänä saimme tuhdin tietopakettin RAI:sta (ei siis Raid) Marja Räsäsen kertomana. Ensimmäinen ajatukseni oli, että jopas se myrkyn lykkäs hyvinvointialueiden riesaksi.

RAI on arviointimenetelmä palveluiden tarpeen selvittämiseksi sekä hoito-, kuntoutus- ja palvelusuunnitelman laatimiseen ikäihmisille. Kuntien on aloitettava RAI-välineistön käyttö viimeistään siirtymäajan päättyessä 1.4.2023. Mm. poliolaisten kannalta suunnitelman tekeminen on erittäin tärkeää, koska monilla meistä on muiden vaivojen lisäksi useampia polion myöhäisoireita, joita eivät kaikki asiantuntijat edes tunnista.

Illalla pelasimme bingoa, joka on aina yhtä hauskaa ajanvietettä.

Yhdessä ja yksilönä

Seuraavana päivänä heti aamupalan jälkeen pääsimme rentoutumaan oikein kunnon Huilauksessa. Kunpa osaisimme tehdä sitä myös arkiaskareiden lomassa. Iltapäivällä käytiin ”Tornien taistoon” pihalla. Hauska uusi



Jokaisella on omat yksilölliset kipupisteensä ja arjen ongelmat. Yhdessä ja puhumalla niihin löytää uusia näkökulmia. apua ja ratkaisuja. Vertaisten tapaaminen on järjestötoiminnan ydin.

pelio oli kehitetty Savonlinnan kaupungin työtuvalla. Se sopii meille poliolaisille hyvin, koska

”Vain toinen poliolainen ymmärtää, mistä puhutaan, kun myöhäisoireita ilmaantuu.”

sitä pystyy pelaamaan tuolilla istuen. Iltaa vietettiin yhdessä laulaen Lipsasen Marjan haurin säestyksellä muiden talon kuntoutujien keralla.

Jokaisen osallistujan oli mahdollista osallistua yksilöhoitoihin, hierontaan tai jalkahoittoon, jotka ajoitettiin sopivasti ryhmätoiminnan jatkoksi useampana päivänä.

Suomen Metsämuseo tutuksi

Kolmantena aamupäivänä kokoonnuimme liikuntasaliin

tuolijumppaan, jossa kepit saivat kyytiä eri liikkeissä, ja lopuksi pehmittelimme faskiapalloilla eri lihaksia. Iltapäivällä lähdimme tutustumaan Suomen Metsämuseon, Luston näyttelyihin. Uutena näyttelynä oli mm. Luston työntekijöiden nalleista koottu näyttely. Siellä oli nalleja laidasta

laitaan, sekä suomalaisia että ulkomaalaisia, varmaan toista sataa. Moni löysi sieltä lapsuudesta tutun nallen.

Itseäni viehättivät eniten Luston pysyvään näyttelyyn rakennetut, puiden korjuukäsittelyt eri vuosikymmeninä. Mainiosti oli esitetty, miten vähitellen oli siirrytty käsi- ja hevospelillä tapahtuneesta korjuusta koneelliseen.

Illalla oli ravintolassa karaoke-ilta, jossa porukka oli kuuntele-

massa ja aplodeeraamassa, kun meidän ryhmän Viljokin lauloi.

Toimintakykytestit ja vertaistuki tärkeintä

Viimeisenä päivänä ennen kotiinlähtöä teimme vielä toimintakykytestit, jotka minusta ovat joka kerta paikallaan seurattaessa oman kunnan kehittymistä - tai oikeammin sanottuna ennallaan pysymistä tai huononemista.

Tärkein anti mielestäni näissä tapaamisissa on kuitenkin vertaistuki. Me poliolaiset asumme niin eri puolilla Suomea, että emme juuri tapaa toisiamme jokapäiväisessä elämässä. Vain toinen poliolainen ymmärtää, mistä puhutaan, kun myöhäisoreita ilmaantuu.

Tekstin kokosi: Ritva

Kuvat: IK

Kurssit Lehtimäellä jäsensihteerin silmin

Heinäkuussa Kuntoutumista ja elämänhallintaa

Lehtimäen pihassa kiersin ovelta ovelle päästäkseni sisään ja ilmoittautumaan kurssivahuuteen. Jostain ilmestyi naisoletettu työntäen pyörätuolia. Kyseli että olenko minä Kirsti, kun myönsin, hän kehotti seuraamaan.

Majapaikakseni oli valikoitunut viimeksi remontoitu solu viisi. Kurvasin auton ikkunan alle lähietäisyydelle ovesta. Oven viereen oli parkkeerattu tutun näköinen kulkupeli: usein käytössäni ollut polkupyörä. Valitettavasti en enää uskaltanut sillä lähteä kurvailemaan. Olin kyllä pyytänyt kolmikkoa. Se pysyy varmemmin pystyssä, kun tullaan perille. Tuon kaksipyöräisen kanssa ei voi sanoa samaa. Takajalan on oltava varma kyydistä laskeuduttaessa. Viime kesänä kaksi kertaa polvet ruvella. Onneksi ei luita poikki.

Tulokahvien jälkeen kerääntyimme luokkaan tutustumaan toisiin kurssilaisiin ja olihan siellä muutama ihan tuttuakin. Illanistujaisissa Moision Pekka musisoi. Toisaalta hyvä, että ei yhtään tuttua melodiaa, niin ei kenenkään tarvinnut kärsiä ujelluksestani. Tosin olisi moni tykännyt, että mukana olisi ollut edes joku tuttu kappale.

Tiistaina tositoimiin

Tiistaina sitten päästiin tositoimeen. Päivän avauksessa tutustuttiin mitä kaikkea olisi ohjelmassa. Ja jokainen piti tietysti huolen omista yksilöhoidoistaan. No, jos aika pääsisi unohtumaan, niin kyllä



Kurssilaisista osa lähti kesäteatteriin uhkaavaa sadesäätä uhmaten. Esitys oli taattua Pirunpellon käsikirjoittaja Heikki Luoman tuotantoa.

Väliajalla tarjottiin perinteiset välikahvit.



henkilökunta etsii asiakkaan ja toimittaa hyvässä järjestyksessä hierontaa, hevosen selkään tai mitä nyt on tullut varattua.

Kädentaidoissa valmistettiin kylpypompeja: oikeasti nämä pommit olivat jalkakylpypompeita. Muistan niitä tehdyn takavuosiinakin. Kerran itsekin sekoittelin tarkasti oikeassa järjestyksessä soodat, sitruunahapot, öljyt ja vedet, tuoksuakin voi joukkoon lisätä. Meillä oli erinäinen valikoima teelehtiä. Siihen käy vähän vanhempikin valikoima, siis niitä teelehtiä.

Ryhmäliikunnassa harjoiteltiin jooga- tai judoliikkeitä erittäin hitaalla tempolla. Vaikeaa, eihän se mennyt yhtään niin, kuin Piispasen Kari näytti. Mutta oikeastaan erittäin hauskaa ja löytyi sellaisiakin lihaksia, joita ei tiennyt olevankaan. Se



Leena Ronkainen pääsi testaamaan kalevalaista jäsenkorjausta, josta kurssilaisille kävi kertomassa Kaija Rummukainen. .

hitaus olisi se juttu, piti miettiä missä tuntuu. . .

Iltapäivällä oli mahdollisuus pulahtaa altaaseen ja istua tovi löylyn lämmössä. Vaihtoehtona oli pelata ehkä jotakin pallopelejä? Ilta oli pyhitetty Bingolle.

Keskiviikkona kyläiltiin

Ensin tehtiin ”Matka Ranskaan” ihka aito ranskatar Gwen kertoi kotimaastaan. Ehkä seuraavalla kerralla saamme maun mukaan? Ajatelkaa ”Makumatka Ranskaan”. Ai jai, nyt pitää jo pyyhkiä leukaa, kun vesi herahti kielelle.

Lounaan jälkeen tapasimme Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipellon. Ajankohtaista asiaa yhdistystoiminnasta ja muustakin. Pohdittavaa riitti.

Hiljaisen tunnin (lepo on tärkeä osa toimintakyvyn ylläpitoa) päätteeksi oli minulle varattu jalkahoitoon kokonainen tunti, eikä sekään meinannut riittää. Ei sillä, että jaloissani olisi ollut kovasti työmaata. Ainakaan Riitta ei myönnä.

Kynsiä hiottiin ja lakattiin. Olisipa ollut sandaalit mukana.

Lehtimäen kirkko täytti 222 vuotta, joten luontevasti ohjelmassa oli luento kirkon historiasta. Oli myös mahdollisuus lähteä paikanpäälle. Mutta ensin oli mahdollisuus läheta kesäteatteriin Karstulaan katsomaan Heikki Luoman Yllätysvieraita. Ei kahta sanaa, ettenkö olisi lähtenyt. Eikä yhtäkään mukaan lähtenyt kaduttanut, uskoakseni. Tuttuun ja taattuun tyyliin Luoman teksti on vain niin hersyvää ja löytyy niintä knoppeja salakavalista paikoista. Opistolle jääneille oli varattu tietokilpailu.

Toimelias torstai

Torstaina kalevalainen jäsenkorjaaja Kaija Rummukainen tuli kertomaan tästä vaihtoehtoisesta hoitomuodosta. Koko hoitoa ei näin lyhyellä ajalla ollut mahdollista tehdä, mutta kuka haluaa päästä mallikappaleeksi? Kieli pitkälle oli meitä useampikin halukas.

Vaihteeksi luokkakuva otettiinkin jo tässä vaiheessa, vetäjät olivat varmistaneet, että kaikki

kurssilaiset olivat tilaisuudessa päästä kuvaan eli kellään ei ollut juuri nyt yksittäisiä hoitoja.

Iltapäivällä oli visailua. Netistä löytyy Muistipuistosta Musiikki visa: saimme laulaa, ja kun musiikki päättyi tuli kolme vaihtoehtoa, miten jatkuu... aika hyvin osasimme jatkaa ilman esilaulajaa ja säestystä.

Päivän virallinen vierailija oli tänään Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Lauri Jokinen. Mikäpä sen kätevämpää kuin antaa palautetta yhdistyksen toiminnasta suoraan puheenjohtajalle.

Perjantaina puhuttiin ja uitiin

Perjantaina puhuttiin vammaispalvelut Salmelan Kaijan johdolla. Taiteita olisi ollut tarjolla Sari Haapaniemen taide-ateljeessa. Tällä kertaa jätin väliin. Uinti ja sauna houkutti, ja päästiinhän lopulta sisään, vaikka olikin Kari lähteissään sulkenut oven. Onneksi uinninvalvoja tuli katsomaan, missä uimarit kuhkii?

Pakkasimme paikalle saapuneen siskoni kanssa viikonloppukampeet autoon ja suuntasimme kohti Nivalaa ja sukukokousta. Jäsensihteerin loma oli siis tähän asti sujunut hyvinkin jaksamista tukevissa tunnelmissa. Vertaisten seuraan ei näköjään koskaan kyllästy.

Elokuussa Pohjanmaan Heku



Pihaparlamentti ja Matin epävarma sähkötupakka, joka toimi tai sitten taas ei toiminut. Jännitystä pihaparlamenttilaisten elämään.

Henkilökohtaisen jaksamisen kurssit ovat alueellisia, joten ensisijalla totta kai järjestävän osaston oma väki, mutta aina kannattaa kysyä mahtuisiko mukaan. Jäsensihteerin mahtui, joten ”lisää jaksamista arkeen”-projekti jatkui sukuvuikonlopun jälkeen. Työntajalle kiitos, että sain molemmat kurssit lomakalenteriin.

Maanantaina rupesi saapumaan kurssilaisia pikkuhiljaa ja kahviin mennessä olikin joukko jo kasassa. Aloitusta oli kevyttä kuulumisien vaihtelua ja paikkoihin tutustumista. Varsinkin uusille tulokkaille oli opiskeltavaa. Me vanhat parrattahan jo osataan joka kulma. . .

Toinen viikko ja uudet kujeet

Kurssi alkoi hieronnan merkeissä. Kerkesin vielä kuuntelemaan luennon akupunktiosta ja cryonic-hoidosta, joista kävi kertomassa Jelena Jaakkola. Hän tuttu myös yleisurheilukentiltä ja keihäänheittopaikoilta. Kukaan ei tainnut päästä neulatyynyksi, vaikka akupunktio olisi kyllä kiinnostanut useampaakin.

Ja nyt oli jäsenihteerinkin lähdeävä tarkemmin katsastamaan Lehtimäen 222-vuotias kirkko. Kirkosta kertoi Ala-Mattisen Kaija, kuskina kurssin toinen vetäjä Suokon Hannu ja kyydissä myös Opiston entinen rehtori Sisko Halonen. Keräsin muistoja pimeneviin syysiltoihin.

Uintia ja saunaa oli tarjolla ja heille, joita vesiliikunta ei kiinnostanut, pelejä juhlasalissa. Liikkumista ja yhdessä tekemistä siis jokaiselle. Ja jottei ohjelma olisi liian liikuntapainotteinen oli viikon aikana vielä luvassa aivojumbppaa, käsitöitä ja askartelua, tanssia ja paljon muuta.

Täytyy myöntää, että välillä tuntui, ettei kaikkeen kivaan tahdo ehtiä mukaan. Jäsenihteerillä kun on vähän sellainen tapa, että jos jonkun kanssa juttuun pääsee, niin lopettaminen ei heti mielessä.

Torstaina pääsin muiden mukana maistelemaan koivun mahlasta tehtyjä tuotteita. Eiväthän ne ihan vertoja vetäneet grillimakkaralle, mutta sovi-taanko, että toinen terveellinen keuholle ja toinen päänupille?

Moniosaja, kuten muukin henkilökunta, Kuhmosen Harri vastaili digiaiheisiin kysymyksiin ja neuvoi ongelmien ratkaisuihin. Päivällisen jälkeen



Karaoke on varsin suosittua tapaamisessa kuin tapaamisessa. Osa osallistuu laulaen osa lauluista nauttien. Jokainen rohkea saa kannustusta ja joskus päädytään yhteislauluunkin.

hän vielä lauloi ja laulatti kurssilaisia. Oli menossa ystävänsä häihin musiikkivastaavana. Esitti meille muutamia juhlaan valitsemiaan kappaleita. Annoimme hyväksynnän, oli kuin olisimme päässeet kurkistamaan häijuhlaan itsekin.

Perjantaina kiirettä ja haikeutta

Perjantaina elettiin jo vähän haikeissa tunnelmissa. Kohta tämä olisi loppu ja olisi aika palata katsomaan, mitä kaikkea kotona oli parissa viikossa tapahtunut. Tai ei niinkään kotona, kun yksin asun, vaan töissä, jossa luultavasti työpöydällä olisi jo melkoinen kasa tekemättömiä töitä. Osa jo ennen lomaa siihen nippuun jääneitä.

Ennen juhlallista päättäjällisillallista oli ”Kaapin kätkeistä hyvää oloa” tai ”Esteetön luonto” – aiheiset luennot valittavina. Tarkoitus oli alun perin ollut, että kumpaankin olisi aikataulullisesti ehtinyt, mutta ei Lehtimäelläkään aina mene

kaikki kuin siellä kuuluisassa ”Strömsöössä”. Itse kiiruhdin käsihoitoon ja sieltä kuuntelemaan mitä löytyy kaapin kätkeistä. Löytyyhän sitä vaikka mitä ja kerran käytetyt kahvinporot käyvät vaikka mihin. Mielikuvitus vain käyttöön.

Sitten vain saunaan ja uimaan ja tukkaa kähertämään. Päättäjällisillallinen osoittautui maineensa veroiseksi. Viimeistään sieltä sai napattua mukaansa ainakin yhden tai useamman ”hyvän käytännön” polion sairastaneen arkeen. Niitähän ne työkaverit kovasti keräilevät talteen tulevia aikoja varten.

Lauantaina sitten oli vuorossa ne kuuluisat lähtötkut. Ennen sitä tietysti annettiin palautetta kurssin järjestäjille ja henkilökunnalle. Tärkeintä taas oli ollut saada vertaistukea ja kokea olevansa yhdenvertainen muiden kanssa. Henkilökunnan silmissä olemme arvokkaita ja mukavia kurssilaisia. Meistä henkilökunta on vain niin parasta A-ryhmää.

Jäsenihteeri sai ainakin tonnikaupalla voimia omaan arkeensa ja toivottavasti myös toimintakyky ymmärtää entistä paremmin olla huonontumatta jyrkästi. Kun luette tätä tekstiä, työpäiviä loman jälkeen jo riittävästi. Ihan vain tarkoitan, että olisipa taas mukava nähdä ja oppia uutta, kerrata vanhaa muutenkin kuin puhelimesta.

Tässä tekstissä päätöimittajalla oli kosolti editoitavaa, enkä puhu vain oikeinkirjoituksesta. Hän tekee sitä ilmeisen mielellään, joten laittakaa tekstejä tulemaan tänne Poliiolehteen. Vertaisten arki ja kokemukset kiinnostavat.

Teksti ja kuvat:
Kikka (Kirsti) Paavola
jäsenihteeri

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA
Pakoreppu eteisessä

Kesä meni nopeasti, ainakin minulla. Kuumaa oli, liian kuumaa, mutta sattuipa niinkin, että lähes palelin, kesällä!

Säät vaikuttavat polion sairastaneiden olemiseen herkemmin, kuin muiden: helteellä jalat turpoavat ja pakkasella ”jäätäneet” raajat eivät sula normaaliajassa. Onko näihin ongelmiin keksittäviä apuvälineitä? No on kyllä, sähkökäyttöisiä villasukkia ym.

Sähkö on elintärkeää hengityskoneen varassa eläville, tämän ymmärrämme. Vaikeimmin polion halvaannuttamia ihmisiä elää koneen varassa, riippuvaisina jatkuvasta sähkön saannista.

Kävin muutamien ystäväni kanssa 1980-90-luvuilla tamperelaisissa kouluissa puhumassa vammaisuudesta. Nämä olivat mielenkiintoisia aikoja, oih! Näytimme oppilaille dioja (muistattehan?), joissa näkyi erilaisia ihmisiä ja heille tai heidän kehittämäänsä ratkaisuja erilaisiin ongelmatilanteisiin. Muistan erityisesti pienen ty-



tön, joka peitti äkkiä kasvonsa käsiin ja parahti: ”Onks tää totta?”. Seuraavaan kuvaan mennessä hän jo rauhoittui, mutta tämä osoitti, kuinka tärkeällä asialla olimme. Diat saimme Invalidiliitolta.

Oppilaiden esittämään kysymykseen, kuka pyörätuolin on keksinyt, olikin vaikea vastata nopeasti, mutta siitäkin selvisimme kertomalla, että pyörä-

tuoli on varmaankin kehittynyt vähitellen erilaisista pyörillä liikkuvista menopeleistä...

Sitten kysyttiin seuraavaa: mikä on tärkein apuvälineesi? Huppista.

Pyörätuoli? Kainalosauvat? Tarttumapihdit? Eipä aikakaan, kun asia minulle selvisi ja vastasin: puhelin! Jos pyörätuoli hajoaa, kainalosauvat menevät

päreiksi tai tarttumapihtien jouksi katkeaa – voin puhelimesta pyytää apua. Ennen vanhaan puhelinta pidettiin niin tärkeänä apuvälineenä vammaiselle, että usein sen myönsi sosiaali-toimi. Tästä on pääsääntöisesti luovuttu.

Puhelin on minulle kuin pakoreppu eteisessä, mutta sen käyttö vaatii sähköä! Jos uhkakuvat toteutuvat, on odotettavissa sähkökatkoja.

Kuinka varmistetaan se, että edes puhelimen käyttö on mahdollista 24/7 kaikille ja erityisesti meille, joiden turvaututtava puhelimeen hetkenä minä hyvänsä?

Sieniä tulee kuulemma niukasti, mutta puolukkaa runsaasti.

Toivotan kaikille Suomen Poliohuollon jäsenille vahvaa, värikästä ja voimaannuttavaa syksyä!

Soitellaan.

Kaija Salmela

Puheenjohtaja

Jalat turvoksissa? Vaikea löytää kenkiä?

Pirka Seniorikengät

Tilaa ilmainen esite!

Erikoislevä Pirka-talvikenkä

Pumpulin pehmeät, höyhänen kevyet Pirka-kengät

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

Esteetön Kööpenhamina

Junnu Vainio lauloi aikoinaan Kööpenhaminasta ja tämän laulun hengessä kävin katsomassa, miltä näyttää Kööpenhamina eli Köpis heinäkuussa 2022. Kun korona sulki maailman, olen ollut kotona ja päätin kokeilla aluksi matkaa lyhyen matkan päähän. Kolme yötä Kööpenhaminassa oli näin matkustustuntuman takaisinsaamiseksi juuri sopiva reissu.

Lyhyt ja helppo lento

Sinivalkoisin siivin suoralento Helsinki-Vantaan lentoasemalta Kööpenhaminaan on kyllä lähes naurrettavan helppo. Reilun tunnin lennolla koneessa ehtii juuri ja juuri juoda kaksi kuppia kahvia ja nauttia muutamasta ilma-kuopasta. Sitten olet jo perillä.

Helsinki-Vantaan lentoasemalla oli tehty hienoja muutoksia ja uusi turvatarkastus on loistava. Kyllä, luit ihan oikein. Uusi turvatarkastus on helppo ja nopea, koska enää ei tarvitse riisua housuista vyötä tai ottaa kenkiä pois jalasta. Jonot etenevät nopeammin kuin ennen, vaikka minä tietysti jouduin sattunaiseen tarkastukseen. Silti uudistunut turvatarkastus on loistava! Olin lehdestä lukenut pitkistä jonoista ja kaaoksesta, mutta niitä ei kohdalleni osunut. Olin tietysti reissusta niin innostunut, että menin paikalle hyvissä ajoin. Eihän vara venettä kaada, eikä kolme tuntia ennen lentokoneen lähtöä paikalle menevä reissusta myöhästy.



Tanskan tavaramerkki on Nyhavn, ja se on näkemisen arvoinen.



Kööpenhaminassa on pitkiä ja sitten vielä pidempiä miehiä.

Junalla keskustaan

Kööpenhaminassa julkinen liikenne on hyvä ja helppo tapa liput.

matkustaa. Niinpä oli luontevaa jatkaa matkaa lentoasemalta hotellille junalla. Juna-asemilla on hissit, joilla pääsee junalaitureille ja juniin esteetön pääsy. Tuo junamatka lentoasemalta keskustaan kesti kymmenen minuuttia. Junia kulkee keskustaan noin seitsemän minuutin välein. Junamatka maksoi hieman alle neljä euroa. Vaunuissa ei ole kynnyksiä ja apuvälineillä liikkuville on tehty hyvät tilat matkustaa.

Taksejakin on saatavilla, mutta Kööpenhaminassa junaliikenne on helppo. Toinen raide vie Kööpenhaminan keskustaan ja toinen Ruotsin Malmöhön. Aika nopeasti huomaa, jos sattuu olemaan väärässä junassa. Viimeistään siinä vaiheessa, kun rakennuksia koristavat ”väärän” maan liput.

Hotelleja joka makuun

Otin hotellin aivan keskustasta ja hyvä niin! Hotelli, jossa yövyin, oli Villa Copenhagen. Hotelli sijaitsee aivan päärautatieaseman kupeessa. Juna-aseman pääovilta pystyin näkemään hotellin sisäänkäynnin. Vahva suositus tälle hotellille, sillä hotelli on varsin upea kaikkein palveluineen. Olen elämäni aikana nähnyt erilaisia aamupaloja, mutta Villa Copenhagenin aamupala oli aivan mieletön. Hotelli on esteetön, ulkouima-altaista lähtien! Kööpenhaminasta löytyy varmasti hotelli jokaiseen makuun.

Tietysti Tivoliin

Junnu Vainion kappaleessa lauletaan, että ”Tivolista kaikui musta blues”. Kööpenhaminan Tivoli on varmasti yksi niistä nähtävyyksistä, jotka pitää

kokea. Musta blues Tivolissa ei soinut tai en ainakaan kuulut, koska korvani äänikäytävät täyttyivät lasten riemukkaista kiljahduksista. Tivoli-alueella on paljon ravintoloita, jotka näyttivät olevan todella suosittuja. Itse suosin tällä(kin) kertaa enemmän ravintoloita, jotka olivat hieman sivussa kaikesta hälinästä. Hienohan se Tivoli on ja sellainen nostalginen. Alue on esteetön. Sieltä löytyy hissejä ja asfaltoidut pinnat ovat helppo liikkua.

Kauppoja ja kahviloita

Hotelli kannattaa kyllä ottaa keskustasta, jos aikoo liikkua paljon sillä alueella. Ja silloin lähellä ovat niin ostoskadut, ravintolat kuin kahvilatkin.

Torvehallerne eli kauppahalli ja Kuninkaan puisto löytyvät myös aivan keskustan kupeesta. Muutaman kilometrin matka suuntaansa ei tunnu pahalta, kun matkan varrella on paljon erilaisia aukioita, joissa kahviloihin ja ravintoloihin voi pysähtyä nauttimaan paikallisia virvokkeita tai skageneita eli niitä kuuluisia suussa sulavia voileipiä. Miksi ei jopa molempia!

Keskustan vilinässä vierähtää helposti tunti jos toinenkin. Ja niin se vain on, että Kööpenhaminan katuvilinässä tunsin olevansa ulkomailla.

Nähtävyyksiä riittää

Pieni merenneito, Nyhavn, Kastellet eli linnoitu alue, kirkot ja palatsialueet... Kaikki nämä sijaitsevat hieman varsinaisen keskustan ulkopuolella, mutta eivät kohtuuttoman pitkän matkan päässä. Monet nähtävyydet ovat ns. samassa suunnassa, joten päiväretkillä voi helposti nähdä ja kokea useamman kohteen. Pitää vain aamupalalla tai edellisenä iltana suunnitella reittiä seuraavaa



Kapeita katuja täynnä pieniä putiikkeja ja kahviloita = Kööpenhamina.

Esteettömyys on hoidettu näin. Mukulakivikatuja täynnä oleva kaupunki, mutta silti tasaiset liikkua, vaikka pyörätuolilla



päivää varten, mutta mikä sen mukavampaa lomalla?

Venetakseilla on kuulemma helppo liikkua paikasta toiseen. Itse en matkustanut vesitaksilla ollenkaan, mutta näihin kyyteihin näytti menevän väkeä apuvälineiden kanssa. Oikeastaan venetaksi olisi ollut kiva kokea, mutta koska hotelli oli niin hyvällä sijainnilla, niin en sitä tällä kertaa tarvinnut. Seuraavalla kerralla kokeilen kyllä.

Mieltä kiehtova

Junnu Vainion kappaleessa sanotaan myös, että ”Ei ole Kööpenhamina kuin ennen, mieltä kiehtova ja syntinen.” Syntisestä en osaa sanoa, kun jokaisen retkipäivän jälkeen olin valmis nukkumaan. Lähdin aamupalan jälkeen tutkimaan Kööpenhaminaa ja vasta illalla palasin takaisin hotellille. Päivällä lepuuttelin jalkojani pienissä kahviloissa ja ravintoloissa.

”Mieltä kiehtova” kaupunki kyllä on. Paljon värikkäitä taloja, pieniä katuja, kulttuuria ja upeita toriaukioita. Kaupungin vilinää ja melskettä, mutta myös rauhallisuutta. Ihmisillä kiire, mutta minulla ei. Kööpenhamina on pääosin esteetön ja helposti liikuttava kaupunki. Kaupunki, joka panostaa pyöräilyyn panostaa myös esteetömmään liikkumiseen.

Onko Kööpenhamina sitten kuin ennen?

No, se pitää jokaisen itse kokea.

Teksti ja kuvat: Pietari Oksa

Avokurssit vuonna 2022

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



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

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

Avokursseille hakeminen

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

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

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

Avokursseille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Tule mukaan!

Soteudutaan!

Syksy

Pohjanmaa 13.10.2022 Seinäjoki Arena, 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, Marjanientie 74, Helsinki. Päivä alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 4.3.2022 mennessä!



MERITURVA
Merenkulun turvallisuuskoulutuskeskus

www.meriturva.fi



LUMON
www.lumon.com

Olemme saaneet nauttia lämpimästä Suomen kesästä, monelle jo liian kuumasta, ainakin minulle olisi riittänyt 10 astetta alempi lämpötila. Lämpö toi myös todella kuivan jakson, luonto kärsi kuivuudesta, eikä tarvinnut nurmikoita leikkailla, jos kuivuudesta haluaa jotain positiivista etsiä. Koronasta emme näytä pääsevän eroon, useampia rokotuksia vaan haetaan. Kohta varmaan tulee yhdistelmärokote flunssalle ja koronalle.

Moni asia mietityttää

Huolenaiheita tulee koko ajan lisää. Ukrainan sodan pitkittyessä on noussut meidän kaikkien jokapäiväiseen elämään vaikuttavia melko suuriakin hinnankorotuksia niin energiaan kuin ruoka-kaupan valikoimiin. Sitten on vielä ne sote-muutokset. Mielenkiinnolla tulee seurattua hyvinvointialueiden hallinnon muodostumista. Vielä saa odottaa, miten alueille siirtyvien palveluiden vaikutus näkyy yksittäisen terveydenhuollonkäyttäjän arjessa. Alueiden virallisista nimilyhenteistäkin syntyy välillä vääntöä. It-asiat nousevat aina isona mörkönä, miten saadaan eri alueiden tietoverkot pelaamaan yhteen, potilastietojen saatavuus ja turvallisuus ei saa vaarantua.

Palvelujen muutos huonompaan?

Olen henkilökohtaisesti saanut taas kokea, että saan aloittaa nollasta tukisidokseni korjaus/hoilupaikasta sopimisen. Enää en saanut huollattaa samalla pajalla, missä se kaksi vuotta sitten tehtiin. Nyt pitää valita kahdesta paikallisesta toimijasta



huoltopaikka. Sieltä sitten pitää ensin hakea hinta-arvio ja sitten jossakin vaiheessa ilmeisesti käyn uudestaan ja jätän tukeni huoltoon. Miten pitkä prosessi on tulossa, kiire ei saa olla, onhan eläkeläisellä aikaa.

En edes uskalla ajatella, miten sitten toimitaan, kun tulee uuden tukisidoksen tarve, joudunko käymään sen 2–3 vuoden prosessin uudestaan päästäkseni onnistuneeseen lopputulokseen. Uskon, että nämä väännöt ovat meidän porukoille usein eteen tulevia asioita, jaksavatko kaikki ajaa asioita, apua kannattaa silloin pyytää vertaistukihenkilöiltä ja Polioliiton neuvontapalvelusta.

Matkakorvausten loppuminen uhkaa osallistumista

Vuoden aikana jäsenistöä tavatessa on monissa keskusteluissa noussut esille kursseille

osallistuvien matkakorvausten jääminen pois. Tänä vuonna Kela ei ole enää osallistunut kurssimatkojen korvaamiseen, ja tästä koituu monelle jopa este hakeutua kipeästäkin tarvitsemalleen kurssille. Tämä on todella asia, mikä olisi saatava korjattua, löytyykö painostusvoimaa?

Pienellä yhdistyksellä ei siihen yksinään ole mahdollisuuksia. Viime vuonna Kela vielä suostui korvaamaan matkoja aiemmasta päätöksestään poiketen. Kurssilaisten matkakustannusten euromäärät voivat todella nousta monella eläkkeensajalla sellaisiin summiin, etenkin invataksia käyttävillä, että vakavasti harkitsee luopumista kurssipaikasta, vaikka tarve olisi päästä osallistumaan ja hakemaan kaipaamaansa apua arkeen.

Heku-kurssien kohdalla matkakustannusten osuus tietysti on pienempi, koska kurseja on useammalla alueella ja näihin kursseihin Polioinvalidit ry on tänä vuonna panostanut tukieuroja aikaisempaa isommilla summilla. Panostus onkin näkynyt osallistujamäärien kasvuna. Mukava todeta, että panostus näkyy toivotulla tavalla. Näitä kurseja ei tietenkään voida rinnastaa, eroavat niin pituudeltaan kuin sisällöllisesti. Heku-kurssista jokainen joutuu maksamaan omavastuuosuu- den ja Polioliiton kurssit ovat maksuttomia.

Mahdollisuuksia vertaistoimintaan tarjolla

Osastoissa on kesällä käyty teattereissa ja tehty retkiä. Syksyn myötä myös liikuntavuoroja on käynnistynyt monella alueella. Heku-kurseja on järjestetty jo useita tänä vuonna ja syksyille mentäessä tahti kiihtyy. Kerhot ja lounastapaamiset tuovat jäsenistöä yhteen ja antavat kaivattua vertaistukea. Kaikki toiminnan järjestäminen vaatii vapaaehtoisilla jaksamista, onneksi heitä vielä löytyy jokaisen osaston alueelta. Toivottavasti heidän työtään osataan arvostaa.

Nautitaan syksyn väreistä ja osallistutaan mahdollisuuksien mukaan.

Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Lahti-Kouvola osasto

Yhteinen lounastapaaminen/vertais-tukiryhmä tiistaina 25.10.2022 alkaen klo 13.30, ravintola Radalla Resort, Uimarintie, Iitti.

Ruoka: Alkusalatti, liha- tai kalaruoka, kahvi tai tee, jälkiruoka.

Ruoka tarjoillaan pöytiin. Ilmoita, jos sinulla on erikoisruokavaltioita ja kumpaa otat, liha- vai kalaruokaa. Paikka on esteetön.

Sitovat ilmoittautumiset 14.10.2022 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com.

Tervetuloa mukaan keskustelemaan! Suunnitellaan yhdessä tulevaa vuotta 2023.

Pikkujouluteatteri

keskiviikkona 16.11.2022, Kouvolan Teatterissa, Salpausselänkatu 38, Kouvola ”Joulushow”. Teatteriesitys alkaa klo 14.00 ja päättyy klo 16.00.

Tämän jälkeen menemme syömään Sokos Hotelli Vaakunaan, Ravintola Frans & Rose-bistro, Hovioikeudenkatu, Kouvola.

Osasto maksaa teatterin väliaikatarjoiluihin jäsenille.

Jokainen maksaa ruokansa itse.

Sitovat ilmoittautumiset 20.10.2022 mennessä Seija Valkonen

puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com.

Tervetuloa joukolla viettämään yhteisiä hetkiä!

Johtokunta

Savon osasto

Kesä syksyksi jo muuttuu...

Osaston mahdollisista tulevista tapahtumista ilmoitellaan myöhemmin jäsenkirjeessä.

Lupsakkoo syksyvä kaikille!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Heku-kuntokurssi pidettiin Lehtimäen Opistolla 1.8. - 6.8.2022. Kiitos kaikille osallistujille!

Avokuntoutus syksy, 13.10.2022 Seinäjoki Areenassa. Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11.00 ja loppuu klo 15.00 Ilmoittautuminen 30.9.2022 mennessä!

Ota yhteyttä:

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

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

Iloista syksyä kaikille!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Vertaistuki ryhmä

Vertaistukiryhmä kokoontuu Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 43, Oulu keskiviikkona 26.10.2022 klo 12.30-14.00 keskiviikkona 23.11.2022 klo 12.30-14.00 keskiviikkona 14.12.2022 klo 12.30-14.00

Osallistumisesta ilmoita puhelimitse Sinikka Narkiniemelle, puh. 040 8464135

Polioliiton avokurssipäivä

14.10.2022 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990, sähköpostitse: marja.rasanen@polioliitto.com

Hyvää syksyn jatkoa

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Päspön tapahtumia syksyllä 2022

Allasjumppa

Allasjumpan syyskausi kestää 8.9-15.12. Metropolian altaalla klo 12.30-14.30, josta ohjattu voimistelu kestää klo 12.45-13.15. Tämän jälkeen on loppuaika vapaata uintia. Ilmoita toimistolle tulostasi. HUOM! Metropolian allas on remontissa 12-23.9.2022, joten seuraava jumppakerta on 29.9.2022. Tämän takia kurssimaksu on 40 €, joka suoritetaan Polioinvalidit ry:n tilille. Meidän vakio-ohjaajamme Eszer on estynyt ohjaamasta meitä 31.10.2022 saakka, mutta olemme saaneet kahdelle viikolle järjestettyä sijaisen ja toivottavasti kolmelle muullekin viikolle saamme ohjaajan.

Suomen kansallisteatteri Vallila 23.11. Klo 19.00

Menemme Kansallisteatterin uudelle näyttämölle Vallilaan katsomaan Laura Ruohosen kirjoittamaa uutuusnäytelmää Sulttanaatti, joka on hauska ja hirvittävä satu vallasta ja rooleista, kaheli komedia, jossa historia ja utopiat temmeltävät mielikuvituksen leikkikentällä.

Vallilan Kansallisteatteri sijaitsee Vallilan konepajan alueella The Train Factoryssä. Käyntiosoite on Bruno Granholmin kuja (Aleksis Kiven kadulta). Teatteri on esteetön ja siellä on inva-wc.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle, samoin lipun hinta 25 € on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille 20.10. mennessä.

Joulujuhla Hietaniemessä ravintolassa 10.12. alkaen klo 15.00

Vietämme joulujuhlaa yhdessä torstaikerhon kanssa Hietaniemessä sijaitsevassa ravintolassa. Merkitkää aika kalenteriinne. Seuraavassa jäsenkirjeessä kerromme lisää tapahtumasta.

Torstaikerho

Syksyn torstaikerot kokoontuvat toimistolla Kumpulantie 1 A, 8. krs. klo 15.00-17.00 seuraavasti:

Lokakuu 13.10.

Marraskuu 10.11.

Joulukuu 10.12, jolloin joulujuhla yhdessä osaston joulujuhlan kanssa.

Yhteystiedot

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola puh. 6860 9930 tai 040-5229657

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

Tervetuloa syksyn tapahtumiin

Johtokunta

Tampereen osasto

Osaston syksyn toiminnasta jäsenkirjeessä!

Yhteydenotot:

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

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

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Syksy saapui, elokuussa retkeiltiin ja syyskuussa oli avokuntoutuspäivä. Kuntoilutoiminta on jo syyskuun alussa käynnistynyt, osaston kaikki tutut jumpat ja kuntoilut jatkuvat. Tarjolla olisi seuraavanlaista ohjelmaa:

Liikuntavuorot

- Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.

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

Syyskauden ensimmäinen vuoro oli 6.9.

- Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä, osoite Rantayrtykatu 1 Kaarina, ensimmäinen vuoro oli 7.9. Vuoromme on nyt keskiviikkoisin klo 15.30 - 17.00.

Syyskauden kausimaksu on aiemman mukainen. Sisäänkäynti tapahtuu alapihan kautta. Riitalta saa tarkempaa tietoa.

- Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17. Syyskauden aloitus toteutui 9.9. (siirtyi aikaisemmin ilmoitetusta allasosaston huoltotöiden vuoksi).

Lounastapaaminen

Lounastamme torstaina 13.10.2022 klo 11.30 ravintola Gräddassa, osoite

Piispankatu 15, Turku. Paikka on meille entuudestaan tuttu, muistamme ravintola Hus Lindmannin. Nyt uusi yrittäjä jatkaa ravintolatoimintaa. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse. Ennakkoi- moittautumista ei tarvita.

Muistutus

- Heku-kurssi Ruissalon kylpylässä pidetään 27. - 29.9.2022.

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

Muusta syksyn toiminnasta saat lisää tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Nautitaan syksyn ruskasta, nähdään kuntoiluissa ja tulevissa tapahtumissa!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhot

Kohtaamispaikka Santra, Ulvila

Kuukauden viimeinen torstai eli

to 27.10.2022 klo 14.00 -

to 24.11.2022 klo 14.00 - "Pikkujoulu"

Syksyn muusta toiminnasta jäsenkirjeessä.

Yhteystiedot

Sirpa Haapala osaston puheenjohtaja 040 – 7742 620 tai sirpa.haapala@dnainternet.net

Eija Laakso osaston sihteeri 040 – 7686 348 tai laaksoeija0@gmail.com

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Hyvää syksyä kaikille

Johtokunta



Ikääntyvät ja digitalisaatio

Hyvinvointialueiden tulisi huomioida vammaisten ja ikääntyneiden sote-palveluissa henkilökohtaisen neuvonnan ja ohjauksen mahdollistava lähipalvelu. Digitaalisten palveluiden yleistyessä on vaara, että osa kansalaisista jää palveluiden ulkopuolelle. Älylaitteiden puute, järjestelmien monimutkaisuus ja asioiden ajamisen järjestelmättömyys voi johtaa tilanteeseen, jossa palveluita ei saada ajoissa tai ollenkaan.



Neuvontapalveluihin tulevissa puheluisa korostuu häitä siitä, mihin pitäisi olla yhteydessä eri tilanteissa. Käytännössä osa ihmisistä kokee, että edes asiantuntijat eivät kykene ohjaamaan heitä oikeaan paikkaan. Avun luonne saattaa olla puutteellinen ja asiat jäävät usein epäselväksi.

Hyvinvointialueiden nähdään monimutkaistavan asiaa. Pelko asioiden hoitumisesta tulevaisuudessa on käsin kosketeltava. Tilannetta ei paranna se, että ihmisten odotetaan osaavan olla itseohjautuvia. Asiakkaan vastuulle jätetään liian paljon. Miten osata luovia järjestelmässä, joka on jopa ammattilaisille vaikeita? Kuitenkin meiltä vaaditaan sitä.

Entä jos...

Esimerkkinä nielemisvaikeudet. Soitan kiireettömän vastaanoton numeroon ja minulle soitetaan takaisin ehkä jo tällä viikolla. Saan ajan sairaanhoitajalle, joka kertoo lääkäriaikojen

olevan täynnä. Tarvitsisin lähteen puheterapeutille, mutta en osaa pyytää sitä. Hoitajakaan ei sillä kertaa huomaa asiaa. Mihin soitan seuraavaksi? Saan lääkäriajan puolen vuoden päähän ja lääkäri moittii minua siitä, etten tullut ajoissa. Saan lähteen puheterapeutille, mutta en ohjeta siitä, mistä sen varaan. Soitto jälleen kerran sairaanhoitajalle, joka antaa puheterapeutin numeron.

Tällä kertaa selvisin soittamalla, mutta jos tämä kaikki tapahtuisi sähköisesti.

Oletetaan tilanne, jossa en omista älylaitetta ja en osaa käyttää sitä. Soitan tyttärelle, onneksi minulla on tytär, joka voi varata puolestani sairaanhoitajan ajan netissä. Hän joutuu kuvailemaan tilanteeni ja hoitaja varaa lääkäriajan. Saan lähteen puheterapeutille, joten soitan tyttärelle, joka varaa ajan netissä. Saan ajan tekstiviestinä puhelimeeni, jota en osaa käyttää. Tytär tulee kotiini

avaamaan ja lukemaan viestin. Pääsen siis puheterapeutille ajoissa. Onneksi tyttäreni asuu lähellä, aika oli seuraavana päivänä.

Mitä jos minulla ei olisi tyttärtä? Ajanvaraus olisi netissä, jota en osaa käyttää. Jotta saisin apua olisi minun ennakoitava nielemisvaikeuteni, mutta en osaa. Kiireeton ajanvarauspalvelu on edelleen olemassa, mutta siihen saa soittaa vain erityistilanteissa. Onko minun tilanteeni erityistilanne? Päätän että on ja soitan, takaisinsoittojärjestelmä on ruuhkautunut ja avun saantini ei onnistu. Soitan uudestaan ja saan sairaanhoitajan puhelimen päähän. Hän kuuntelee oireeni ja sanoo, että asiaa kannattaa seurata. Uskon häntä. Tietämättäni jää vaille asiantuntijan apua.

Palveluneuvoja tarvitaan

Itseasiassa lääkkeiden uusiminenkin tapahtuu netissä, mutta Kanta-palveluihin tarvitsen

pankkitunnukset. minulla ei ole valmiutta käyttää nettiä, en osaa. Kiireeton ajanvarauspalvelu on jatkuvasti varattu. Mitä jos minulta loppuu lääkkeet? Onko tilanne hätätilanne? Mihin silloin soitan? Saanko soittaa päivystykseen?

Esimerkki tilanteet kertovat vain pienen osan neuvonnan tarpeesta. On tärkeää, että hyvinvointialueilla on neuvovia lähiauttajia. Lähipalvelua, jonka vastuualueena olisi myös asiakkaan oikeuksien varmistaminen. Palveluneuvoja koulutetaan jo, toivottavasti kattavasti.

Teksti: Marja Räsänen



Reissukärpäsen puremille!

Poliolehti suunnittelee lukijamatkaa!

Suunnitelmissa on aloittaa paluu risteilyllä Turusta Tukholmaan keväällä 2023.

Mutta pidemmällekin voitaisiin yhdessä lähteä. Ottakaa siis yhteyttä ja kertokaa toiveistanne siitä, minne Poliolehden lukijamatkan tulisi suuntautua.

birgitta.oksa@polioliitto.com tai 09 6860990/Kirsti Paavola.

Poliolehden 2/2022 ruudukon voittajat

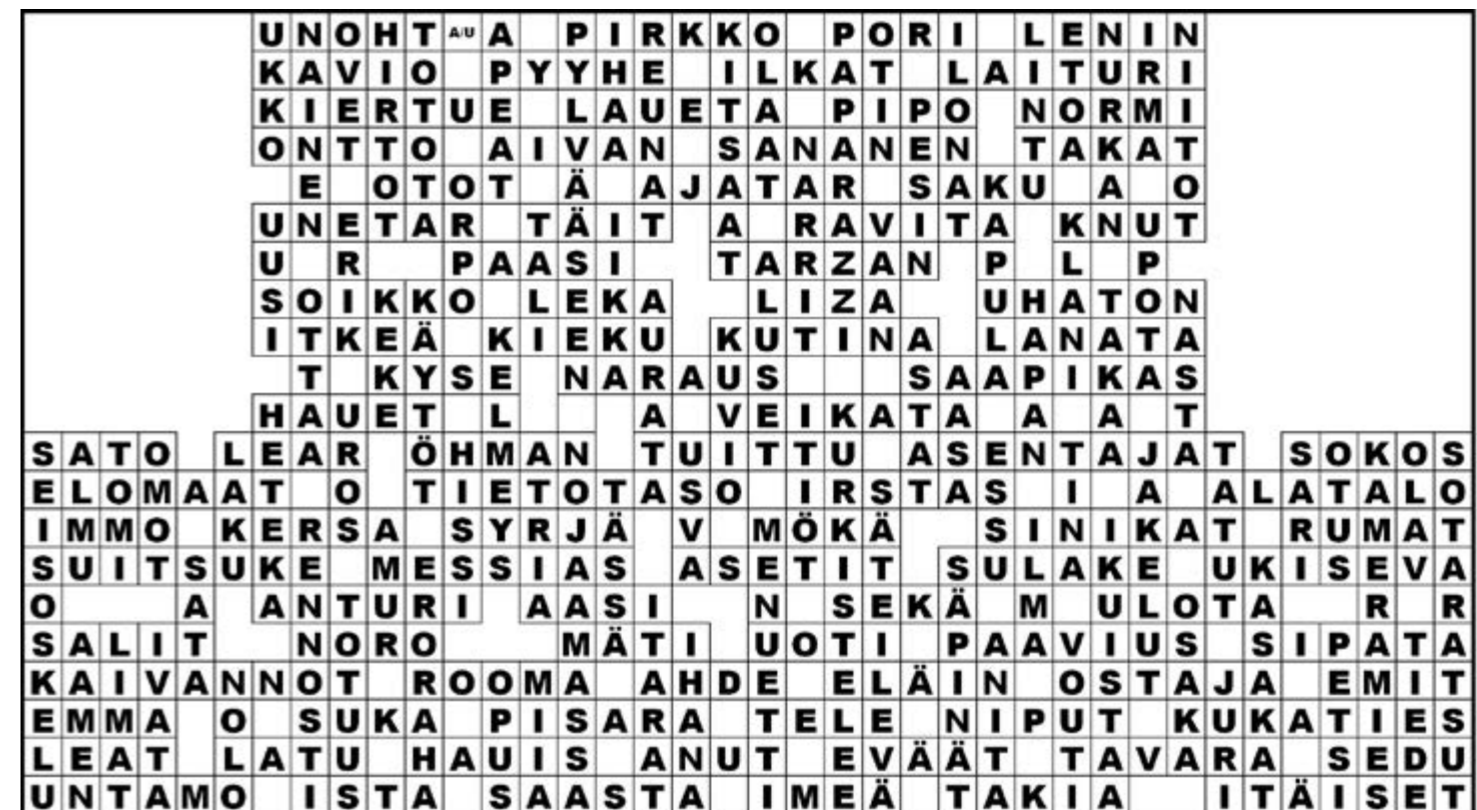
I palkinto 10 €

Lea Sannelvuo, Pelkosenniemi

II palkinto 6 €

Ulla Kaikkonen, Ii

Onnea!



► Myös verkkokauppa www.turuntukikohta.fi
Puutarhakatu 17, 20100 TURKU | P. 020 761 9030



- Polvituet ■ Rannetuet
- Selkätuet ■ Olkatuet
- Nilkkatuet

Meidät löydät verkkokaupasta sekä myymälämme Turussa, Porissa ja Oulussa



Sote-Sohva



Hyvintialueet ilmoittivat suoraan, että raha ei tule riittämään. Siis ihan kaikki hyvinvointialueet ilmoittivat, että heille suunnatut rahat eivät tule kattamaan kuluja. Tästä asiasta kirjoitin jo kauan sitten. Nyt se sitten myönnetään laajemminkin. Ainaakin 1.3 miljardia euroa puuttuu, ja se on vasta alustava arvio. Luku tarkentuu sitten myöhemmin, ja kuten olemme oppineet niin valtion tai kuntien rahoituksissa tuo harvoin tarkentuu alaspäin.

Omat aivoni menivät omituiseen asentoon, kun kuulin kuinka Ylen studiossa hallituksen kuntaministeri Sirpa Paatero ilmoitti, että ”tärkeintä on nyt saada palkanmaksut ja rahaliikenne kuntoon”. Itse olin ajatellut ja ajattelen yhä, että tärkeintä olisi saada ihmisille apu ajoissa ja hoitovelkaa pienemmäksi, mutta ilmeisesti ensin onkin saatava rahaliikenne kuntoon.

Tällä hetkellä monella sairaanhoitopiirillä on ongelma saada ihmisille apua edes lain määrittämässä ajassa. Suomessa apua tulee saada viimeistään 3 viikon tai 6 kuukauden sisällä. Nyt nuo rajat paukkuvat jo monessa sairaanhoitopiirissä. Lakia siis avoimesti rikotaan, mutta vastuussahan tästä ei tietenkään kukaan ole.

Hallituksen suulla soteuudistus on hyvä ja se parantaa ongelmat terveydenhuollon ongelmat. Miksi kunnissa ja nyttemmin uusilla hyvinvointialueilla sitten tilanne nähdään eri tavalla? Siellä lasketaan euroja ja kuluja ja todetaan kuin yhdellä suulla, että luvattu raha ei riitä. Oliko lupaus siitä, että Sote uudistuksen myötä pitäisi pienemmällä rahalla pystyä tarjoamaan paremmat palvelut, vain yhtä kaukainen haave kuin aarre sateenkaaren päässä. Toki koko ajan on sivulauseissa todettu, että tavoitteeseen pääsy vaatii tehostamista. Tuosta tehostamis-sanasta minä saan naamaan näppylöitä. Tässä on vuosien aikana selvinnyt, mitä tehostaminen tarkoittaa. Se on sitä, kun yksi ihminen hoitaa jatkossa kolmen ihmisen työt. Meillä hoitajat huutavat tuskasta ja liian kovasta työtaakasta

jo nyt, ja samalla hallitus vaatii entistä leveimpiä hartioita ja tehokkaampaa työtä.

Työmäärää, palkkaa ja työoloja koskevat työtaistelut hoitoalalla jatkuvat edelleen ja uusia lakkovaroituksia annetaan. Nyt näitä mahdollisia lakkoja yritetään estää ja hoitajia ajetaan ”pakkotyöhön”. Tämän terveydenhuollon uudistuksen piti olla ”muutaman tunnin homma”. Näin ennen edellisiä eduskuntavaaleja väitti Krista Kiuru. Eipä ollutkaan ihan niin helppo homma kuin mitä piti?

”Kaikki kivet käännetään”, kertoo hallitus. Paitsi tietysti ne kivet, joiden alla on paremmat työolot ja parempi palkka. Itsestäni tuntuu, että tämä hoitajaongelma on aina edessä. Meiltä puuttuu valtava määrä hoitajia. Uusilla alueilla ei ole tarpeeksi hoitajia, eikä muuten lääkäreitäkään. Silti meillä on lakiin kirjattu mitoituksia, joiden olisi täytyttävä tulevana keväänä. Tuhansia hoitajia lisää keväeseen mennessä on silkka mahdollisuus. Lain rikkominen tai lakien tulkintojen venyttäminen ei ole koskaan ollut hallituksille ongelma, mutta nyt puhutaan meidän terveydestämme. Poliittista peliä pelataan, vaikka ihmiset makaavat päivystysten käytävillä, jos sattuvat sisälle pääsemään. On poliittisesti mistä suunnasta tahansa, niin kenen etu tämä on? Olisiko jonkun aika ottaa vastuu ja korjata asia muutenkin kuin puheissa ja papereissa?

Kunnille ja hyvinvointialueille vastuu leikkauksista, koska hallitus ei siihen pysty. Hallitus on ottanut kaavan, jossa se jakaa

äänestäjille alv-alennuksia, kilometrikorvauksia ja ylimääräisiä lapsilisä. Samalla kuitenkin kunnissa ja alueilla pitäisi pystyä tarjoamaan parempia palveluja pienemmällä rahalla. On siis leikattava menoja ja mietittävä mihin rahat riittävät vai riittävätkö lainkaan. Eikä ne rahat riitä, joten hallitus jättää palvelujen tuottajat mahdollittomaan tilanteeseen, joka ratkeaa vain lisäraha. Jakaako hallitus lisää rahaa vai tuleeko meille maakuntaverot? Maakunnille, hyvinvointialueille annettaisiin verotusoikeus. Tästä puhuttiin jo ennen tätä soteuudistusta ja nyt se saattaa nousta taas esille, mutta tietysti vasta vaalien jälkeen.

Sinänsä meille veronmaksajille on ihan sama, että verottaako meitä maakunta vai valtio, koska raha lähtee aina samasta paikasta: sinun ja minun lompakostani.

Soteuudistusten toteutuminen vaatii lisää hoitajia ja paljon. Hoitajat vaativat enemmän palkkaa ja parempaa johtamista. Tämä ratkeaa minun järjelläni vain rahalla. Hallitus ei kuulemma osallistu palkkanegotteeluihin. Julkisella sektorilla riidellään siis rahasta ja tämän ongelman kanssa valtion hallinnolla ei ole mitään tekemistä? Kukahan ne sotelait on laatinut ja sen budjetin sinne määrittänyt, jos ei se hallitus, joka istuu rahakirstun päällä? Lisää rahaa löytyi lapsilisiin, sähkölaskuihin ja moneen muuhun. Kiva juttu, mutta toistaiseksi yhtään kädenojennusta ei hoitoa odottavalle ole näkyvissä. Näin sotesohvalta uskallan väittää, että puoli vuorokautta lapsensa kanssa päivystyksessä istuva vaihtaisi sen yhden lisälapsilisän mieluummin nopeaan hoitoon pääsyyn.

Tulee olemaan mielenkiintoista seurata tulevia ensi kevään vaalipaneeleja. Jokohan terveydenhuollon ongelmat ja hoitajapula on ratkaistu? Toivottavasti, koska apua tarvitsevia on yhä useampi ja hoitojonot paisuvat, kuin meikäläinen joulupöydässä.

Kesken kaikki on vielä ja paljon muuttujia matkalla, mutta varmaa on, että raha ratkaisee!