

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2022



Arkailematta kohti huomista

Polioliitto on tunnettu neuvontapalveluistaan. Siellä on venytetty arkailematta neuvonnan rajoja. Neuvonnan ja opastuksen ohella tehdään valituksia, täytetään hakemuksia ja kirjoitetaan lausuntoja työryhmille, joissa asiakkaan toimintakykyä arvioidaan.

Saamme siitä tasaisin väliajoin palautetta. Miksi teemme niin? Eikö meidän pitäisi vain neuvoa? Tukea itsenäisyyttä eikä tehdä puolesta? Epäilemättä tuollakin kannalla on perustelunsa, mutta me ajatellaan hiukan toisin.

Suurimalle osalle apua kysyvistä riittää, jos pystymme kertomaan kuinka asiassa voi toimia. Mutta kaikille se ei riitä. Meistä jokainen on kohdannut elämänsä aikana tilanteita, joissa pelkkä sanallinen tai kirjallinen apu ei ole riittävää. Ja joskus ei vain jaksa, pysty tai osaa. Silloin tarvitaan ihan toisenlaista apua kuin, että sanotaan, että tee noin.

Me ajatellaan niin, että jos vain osaamme, niin kyllä me voimme hakemusten teossa ihan konkreettisestikin auttaa. Kirjoittaa lausuntoja, täyttää kaavakkeita ja miettii yhdessä, että mitä tässä nyt voidaan tehdä. Ja näin mennään jatkossakin.

Aina tulos ei ole toivottu, mutta yrittämisen puutteesta harvemmin on kyse. Ja onnistumisiakin tapahtuu, vaikka usein tuntuu kuin tappelisi niitä kuuluisia tuulimyllyjä vastaan. Joskus tuntuu, että missään muualla ei lakia rikota yhtä huoletta kuin terveys- ja



sosiaalipalveluissa. Tuoko sote-uusitus siihen parannusta jää nähtäväksi. Toivotaan.

Tässä Polioliitossa on koottu Polioliiton toimintakykyä tukevat palvelut vuonna 2023. On laitosjaksoja, verkossa tapahtuvaa ja alueellisia avokursseja. Niille on saatu jo alustavasti rahoituslupaus. Stea siis esittää rahoitusta myönnettäväksi. Lopullisen sinetin saamme sitten tammi/helmikuussa, kun sosiaali- ja terveysministeriön avustukset vahvistavat.

Kuluneen vuoden kurssit on pidetty ja erityisesti kurssien sisällöt ovat saaneet varsin inostuneen vastaanoton. Osallistumisesta on koettu olevan hyötyä ja erityisesti vertaisten

tapaamisella on merkitystä. Sellainen huomio kuitenkin on todettava, että laitosjaksoille on korona löytänyt tiensä. Ehkä siksi, että olemme höllentäneet suojausta ja rajoituksia koronan suhteen. Enää harva käyttää hengityssuojainta ja halaamme ja istumme lähekkäin.

En missään tapauksessa halua syyllistää ketään. Tartunnan voi saada niin monesta paikasta ja niin helposti. Kysymykseen, miksi emme testautta osallistujia ennen kurssia, on vastaus yksinkertainen: se ei ole lain mukaan mahdollista. Ja arkijärjelläkin ajatellen: onhan tartunta voinut tapahtua tulomatalla, aulassa, ilmoittautuessa tai missä ta-

hansa. Silloin se ei vielä testissä näkyisi.

Mutta tulevia tapaamisia varten muistutan vielä, että jos on pieniäkin sairastumisen oireita tai lähipiiri jo taudin kourissa, oli sitten kysymys vaikka ”vain tavallisesta flunssasta”, niin ilmoitetaan asiasta ja jätetään osallistuminen sillä kertaa väliin. Ja tämä toivomus koskee kaikkia tapaamisia.

Toivottavasti saamme nauttia vuodesta 2023 edes kohtuullisen terveinä ja ennen kaikkea tavata toisiamme, kun se mahdollista. Josko vuosi 2023 olisi se vuosi, kun muistamme huolehtia myös itsestämme.

Niinpä päätoimittaja ei toivotaakaan mitään joulunaikoja – ja tämä siksi, että Posti ei kuitenkaan ehdi tuoda Polioliittoa luettavaksenne ennen joulua. Annan ohjeen, jonka sovellan Vappu Viemerön antamasta ohjeesta, että kerran viikossa tunnin tai pari voi surkutella, mutta muutoin antaa niiden olla (ei muuten hassumpi ohje sekään).

Minun ohjeeni on, että kerran viikossa parin tunnin ajan keskitymme vain omaan hyvinvointiimme. Teemme mitä huvittaa ja annamme maailman ja murheiden olla omissa oloissaan. Siis vähintään kerran viikossa ja satuttamatta muita. Jokainen meistä on sen ansainnut, sanovat muut sitten mitä sanovat.

Kyllä se tästä ja kevättä kohti.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva: Visit Lapland/ Marko Junttila/Vastavalo

Polioliitto

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

Torstaikerhossa tähtivieras

7

Kansainvälinen poliopäivä Tampereella

8

HEKU-kurssit jatkuvat

9

Uutta verkkokurssiaineistoa!

9

Pääkaupunkiseudun osasto 30 vuotta

16

Tampereen OLKA-pisteellä

30

Muuta

Kuljetuspalvelut: kuka tässä voittaa?

6

Onko 65 vuotta merkkipaalu laadukkaan fysioterapian saamiselle?

18

Mistä on hyvät avustajat tehty?

33

-Henkilökohtaisen avustajan ominaisuudet

Osastoissa...

Jouluinen tarina 2022

10

”Päspolaiset” teatterissa

11

- Miksi maailma ei ole sellainen kuin haluamme?

Tonttu-horoskooppeja ja yllätyksiä -
pikkujoulu Satakunnassa

12

Tervehdys täältä Etelä-Pohjanmaa/
Pohjanmaan suunnalta!

13

Turussa tapahtuu

14

Tampereella kokkaillaan

38

Kurssitoimintaa

Hyvinvointia hakemassa

17

Kurssilla Kruunupuistossa

20

Vertaistuen voimalla eteenpäin

22

Apua arkeen

23

Heku-kurssilla Ruissalossa

24

Toimintakyvyn tueksi:
ryhmätoiminta vuonna 2023

26

Järjestöt tiedottaa

Poliinvalidit ry:n vuosikokoukset 2023

4

Polihoillon puolelta

19

Laurin nurkka

25

Osastoissa tapahtuu

36



Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset 2023

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous
22.4.2023, Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki

Lahti-Kouvolan osaston vuosikokous 9.2.2023
Radalla Resort, Uimarantie 1, Iitti.

Pohjanmaan osaston vuosikokous 21.3.2023
Hotelli Sorsanpesä, Törnäväntie 27, Seinäjoki

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous 23.2.2023
Vesi-Jatuli, Jokelantie 20, Haukipudas

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous 9.3.2023
Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki

Satakunnan osaston vuosikokous 23.3.2023
Kokouspaikka varmistuu myöhemmin.

Savon osaston vuosikokous 15.02.2023
Viikinkiravintola Harald, Tulliportinkatu 44, Kuopio

Tampereen osaston vuosikokouksesta tieto myöhemmin mm. jäsenkirjeessä.

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous 23.3.2023
Lounais- Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku



Merkitse kalenteriin:

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallinen syystapahtuma Ruissalon kylpylässä 29.9.-1.10.2023.

Juhlistamme samalla yhdessä Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston kanssa osaston 60 vuotista toimintaa.

Luvassa jälleen mukavaa yhdessäoloa ”ilman turhaa pönötystä”. Varaa siis aika kalenteriisi jo nyt.

Kaikki Ruissaloon!

Vuodenvaihteen aukioloajat

Poliojärjestöjen toimisto suljettu
23.12.2022 ja 2-5.1.2023.

Muuten palvelemme puhelimitse (09-6860990) arkisin klo 9.00-15.00.

Poliolinja tauolla 15.12.2022 - 8.1.2023

9.1.2023 alkaen neuvomme puhelimitse maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10-13 numerossa 09-68609940 tai 0400-236 956.

Muina aikoina voit jättää soittopyynnön numeroon 09-6860990.

Sähköpostitse, voit lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen marja.rasanen@polioliitto.com. Vastamme samaan sähköpostiosoitteeseen, josta kysymys on lähetetty.

Hyvää vuodenvaihdetta ja vuotta 2023!

Suomen Polioliittory

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



Juhani ja Fransiina.

Alkaa jälleen elämä palautua normaaliksi. Tautitilanteesta ollaan päädytty lähes ennalleen. Tähän asti olen säästynyt, ainakin vielä koronasta. Toki siihen on vaikuttanut sekin, että en ole paljoa matkustellut. Lasten ripp- ja valmistumisjuhlista sekä parissa kesälomareissussa, siinä matkamme. Olosuhteet ovat olleet muutenkin myönteisiä.

Järjestöpuolellakin toiminta on ollut myös matkoja säästävää eikä yhteistapahtumia juurikaan ole järjestetty. Asiat on pääasiassa hoidettu kirjallisesti sekä puhelimitse.



On tietenkin vähän murehtimistakin ollut. On tullut mietittyä, mikä tulee olemaan

Polioinvalidien ja Poliohuollon tulevaisuus tässä poliojärjestöjen yhteiselämässä? Säilyvätkö molemmat järjestöt edelleen toimivana yksikköinä omilla varoillaan? Sehän edellyttää, että kumpikin järjestö pystyy maksamaan omat kustannuksensa.

Tällä hetkellä tiedämme, että Polioliiton rahoitus on turvattu ainakin vuoden 2023 loppuun saakka. Alustavasti järjestöimme kuuluu myös tuettaviin vuosina 2024 ja 2025, mutta se on vielä tietyksi vain suunnitelmaa.

Stean rahoitus muuttuu vuonna 2024 merkittävästi, kun rahoitus siirtyy osaksi valtion talousarviota ja Veikkauksen tuotto tilitetään osaksi valtion tuloja. Maan hallinto miettii miten sitten, mitä järjestöjä tuetaan.

On noussut vahvasti esiin ajatus, että järjestöjen tulee maksaa omat kustannuksensa omalla varainhankinnallaan. Se tekee monen pienen ja keskisuuren järjestön toiminnan mahdottomaksi. Toivottavasti näin ei käy, sillä Suomessa järjestöt tekevät työtään nimenomaan ruohonjuuritasolla.



Kaikista uhkakuvista huolimatta toivotan teille jokaiselle

Oikein Hyvää ja Rauhallista Joulua sekä voimia vuodelle 2023.

Jussi

Kuljetuspalvelut: kuka tässä voittaa?

Kuljetuspalvelut puhuttavat päivästä toiseen. Se mitä minä käyttäjänä ja sivusta seuranneena olen kuullut, niin ei tämä systeemi oikein pelaa. Ainakin tällä alueella toimiva kuljetussysteemi on vähän hankala sekä osalle taksiautoilijoista että kuljetuspalvelun käyttäjälle.

Käyttäjän pitäisi tilata taksi hyvissä ajoin, mieluummin vuorokautta ennen. Ja miksei tilaisikin, jos on jo etukäteen tiedossa jokin tilaisuus/tapahtuma. Mutta miten se ”hyvissä ajoin” tilaus hyödyttää tilaajaa, koska jos olen oikein ymmärtänyt, niin tilausmatkat ”lyödään” välityskeskukseen toimesta tiedoksi ja ”kiertoon” mahdollisesti vasta 15 min ennen sovittua noutoaikaa (joissakin tapauksissa 15 min sovittuun noutoajan jälkeen, näin olen kuullut). Ei niitä tietääkseni mitenkään etukäteen suunnitella, vaikka tekisit tilauksen viikkoa ennen.

Taksin kuljettajat taas näkevät ”ajojärjestelmästä” tilauksen vasta tietyn ajan (?) kuluessa, jonka sitten kuitaavat tai hylkäävät. Yksi kuljettaja kertoi minulle, että jos tekee paljon hylkäyksiä, niin siirtyy jonossa viimeiseksi. Ei siellä kysytä, mikä on hylkäyksen syy, se voi olla esimerkiksi se, että kuljettajan pitäisi mennä 30–50 km:n päähän tekemään pieni muutaman kilometrin kuljetus ja saavat maksun vain siitä. Ei siitä, että ajavat ensin ”huitsin Nevadaan” ja sieltä takaisin.

Onneksi olen ns. vähäinen käyttäjä. Yritän kuitenkin



ajatella taksin käyttäjien tilanteesta sitä, kuinka epäoikeudenmukaista tämä toiminta on, unohtamatta asiaa taksin näkökulmasta. Kuka tässä voittaa?

Tässä kaksi esimerkkiä vähemmän onnistuneista kyydeistä.

Tapahtui syyskuussa 2022:

Kaksi vammaispalvelukuljetuksen käyttöluvan omaavaa henkilöä oli menossa oman yhdistyksensä järjestämään tapahtumaan. He olivat saaneet luvan ylittää kuntarajat ja käyttää yhteiskuljetusta.

Sekä meno- että paluumatkat tilattiin hyvissä ajoin ennen matkapäiviä. Kuten oli sovittu, toinen käyttäjästä oli tilannut kuljetuspalvelun ja ilmoittanut, että mukaan lähtee yhteensä neljä henkilöä. Välityskeskukseen kanssa sovittiin hyvässä yhteisymmärryksessä lähtö- ja paluuajat, päivämäärineen ja kellonaikoinen.

Tilaukset sisälsivät seuraavat tiedot: kaksi vammaispalvelua käyttävää henkilöä, joilla on

molemmilla mukana avustaja, pyörätuoli, rollaattori ja neljälle henkilölle matkatavarat kolmen päivän oleskeluun kohdepaikassa. Lisäksi mainittiin, että toinen avustettavista istuu matkan aikana pyörätuolissa. Matkaan tarvitaan siis Inva-auto.

Lähtö kohdepaikkaan sujui moitteettomasti sovittuna aikana. Paluumatkan kanssa tulikin sitten ongelmia. Välityskeskukseen kanssa oli aiemmin sovittu, että nouto-aika paluumatkalle on klo 13.30.

Klo 13.24 tuli tilaajan puhelimeen puhelu ystävälliseltä naishenkilöltä. Hän ilmoitti olevansa taksinkuljettaja ja olevansa hetken kuluttua tilaajan kotiosoitteessa, eikä suinkaan sovituksessa nouto-osoitteessa.

Välityskeskus oli syystä tai toisesta sotkenut reitityksen. Ystävällisen taksin kuljettajan kanssa sovittiin, että hän sovittelee matkojaan ja lähtee noutamaan matkalaisia oikeasta osoitteesta, mutta on sitten perillä vasta noin tunnin

kuluttua. Tilaaja(t) tiesivät, että Inva-autojen saanti on hankalaa ja he lupasivat odottaa tämän vaaditun ajan.

Taksinkuljettajan kanssa sovittiin myös, että tilaaja ilmoittaa asiasta välityskeskukseen. Tilaaja soitti heti välityskeskukseen ja ilmoitti, että tilattua matkaa ei saa peruuttaa koska siitä on sovittu ko. taksinkuljettajan kanssa ja hän noutaa matkalaiset.

Välityskeskuksessa puheluun vastannut henkilö vaikutti tilaajasta hyvin ylimieliseltä ja naurahteli, ettei voi tietää minkä reitityksen hänen kollegansa on tehnyt, hän kun on toisella paikkakunnalla. Tilaajahan ei voi tietää, mistä puheluun vastataan, mutta eivät sovitut osoitteet siitä miksiäkään muutu.

Pian välityskeskukseen puhelun jälkeen soitti tämä taksinkuljettaja harmissaan kertoen, ettei voikaan tulla hakemaan meitä. Välityskeskus oli peruuttanut tilatun kyydin ja laittanut uuden ”yleiseen kiertoon”, että

siellä se nyt kiertää, eikä kukaan ole kuitannut sitä. Ilmeisesti tässä ”yleisessä kierrossa” on jokin järjestys ja se kiertää tietyllä alueella laajentuen, mutta ei ollut vielä kuitattavissa aiemmin sovitulla ystävällisellä kuljettajalla.

Matkan tilaaja yritti uudelleen ottaa yhteyttä välityskeskukseen, mutta hänen puheluun ei edes vastaanotettu. Soittaja sanoi, että aivan kuin puhelu olisi katkaistu ja hänelle ei tullut edes perinteistä ilmoitusta, että ”meillä on nyt ruuhkaa...”. Soittajalle jäi tunne, että hänen numeronsa näkyessä puhelua ei vastaanotettu.

Tässä vaiheessa tapahtumien kulkuun puuttui yhdistyksen ”ryhmän vetäjä”. Hänen soitettaessaan välityskeskukseen, hänen puheluunsa vastattiin heti. Ryhmän vetäjä oli saanut sovittua kuljetuksen ko. paikkakunnan taksin kanssa paluun inva-autolla, niin hän peruutti ”yleisessä kierrossa” olevan tilauksen. Välityskeskus ihmetteli, että peruutanko tilauksen, vaikka tilaaja on jo taksissa matkalla! Tilaaja(t) eivät todellakaan olleet taksissa, vaan istuivat ulkovaatteet päällä kapsäkkeineen lähtöpaikan aulassa.

Siinä paikkakunnalta olevaa taksiryttäjää odotellessa tuli yksi taksikuljettaja sisään ja kyseli yhtä matkaanlähtijöistä nimeltä, pyörätuolissa oleva henkilö nosti kätensä ilmoittaen olevansa ko. henkilö. Kuljettaja katsoi häntä ihmeissään ja kysyi, että pystyykö kyseessä oleva henkilö siirtymään henkilöauton istuimelle. Henkilö ei pyörätuoleineen olisi mahtunut taksiin, mikä oli nähtävissä.

Tiedustelimme taksilta, että minkä kautta hän oli kyydin ottanut? Hän kertoi saaneensa

sen perusturvalta. Välityskeskus oli kirjannut matkan jotenkin taas väärin, koska tämä auto tuli hakemaan vain yhtä henkilöä, eikä ollut inva-taksi? Tämä kuljettaja oli erittäin harmistunut, sanoi ajaneensa sitten turhaan 30 km. Ymmärrän hänenkin harmituksensa.

Lopulta tuli paikkakunnalta itse sovittu inva-taksi noutamaan matkalaisia sovitusti ja he pääsivät lopulta kotiosoitteisiinsa.

Tapahtui lokakuussa 2022

Yhdistyksemme pitää lähes kuukausittain kerhoiltoja ja niin tapahtui myös lokakuun lopussa. Samana päivänä oli kerhopaikassa toinenkin tapahtuma, joskin eri tilassa.

Kerhoiltamme päättyi ja olimme sulkemassa ovia, kun toisesta tapahtumasta oli vielä paikalla iäkäs henkilö tyttärensä kanssa odottamassa autoa. Olivat jo odotelleet sitä tovin. Emme tietenkään voineet sulkea ovia ja laittaa ”odottajia” ulos odottamaan, kun ei ole tiedossa, miten kauan auton tulo kestää.

Kuljetuspalvelun käyttäjän tytär oli jo ehtinyt soittamaan välityskeskukseen, kysyäkseen auton tuloaika, mutta vastauksena oli vain, että vielä menee hetken aikaa, kun heillä on ruuhkaa ja kaikki autot ovat käytössä.

Käsittämätöntä, ettei odotusaikaa voida edes arvioida. Pahimmassa tapauksessa ulkona odottaminen voi olla kohtalokasta iäkkäälle ihmiselle.

Teksti: Huolestunut

Kuva: Poliolehden toimitus

Torstaikerhossa tähtivieras



Leena Hästbacka viihdytti torstaikerholaisia.

Marraskuun 10.11. Pääkaupunkiseudun Torstaikerho sai tähtivieraakseen TV:stä ja laululavoilta tutun Leena Hästbackan. Leena sijoittui tänä keväänä Nelosella nähdyssä ensimmäisessä Voice of Finland Senior laulukilpailussa kolmanneksi.

Tunnelma oli lämmin. Leena Hästbacka lauloi kauniisti ja väliin yhdyimme lauluun itsekin. Toiveissa on saada hänet visiitille toistekin ehkä kerholle tai johonkin muuhun tilaisuuteen.

Kuva ja teksti: KP

eenu™ pyörätuolin käyttäjän ULKOILUASU

- Suojaa tuulelta ja sateelta
- Helppo ja nopea pukea
- Lämmin; korvaa toppahousut ja talvijalkineet
- Suomalainen, mallisuojuustuote
- Idea ja suunnittelu: vaatus-artsaani ja fysioterapeutti

Lisätiedot:
T:mi Leena Gustafsson,
040 848 8483, leena@eenu-asut.com

Useita kokoja ja värejä

Kansainvälinen poliopäivä Tampereella

24.10.2022 vietettiin Aleksis Kiven-päivää, mutta myös maailman poliopäivää. Kumman kunniaksi liput oli sitten salkoon vedetty, niin sitä tarina ei kerro. Olihan se hieno aamu, kun aamukahvia juodessa katsoi poliokalenterista, että vietämme merkkipäivää ja huoltoyhtiökin oli lipun salkoon vetänyt.

Maailman poliopäivä Tampereella

Tammer Nova Rotaryklubi järjesti maksuttoman yleisötilaisuuden Tampereen pääkirjasto Metson Lehmussalissa. Tilaisuudessa esiintyi Suomen arvostetuimpia virustautien asiantuntijoita.

Asiantuntijoiksi paikalle oli saatu Tampereen kaupungin epidemiologi Sirpa Räsänen, monelle poliolaisellekin tuttu Tampereen yliopiston professori Heikki Hyöty ja viimeistään nyt korona-aikana mediasta tutuksi tullut THL:n ylilääkäri Hanna Nohynek. Asiantuntija kattaus oli siis kerrassaan mah-tava. Vielä, kun ottaa huomioon, kuinka paljon paikalla oli meitä poliolaisia!

Kuten Hanna Nohynek sanoi, että poliolaiset itse kaikkein kokemuksineen ovat ne todelliset asiantuntijat, ja se oli kyllä hyvin sanottu.

Ei mitään kalvosulkeisia ja diaesityksiä

Tapahtuma oli hyvin järjestetty, sillä kukaan asiantuntija ei ollut vain luennoimassa.



Rita Järvinen kertoi rohkeasti ja avoimesti, sanoin ja kuvin elämästään poliovammaisena.

Yleisöllä oli mahdollisuus paneelikeskustelun tapaisesti osallistua mukaan. Kysymyksiä sai esittää vapaasti ja tuntuikin, että moni paikalle saapunut sai tuolla tavoin enemmän irti myös asiantuntijoista. Ihmisiltä tuli paljon kinkkisiä kysymyksiä, joita asiantuntijat joutuivat yhdessä pohtimaan ja välillä asiantuntijat olivat jopa hieman erimielisiä esitetyistä asioista.



Hanna Nohynek ja polioepidemiati Suomessa.

Hyvä suunta, mutta paljon työtä tekemättä

Poliotyö jatkuu ja paljon on vielä työtä tehtävänä. Uhkakuvia on tiedostettuja ja vielä tiedostamattomia. Rokotusten merkitystä ei voi kiistää ja niiden rooli jatkossakin on ehkä se kaikista tärkein. Kuinka saamme pidettyä ja nostettua rokotuskattavuudet riittävälle tasolle, niin se on kysymyksistä varmasti se haastavin.

Maailman jatkuvasti muuttuvat tilanteet eivät helpota rokotustyötä. Sodan, ilmastonmuutos ja erilaiset uskomukset ottavat yhä isompaa asemaa mediassa ja ihmisten luottamus rokotustyöhön on säilytettävä. Tässä poliovammaiset ja heidän omakohtaiset kokemuksensa ovat tärkeässä roolissa.

Saimme tapahtumassa kuulla Rita Järvisen tarinaa poliovammaisena valokuvien ja omakohtaisten kokemusten muodossa. Se oli tapahtuman kohokohtia ja toivottavasti mahdollisimman moni polion sairastanut kertoo yhtä rohkeasti elämänpolustaan eteenpäin muille. Me olemme olemassa.

Teksti: Pietari Oksa

Kuvat: Matias Ahonen ja Pietari Oksa

HEKU-kurssit jatkuvat



Poliinvalidit ry:n alueosastot järjestävät myös vuonna 2023 HEKU-kursseja henkilökohtaisen jaksamisen tueksi. Kurseilla tarjolla monipuolista ohjelmaa ja ennen kaikkea vertaistukea ja mahdollisuus arjen ja jaksamisen tueksi hyvien käytäntöjen vaihtoon.

Tähän mennessä vahvistettuja kurseja ovat: Lahti-Kouvolan ja Etelä-Savon Heku Kyyhkylässä 19-21.4.2023, Savon osaston Heku Kruunupuistossa 24-26.5.2023 ja Pohjanmaan Heku, Lehtimäen Opistolla 31.7.-5.8.2023.

Kursseja on luvassa lisää, niiden ajankohdat ja kurssipaikat vahvistetaan myöhemmin vuoden 2023 kuluessa. Kurseista tiedotetaan jäsenkirjeissä, Poliolihtessä ja nettisivuilla.

Lisätietoja järjestävistä osastoista sekä poliojärjestöjen toimistolta puh. 09-6860990.



Uutta verkkokurssi-aineistoa!



Tieto ja toiminta verkossa on aina läsnä, jos niin haluat. Voit seurata videoita Polioliiton internet-sivuilla (www.polioliitto.com), tehdä harjoituksia ja laittaa postia.

Uusia verkkoaineistoja (videoita) tipahtelee nettisivuille katsottavaksi vuodenvaihteen molemmin puolin.

- Mistä on hyvät avustajat tehty?
- Apua kylmämiseen sivelyhoidolla?
- Luontaiset liikemallit
- Oma arki ja jaksaminen

Kannattaa käydä tutustumassa!



Jouluinen tarina 2022

Olipa kerran...alkavat aina kaikki onnellisesti päättyvät tarinat, niin tämäkin. Tampereen tonttujoukko päätti ilahduttaa kavereita kautta maan.

Perjantai iltapäivä alkoi hämärtää, sihteeri tonttu Pirjo oli assistenttinsa kanssa valmistellut pikkujoulun viettoa. Odotettavissa olisi tietenkin hyvää ruokaa, joululauluja, iloista mieltä ja parasta seuraa ikinä!

On riemullista viettää taas aikaa yhdessä! Mitä ajatuksia mahtaakaan olla muiden tonttujen mielessä!

Tässä tunteita ja tunnelmia pikkujoulusta 26.11.2022:

- Alku illasta Eija-tonttu odotteli Leila-tonttua väärän oven takana, mutta löydettiin kuitenkin toisemme.

- Taas on lajikumppanit koossa. Oli todella mukava tavata teidät!

- Pikkujoulu paikka Vaskitähti oli hyvä valinta. Esteetön pyörätuolilaisille. Hyvää ruokaa. Kaiken kaikkiaan onnistunut pikkujoulu tilan ja ruokailun puolesta.

- Jouluateria erittäin hyvä. Miinusta vain viinien puutteesta. Ystävällinen palvelu.

(järjestäjätonttujen kommentti, tilaisuus oli yksityinen omat eväät oli sallittua, hih hih)

- Oi jospa ihmisellä ois joulu ainainen...

- Siunausta ja hyvää joulua kaikille yksinäisille!



Tampereen osastolaiset toivottavat kaikille Poliolen lukijoille oikein hyvää vuotta 2023.

- Oli ihanaa, kun meitä oli paikalla yli kaksikymmentä tonttua. Olisi ollut mukavaa kun useampi muistamani tamperelainen lajitoverini olisi ollut riemuamme jakamassa. Mutta oli meillä hauskaa, laulettiin joululauluja. Kuultiin tarinaa jääkiekkokaukalon tapahtumista. Mukava oli taas viettää aikaa yhdessä Tampereen polioperheen kanssa.

- Hyvä Tappara! Juuri kuultiin kuinka pelata!

- Hyvää seuraa oli pöydässä, juttu luisti ruokailun lomassa. Laulu raikui, vaikka ääni vähän käheä. Hyvää Ison Joulun odotusta!

Mahtaakohan joulupukki tulla meitä tervehtimään?

(järjestäjätonttujen kommentti, tämä ilo saa odottaa isoon Jouluuun)

- Ihanaa yhdessä oloa, hyvää ruokaa ja mukavaa seuraa. Sitä

toivon myös ”oikealta” Joululta Hervannassa.

- Rauhaa kaikille kautta maailman!

- Parasta ikinä! Herraseurassa nautittiin herkullinen jouluateria, tonttumielinen ilo elämään. Kiitos tonttuemännälle ruuasta ja tunnelmasta ja salaisesta purkista! (järjestäjätonttujen kommentti: kyllä tämän tonttutyön kelpasi)

Olipa upeat juhlat!

- Hyvästelemme nyt Vaskitähteä, sillä aika on tullut kotiinkin lähtä. Paikalla oli iloisia henkilöitä, joimme, söimme ja löysäsimme voimia. Näin me vietimme pikkujoulua, ei turhia murheita, käymme vain elämäntunnetta. Poika ja Äiti.

- Kun joulu on!

Kiitos kun jaoitte tunnelmamme kaikille polio-kavereille!

Teksti: Pirjo K-O

Kuva: Toivo E

*Monen puhtaan liekin vuosien tuhka peittää.
Mut jostain takaa aikojen menneitten
yhä silmiini kirkkaus lapsuuden joulujen
sädekimpun lämpimän himmenemättömän heittää.
Kuva kaikista kaunein mieleeni heijastuu
tupa hohtavan puhdas ja koreiltu joulupuu
takan äärellä Äiti valkoista puuroa keittää.
(Lapsuuden joulu, Kaarlo Sarkia)*

”Päspolaiset” teatterissa

- Miksi maailma ei ole sellainen kuin haluamme?

Olimme marraskuussa ensi-ilta näytöksessä katsomassa Vallilan Kansallisteatterissa näytelmää nimeltä Sultanaatti. Mukava porukka oltiin saatu kokoon, odotukset ja mieli oli korkealla

Heti tullessamme paikalle huomiota herätti Vallilan (entisen) konepajan mahtava rakennus. Nykytyylin mukaan rakennukselle on sujuvasti otettu käyttöön hieno nimi: The Train Factory. Rakennuksen historian havinan voi kuulla korvissaan ja nähdä niin ulkoa kuin rakennuksen sisällä. Rakennuksen sisälle rakennettu teatteri vie tietysti vain pienen osan koko mahtavasta rakennuksesta, vaikka katsomo on lähes kolmesataa paikkainen.

Mukava henkilökunta opasti heti ja pyytämättä meitä ja kertoi mitä missäkin on ja miten pääsemme esteettömille istumapaikoillemme, eturiviin tietysti. Tarjoilukin pelasi hyvin.

Sultanaatti – aikuisten satu vallasta

Itse näytelmä Sultanaatti on Laura Ruohosen ohjaama teos, joka vie katsojan jonkinlaiseen tuhannen ja yhden yön tapaiseen mystiseen maailmaan, mutta kuitenkin aikuisten satuun.

Näytelmän historiallisena lähtökohdana on sulttaani Suleiman I Suuren aikakausi 1500-



Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osasto kävi tutustumassa Suomen Kansallisteatterin Vallilan näyttämöön ja katsomassa Laura Ruohosen ohjaamaa Sultanaatti-näytelmän.

Viileässä teatterissa ei päällystakeita kannattanut luopua.



luvulla, joka oli niin renessanssin kuin veristen uskonsotienkin aikaa. Tyrannia kukoisti, mutta silti näytelmän sulttaani tyrannilla oli ongelmia ja häntä tympi. Miksi kaikki ei vaan suju niin kuin hän sulttaani haluaa, pitääkö aina jonkun olla poikkiteloin jollakin tavalla? Mutta niin kuin elämässä monasti käy, että tapahtuu odottamatonta, niin tässäkin tapauksessa, kun sulttaani rakastuu orjatyttö Rossaan. Rossapa haluaakin pistää

koko valtakunnan kokonaan uusiksi ja siitä se soppa syntyy.

Näyttelijät olivat kaikki taitavia, ja heitä oli hienoa seurata vain muutaman metrin päästä: kaikki ilmeet näki selvästi. Esimerkiksi monissa elokuvissa ja näytelmissä esiintynyt, nyt visiiriä esittänyt, Markku Maalismaa hoiti jälleen roolinsa ammattilaisen ottein. Hyviä ja taitavia näyttelijöitä on aina mukava katsoa ja kuunnella.

Näyttelijät saivat raikuvat aplodit ja moneen kertaan. Kivaa oli.

Teksti: AP

Kuvat: KP

Tonttu-horoskooppeja ja yllätyksiä - pikkujoulut Satakunnassa

Taas on vuosi loppuillaan ja perinteiset osaston pikkujoulut vietetty. Kesäkuun alussa johtokunnan kokouksessa oli asialistalla nämä juhlat. Tiedusteltiin, missä ja miten juhlat tänä vuonna järjestetään. Enemmistö (= kaikki) halusivat juhlapaikaksi tutun kerhopaikan, Santran Ulvilassa. Tämä tarkoitti sitä, että paikkaa ei enää tarvinnut varata erikseen, yhdestä kerhopäivästä Santrassa tuli juhlapaikka. Tämä tarkoitti myös sitä, että tarjoilu sinne piti jotenkin järjestää, myös jotain ohjelmaa.



Rauni, Raija, Pirjo, Leena ja Vilho.



Sanni ja Joulupukki.

Perinteistä jouluruokaa

Tarjoilusta pyydettiin kolmesta eri kohteesta tarjous jouluruoallemme. Saimme kaksi tarjousta. Johtokunta päätti lokakuun kokouksessa valita jouluaterian ja myös tarjoilijan Diakonjuhlasta. Tämä oli tuttu ja turvallinen vaihtoehto, ei hinnaltaan edullisin, mutta tähän päädyttiin. Jouluateria oli oikein maistava ja jos allekirjoittanut vielä saa mainita, niin imelletty perunalaatikko varsinkin vei ”kielen mennessään”. Tarjolla oli myös lanttulaatikkoa, joulukinkkua, rosollia jne. Siis kaikkea mahdollista perinteistä jouluruokaa, mistään en kuullut moitetta, päinvastoin.

Totuus tonttu-horoskoopista

Ohjelma sitten tuottikin järjestäjille päänvaivaa. Googlen ihmeellinen maailma antoi

monta eri vaihtoehtoa, siitä ei todellakaan ollut puutetta, mutta kun katsoi hintoja, niin... Siinä sitten törmättiin euroihin, jotka eivät budjettime sopineet. Niinpä oli keksittävä jotain omatoimista. Google tarjosi tässäkin vaih-

toehtoja, oli tonttuleikkejä, askarteluvinkkejä, tarinoita jne. Ja löysimme myös ”Tonttu horoskoopin”. Päätimme ottaa tämän ohjelmistoomme. Tästä tuli myös pieni jumpahetki ruokailun jälkeen. Eli ”juontaja” pyysi osaston jäsentä

nostamaan oikea käden ylös, jos syntymäpäivä osui tietylle aikavälille. Kertoi sitten, että mikä ja minkälainen tonttu on.

Esim. allekirjoittanut on Citytonttu (23.10 – 22.11.). Olen tämän horoskoopin mukaan m.m. seikkailunhaluinen (?) citytonttu, jolle kyläkin kelpaa paremman puutteessa. Viihdyn tapahtumien keskipisteessä, vilinässä ja vilskeessä, helinässä ja helksessä. Elämän ihmeet kiinnostavat loputtomasti ja pääni kihisee kysymyksiä. (Oma kommentti: ehkä joskus 20 v sitten) Oli tässä muutakin, mutta jätetään se tästä tekstistä.

Sitten, kun ”juontaja” oli lukenut koko kyseisen tontun tekstin, pyydettiin nostamaan vasen käsi ja pitämään sitä ylhäällä kunnes juhlassamme toiminut Sanni-tonttu sai vietyä asianomaisille tonttu-tekstin muistoksi.

Hanuristi kuuluu juhlaan aina

Juhlassamme on aina tai lähes aina ollut myös haitarisoittaja. Sitä tiedusteltiin useammaltakin taholta tuloksetta. Olimme jo lähes epätoivoisia, kunnes Eijalle oli yhtenä aamuyön tunteina välähtänyt, että meillähän on osallistujien joukossa haitaritahturi. Siispä otimme yhteyttä Simoon. Hän onneksemme lupautui soittamaan juhlassa. Tämähän oli paras vaihtoehto, osaston oma jäsen.

Kaikki osallistujat olivat hyvässä ajoin paikalla. Ilmoittautuneita oli 28, mutta päivää ennen h-hetkeä tuli ilmoitus, että kaksi osallistujaa on sairastunut, koronaan.

Juhlan alussa sytytettiin kynttilä, pidettiin hiljainen hetki joukostamme poisnukkuneiden muistoksi.

Alkupuheiden jälkeen laulettiin pari joululaulua ja ennen ruokailua luki Hannu Valtonen Jouluevankeliumin Rauman gälel.

Kiltin porukan yhdessäoloa

Juhla eteni seurustellen, haitarin soitolla, horoskooppien luvulla jne, kunnes koitti hetki, että Joulupukki ”kolkutti” ovelta. Kyllä, meille tuli juhlaan myös joulupukki (olemme niin kilttiä porukkaa).

Joulupukin saapuminen tiesi sitä, että oli myös lahjojen jako. Järjestäjät olivat ennakkoon hankkineet kaikille samanlaisen paketin sisällön. Se ei jäänyt arvoitukseksi, koska lahjojen jaon yhteydessä kerrottiin, mitä paketti sisältää ja näytettiin paketoimaton lahja. Mutta jotain yllätystä sentään jätettiin. Samalla kun lahjan sisältö näytettiin, niin kerrottiin, että yksi paketti sisältää yllätyksen. Se on vähän niin kuin manteli joulupuurossa.

Tietysti meillä oli myös arpajaiset. Kaikkien osallistujien kesken arvottiin joulukori ja lisäarvonnassa oli paketit, jotka muutamit osallistujat olivat mukanaan tuoneet.

Juhlan päätteeksi nautittiin joulukahvit kakun kera. Kaikki kiva päättyy aikanaan, niin myös meidän juhlamme ja alkoi kotiin paluu.

Järjestäjät kiittävät vielä kaikkia osallistujia, teitte tapahtumastamme juhlan.

Teksti: S Haapala

Kuvat: E Laakso

Tervehdys täältä Etelä-Pohjanmaa/ Pohjanmaan suunnalta!



Täällä elellään vanhaan malliin eli niinkuin hidastetussa elokuvassa. Osa porukasta on vielä pirpsakkoita, mutta ajanhammas näkyy jo aikalalla jaksamisessa ja yleisessä voinnissa. Mutta ei se ilmennyt kovinkaan paljon, kun kokoonnuimme 18. marraskuuta syystapahtumaan enteillen lähestyvää joulua. Ei ollut vielä lunta maassa, joten liikkuminen oli helpompaa, kun ei tarvinnut pelätä kaatumista. Teikit on kynnärsauvoihin laitettu, mutta niillä ei ole vielä ollut käyttöä.

Vertaistukea hyvän ruuan äärellä

Meitä oli kolmentoista henkilön porukka nauttimassa Sorsanpesän antimista. Anne oli hoitanut ruokavaruksen etukäteen ja meille tarjottiin pöytyi, joten saimme istua ruhtinaallisesti paikoillamme. Valinnat jokainen oli ilmoittanut, vaihtoehtona possu ja broileri. Jälkkärinä jäätelö ja keksit. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi.



Pohjanmaan osasto vietti iloista yhteistä aikaa toistensa seurassa. Osaston sihteeri Veikko ja puheenjohtaja Pirkko mukana tunnelmassa.

Suuret kiitokset tarjoilijoille. He palvelivat meitä hyvin, kuuntelivat ja keskustelivat.

Palvelu tärkeää

Ihana huomata, että hyvää palvelua on vielä saatavana, kun joskus tuntuu, että palveluammatissa ei enää palvella, vaan kaikki pitää toimia itsepalveluna. Sen oikeastaan vasta nyt konkreettisesti huomaa, kun on ei pysty itse kantamaan kahvikuppiaan tai lautastaan pöytään, miten tärkeää se palvelu on. Ja se, että se olisi automaattista eikä tarvitsisi sitä erikseen pyytää.

Se ”kerjääminen” on tosi vaikeaa varsinkin, jos on ai-

emmin pystynyt itse homman hoitamaan. Mieluummin on sitten menemättä paikkoihin, joissa ei palvella. Nykyään pitää varmaan kohta itse tiskatakin astiat, joita käyttää. Ainakin pitää kantaa tarjotin jonnekin kauaksi sijoitettuun telineeseen.

Yhteisestä hetkestä iloa

No, nyt minun kirjoitus vähän rönsyilee, mutta asiaan. Meillä oli tosi mukava tapaaminen, naurua riitti ja kuulumisia vaihdettiin ja vaivoja valiteltiin. Se on tosi tärkeää, että kuuntelijalla on aikaa kuunnella ja myötäillä toisen elämäntilanteessa. Me tulimme laajalta alueelta, edustettuna Vaasa, Ylistaro, Seinäjoki, Kauhajoki ja Ähtäri.

Pari yleensä aktiivisesti mukana ollutta pariskuntaa olivat lentäneet etelän maille pakoon lunta ja pakkasta.

Varovasti liukkailla

Toivottavasti me täällä pärjätään lumen, liukkauden ja kylmyyden kanssa. Ollaan varovaisia, vaikka sekään ei aina auta, mutta jos kaatuu, niin sitten vain toivotaan, että ei luita mene poikki eikä muitakaan vaurioita tule. Minulla on ainakin omasta takaa pehmusteet.

Kevättä ja kesää kohti kohta mennään, joten ei murehdita, vaan eletään sellaista elämää, mikä tuntuu itselle siltä parhaalta. Kaikkea hyvää elämäänne.

Teksti: Aholan Pirkko

Kuva: Veikko Hemminki

Turussa tapahtuu



Maisemaan syventymässä

Ihminen on hyvä unohtamaan ikäviä asioita. Sanoetaan, että aina tulee joku uusi asia, joka mullistaa maailmaa. Lähialueilla ei ollut sodittu vuosikymmeniin, eikä meitä suomalaisia ole enää paljon jäljellä sellaisia, joilla on muistoja sodasta.

Lähes kymmenen vuotta vuonna 1945 päättyneen jatkosodan jälkeen syntyneenä en tiedä mitään sodista. Kotona ei puhuttu sodista, eikä koulussakaan koskaan päästy Suomea koskeneisiin sotiin.

Polioon keksittiin rokote heti sairastumisen jälkeen. Vaarallisia tartuntatauteja ei Suomessa

esiintynyt. Sikainfluenssa tuhkautui suhteellisen nopeasti vuosien 2009 ja 2010 aikana. Seuraavalla vuosikymmenellä sitten räjähti.

Korona matkusti ilmeisesti lentäen Suomeen alkuvuodesta 2020 ja sai aikaan pelkoa ja eristäytymistä. Kaikenlaiset rajoitukset tulivat voimaan. Ei uskallettu tavata muita ihmisiä kuin kaukaa. Kaupassa kävi joku nuorempi henkilö, ehkä sukulainen tai ystävä.

Kehitettiin myös uusi palvelumuoto ostosten toimittamisesta kotiin. Tämä palvelu tuli varmasti jäädäkseen, sillä se helpottaa henkilöitä, joiden on itse vaikea kantaa kauppakasseja. Monella myös kuljetuspalve-

lumatkoista on pulaa, jos käy myös jotain harrastamassa. Valmiiden ruokien kuljettaminen kotiin tai työpaikalle kehitettiin palvelemaan ihmisiä, joilla ei esim. ole paljon aikaa ruuanlaittoon. Ikävät asiat synnyttävät luovaa kehittelyä.

Kokousten pitämiseen etänä oli jo kehitetty ohjelmia, mutta korona valjasti ne käyttöön. Tänäkin osallistuin kahteen kokoukseen teamsilla ja viime viikkoina olen osallistunut webinaareihin ainoastaan etänä.

Tieto asioista, kuten sotemuutoksesta on ollut helpolla saatavissa etänä kotikoneella. Jos on monta kiinnostavaa tilaisuutta päällekkäin, on mahdollisuus osallistua yhtäaikaaisesti use-

ampaan. Kuluja ei myöskään tule, kun auto seisoo pihalla ja itse istuu tietokoneella sisällä.

Koronaa on edelleen paljon liikkeellä, mutta nyt siihen sairastuvat työikäiset, nuoret ja lapset. Korona ei enää luokitella vaaralliseksi tartuntataudiksi, eikä minkäänlaisia rajoituksia ole voimassa. Sairastuneen pitäisi kuitenkin jäädä kotiin sairastamaan, vaikka ei tuntisikaan itseään kovin sairaaksi. Vaikka on ottanut useamman koronarokotteen, voi silti sairastua.

Nyt surraan ukrainalaisia sodan paukkeessa ja toivotaan, ettemme me suomalaiset joudu sotaan enää kokemaan. Ukrainalaisille kerätään rahaa erilaisissa tapahtumissa. Me

voimme kuitenkin joulun jälkeen valmistautua rauhallisin mielin uuteen vuoteen.

Liikunnallista syksyä on vietetty erityisesti Turussa ja Kaarinassa

Impivaaran uimahallin salissa on pelattu bocciaa tiistaisin innokkaina. Joillekin se on todella odotettu viikoittainen vertaistapaaminen. Hauskoja kuviakin on saatu, kun joku on joskus saanut pallon jäämään muiden pallojen päälle. Tammikuussa taas jatketaan pelaamista ja uudet ovat tervetulleita mukaan. Voi tulla kokeilemaan, vaikka vain yhden kerran, miten pallot pyörivät. Pelaaminen ei todellakaan ole tiukkapitoista, mutta kyllä joukkueiden pisteet aina lasketaan.

Kaarinan Visiitin kuntosalissa kuntoillaan keskiviikkoisin. Ryhmä on pienentynyt ja siksi mukaan toivotaan uusiakin. Kuntosali on esteetön. Tammikuussa jatketaan toimintaa hyvinvointialueen alla, koska Visiitti kuuluu hyvinvointialueelle siirtyviin tiloihin.

Ruusukorttelin allastilassa jatkettiin vesijumppaa, mutta joulutauolle jouduttiin aikaisemmin kuin piti joidenkin allastilan ongelmien vuoksi. Ruusukorttelikin siirtyy hyvinvointialueelle.

Osastomme on luokiteltu avustusten haussa hyvinvointialueen avustettaviin.

Lounaalla Gräddassa lokakuussa

Lounastapaamisia oli tänä vuonna järjestetty joka toinen kuukausi huhtikuusta lähtien. Enää emme ole saaneet paikalle yhtä suurta joukkoa kuin aikaisemmin, mutta väkemme



Varsinais-Suomen osaston tapahtumissa on mahdollista jakaa tietoa, kokemuksia ja tunteita omasta arjesta. Näin jaamme kokemuksia hyvistä käytännöistä, jotka auttavat eteenpäin. Mukava yhdessäoloa unohtamatta.



on vähentynyt luonnollisen poistuman kautta. Nykyään paikalla on noin kymmenen henkilöä.

Grädda ravintola toimii samoissa tiloissa kuin koronan aikana konkurssin kokenut Hus Lindman. Siksi tiesimme, että sisäänmenossa on luiska, mutta ulko-ovet ovat kapeat ja raskaat. Pyörätuolilla liikkua ei pärjää yksin. Ruoka haetaan noutopöydästä. Aikaisemmalla

rittäjällä oli ollut todella runsas noutopöytä, siksi olimme nyt vähän pettyneitä ruokaan. Ehkä odotuksemme olivat liian korkealla. Pitää myös muistaa, ettei halvalla voi saada hyvin monipuolista ruokaa näinä kalliiden raaka-aineiden aikana.

Pikkujouluruokailu Turussa Hamburger Börssissä

Turussa kauppatorin varrella sijainnut Hamburger Börssin vuonna 1979 valmistunut

hotelli purettiin ja tilalle rakennettiin uusi Scandic hotelli yhtä aikaa kauppatorin remontin kanssa. Hamburger Börssin vanhin osa Kauppiaskadun puolella kuitenkin säilytettiin. Uuden hotellin sisäänkäynti on Kauppiaskadulta ns. Börssin pöheikön perältä.

Olin käynyt muutamassa illallistilaisuudessa hotellin ravintola Masissa ja todennut siellä olevan hyvä illallisuusruoka. Ravintola sijaitsee sisääntulokerroksessa ja on esteetön. Myös esteetön wc sijaitsee samassa kerroksessa.

Kokoonnuimme jo iltpäivällä klo 15 hotellin KattoBariin. Sieltä on hienot näkymät kauppatorille. Kello 16 aikoihin siirryimme ravintolaan illalliselle. Etukäteen oli jokainen valinnut kasvis-, kala- tai liharuuan pääruuaksi. Alkuruokana oli tapaksia ja jälkiruoka valittiin kahdesta vaihtoehdosta. Ruoka oli hyvää ja siitä tuli täyteen.

Meitä oli 21 hengen ryhmä. Kun ruoka oli syöty, vähitellen kaikki lähtivät koteihinsa. Koska olimme yleisessä ravintolatilassa, eikä kabinetissa, puheita ei pidetty, mutta pöydissä keskusteltiin vilkkaasti.

Pikkujoulusta jäi mukava uusi muisto, oli mukavaa tavata ja saada uusia muistoja.

Lopuksi

Keväällä toivomme kaikkien osallistuvan aktiivisesti toimintaan, mutta nautitaan myös talvisäistä. Ensi vuonna vietämme osastomme 60-vuotispäivää. Hyvää alkavaa vuotta 2023.

Teksti ja kuvat: RN

Pääkaupunkiseudun osasto 30 vuotta

Pääkaupunkiseudun osasto juhlisti 30-vuotista työtään joulukuussa yhteisen pikkujoulujuhlan merkeissä. Lumisade, korkeat hanget ja liukkaus ei estänyt monikymmenpäistä pääkaupunkiseudun jäsenten ja heidän läheistensä ja avustajiensa joukkoa saapumasta Vuosaaren satama-alueella sijaitsevaan juhlapaikkaan. Olisihan luvassa mukava ilta ystävien ja vertaisten seurassa.

Juuret yhdistyksen alkuvuosisa

Pääkaupunkiseudun osaston juuret ovat huomattavasti kauempana kuin 30 vuoden päässä. Pääkaupunkilaisjäsenillä on ollut tapana kokoontua toimiston tiloissa torstai-iltaisina, kuten Polioinvalidi kertoi joulunumerossa 1965:

Todellakin, jokaisena torstaina täyttyy Luotsikatu 6:n piha erimerkkisistä henkilö-autoista, joille kaikille on kuitenkin yhteistä se, että niissä on käsinhalintalaitteet. Ja jokainen auto on täynnä ihmisiä ja kyynärsauvoja – iloisia, kiireisiä ihmisiä. Iloisia siksi, että edessä on yhteinen ilta askartelun ja pelien muodossa ja iloisia myös siksi, että niin monet ovat taas päässeet tulemaan liikuntavaikeuksistaan huolimatta Polio Invalidit r.y:n toimistoon, jossa jokaisena torstaina (kesää lukuunottamatta) kokoonnutaan vaihtamaan kuulumisia ja mielipiteitä kuuman kahvikupposen ja maukkaan pullan kera.



Osaston puheenjohtaja Kaarina Lappalainen kävi läpi lyhyesti osaston historiaa ja painotti jäsenten ja osallistumisen merkitystä Pääkaupunkiseudun osaston työssä ennen ja tulevaisuudessa.

Ohjelmaan kuului retkiä, tutustumiskäyntejä, juhlia, englannin ja esperanton opiskelua, soittoa ja laulua, shakin ja koronan peluuta, raamatunlukua, saunomista, uintia ja vapaata yhdessäoloa. Toiminta rahoitettiin pääosin myyjäisillä ja Tempelaukion kirkossa järjestetyillä konserteilla. Musiikki kuului ohjelmaan muutenkin, sillä kerhoilloissa esiintyi sekä omia taitajia että tunnettuja ulkopuolisia taitelijoita.

Kulttuuritapahtumia ja mielenosoituksia

Vuonna 1992 perustettiin Kinaporin palvelutalossa sitten Pääkaupunkiseudun oma osasto. Perustajia oli kolmisenkymmentä ja jäseniä vuoden lopussa 261. Puheenjohtajaksi valittiin Kaarina Lappalainen, joka on toiminut osaston puheenjohtajana siitä lähtien.

Torstaikerhon toiminta jatkui entiseen tapaan, nyt osana Pääkaupunkiseudun osastoa. Toiminta on ollut vilkasta: teatteri- ja konserttikäyntejä, myyjäisiä, grillijuhlia, bingoa, bocciaa, ravintolailtoja, ristei-

Röllipeikon sisko (Aila Leminen) tupahti paikalle etsiessään peikkometsää. Hän tarjosi juhlijoille elämän viisauksien ohella voimajuomaa ja -pillereitä.

lyjä ja ulkomaanmatkoja (Viro, Latvia, Hollanti).

Osasto aloitti vuonna 1998 polioiden valtakunnallisen kulttuuritapahtuman järjestämisen. Omaan jäsenkuntaan kuulunut kuvataiteilija Hilkka Huotari suunnitteli kaarnalaiva-logon, jolla varustettuja college-asuja, lautasliinoja ja mukeja myytiin parin vuoden ajan tarvittavan rahoituksen kokoamiseksi. Vuonna 2000 oli varsinaisen suurtahtuman vuoro: Käden Jälkiä -näyttely, jossa esiteltiin polioivammaisten taiteilijoiden töitä kaikkialta Suomesta.

Syyskuussa 2003 kutsui osasto koolle mielenosoituksen, jolla kiinnitettiin huomiota Helsingin kaupungin järjestämien vammaiskuljetusten ja erityisesti kimpakyytien surkeaan tasoon. Mukana oli viisitoista järjestöä ja 500–600 osanottajaa, jotka marssivat Ruotsalaiselta teatterilta eduskuntatalolle päättäjiä herättelemään.

Tänä päivänä osaston toiminnassa painottuvat toimintakyvyn ylläpitoa tukevat palvelut kuten ohjattu allasvoimistelu ja heku-kurssit, unohtamatta tietenkään monipuolista ja runsasta virkistys- ja vertais-toimintaa.

Yhteiset hetket tukevat arjensa jaksamista. Vuosien varrella syntyneet ystävyysuhteet ovat tärkeitä. 30-vuotisjuhlaa vietettiin pääkaupunkilaisten kesken iloisesti ja yhdessä.

Teksti ja kuvat: BO

Lähde: Polioinvalidit ry 1955-2010/
Jukka Muiluvuori

Hyvinvointia hakemassa



Tampereen osaston sihteeri Pirjo Karin-Oka kannustaa tulemaan mukaan Tampereen osaston hyvinvointipäiville, jotka ovat osa heku-jaksoja.

Tampereen osastolaiset viettivät hyvinvointipäivää (heku) lokakuuisena perjantaina Lapinniemen viihtyisissä ja toimivissa tiloissa.

Päivä alkoi fysioterapeutti Gitta Kotakorven mielenkiintoisella esityksellä hyvinvoinnista. Aihe on tuttu, mutta kertaus ei koskaan ole pahitteeksi ja asiaa voi käsitellä niin monella tavoin.

Hyvinvointiin voi vaikuttaa

Riittävä uni 7-9 tuntia, syvä uni tärkeintä, oppiminen tapahtuu syvän unen aikana ei raskasta liikuntaa, syöntiä eikä älylaitteita ennen nukkumaanmenoa. Liian suuri univelka estää nukahtamista.

Ravinto, ikäihmisen pääpaino proteiineissa ja hyvissä rasvoissa esim. kana, kala, kananmunat, pavut, rahka. Kuidunsaanti tärkeää, nesteen juonti 6-8 lasia / pv, ruokavaliossa saisi olla 80% hyviä aineita, 20% sattumia.

Liikunta, pienikin arkiaktiivisuus on hyväksi, mielellään viikottain jotakin sykettä nos-

on olemassa myös hyvää stressiä joka buustaa.

Muutoksen tekeminen vaatii aikaa, tee päätöksiä, aseta tavoitteita yksi askel kerrallaan, tunnista heikko lenkki hyvinvoinnissa, muista kultainen keskitie, kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Lounaan jälkeen oli vuorossa liikuntaa. Olen itse hurahtanut Asahi-jumppaan ja sitä tarjosin myös hyvinvointipäivän osallistujille: puolisen tuntia venytteleviä, hitaita liikkeitä hengityksineen.

Loppukevennyksenä pidimme Pirjon kanssa aivojumppaa, muistelimme iskelmänsanoja ja yleistietoa. Hyvät kahvit herkuineen kruunasi mukavan päivän.

Teksti: Leila

Kuva:lehden arkisto

tattavaa. Miten se onnistuu vamman kanssa on haastavaa ja vaatii luovuutta.

Sosiaaliset suhteet, hyväksy itsesi ja löydä vahvuutesi, kun toimintakyky heikkenee etsi uudet keinot osallistua.

Stressi, mitä tehdä, kun ahdistaa? Myönnä stressi, jaa huolesi, keskity hyvään, tee mielekästä –

**Hammaslääkäri
Auli Reijonen**
Lahti, puh. 03 751 2122

Mavor Oy
Nummela, www.mavor.fi

Majatie Oy
Kellokoski, www.majatie.fi

Sähköpalvelu Keskitalo Ky
Kempele, puh. 044 262 7499


Kajaanin kaupunki
Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi

LEPPÄVIRRAN APTEEKKI
www.leppavirranapteekki.fi


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

Onko 65 vuotta merkkipaalu laadukkaana fysioterapian saamiselle?

”Lääkäri laittoi lähetteen fysioterapiaan ja kertoi, että asiaani perehtynyt ammattilainen kyllä selvittäisi kehoni ongelmakohdat ja laatisi kanssani minulle sopivan yksilöllisen ohjelman, joka auttaisi minua selviämään arjessa.

Terveyskeskuksen fysioterapeutti kohtasi minut tietokoneen tekstin läpi, teki minulle kävelytestin, tuolilta ylös nousu testin ja puristusvoimamittauksen. Sain käteeni jumppaohjeet ja kehotuksen seurata niitä. Yritin kysyä miten toimia tilanteessa, jossa postpolio ja uupumus yllättävät. Fysioterapeutti totesi, ettei asialla ollut merkitystä.

Tapaamiseen meni 15 minuuttia

Surkastunutta jalkaani tai niveltäni liikkuvuutta ei edes kokeiltu, eikä liikkumistani arjessa edes pohdittu. Seurannasta ei puhuttu. Mitä jos kehoni ei jaksaisi kaikkia harjoitteita? Mitä, jos tulee uupuminen tai krooninen kipu alkaa häiritä elämäni tätäkin pahemmin?

Fysioterapeutin mielestä kuntoni oli ilmeisen hyvä, vaikka en enää pääse ilman apuvälineitä enää postilaatikolle asti. Täytin juuri 65-vuotta, eikö minuun enää kannata panostaa? Onko 65-vuotias liian vanha yksilölliseen fysioterapiaan?

Ennen eläkkeelle pääsyäni olin saanut yksityistä fysioterapiaa palvelusetelillä. Minut tutkittiin päästä varpaisiin säännöllisesti ja minulle tehtiin kokeilemalla minulle sopiva ohjelma, jota



päivitettiin sen hetkisen kunnon mukaan. Koin, että tulin kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi yksilönä ympäristöni ja osallisuuteni huomioiden. Saamani harjoitukset olivat yhdessä sovittuja ja niiden rasittavuuteen kiinnitettiin erityistä huomiota.”

Esimerkkitapauksessa on yli 65-vuotiaan fysioterapiaa toteutettu kohtaamatta asiakasta oikeasti. Koneelta lähetetyn lukeminen ja suppeiden testien tekeminen ilman haastattelua tai perussairauden ongelmakentän läpikäyntiä ei tunnu laadukkaalta fysioterapialta eikä kestä eettistä tarkastelua.

Onko tosiaan niin, että kun tipahtaa pois Kelan fysioterapian piiristä, jossa toiminta on

esimerkkitapauksen mukaisesti ollut laadukasta, saa palveluaan vähän sinne päin? Perusterveyden huollon piirissä laadusta tai eettisestä toiminnasta ei enää voi olla varma vai voiko? Koskeeko fysioterapeutin eettiset ohjeet kaikkia fysioterapeutteja?

Eettiset ohjeet roskakorissa?

Fysioterapeuttien eettiset ohjeet kehottavat perehtymään asiakkaan taustaan, nykytilaan ja toimintakyvyssä ilmeneisiin oireisiin. Fysioterapeutin tulee tutkia asiakas tehdäkseen fysioterapiadiagnoosin ja asettaa yhdessä asiakkaan kanssa terapian tavoitteet. Lisäksi hänen tulee laatia suunnitelma ja toimia sen mukaisesti arvioiden toimintaa sekä sen tuloksia ja dokumentoida edellä mainitut

tehtävät. Lisäksi fysioterapeutin tulee konsultoida tarvittaessa asiantuntijoita. Fysioterapeutin tulee tukea asiakastaan voimavarojen löytämiseksi ja elämänlaadun parantamiseksi yhdessä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa.

Fysioterapiassa huomioitava koko arki

Näkemykseni mukaan on selvää, että fysioterapian laadun tulisi olla edes suurin piirtein tasaista. Ihmisen ja fysioterapeutin aito kohtaaminen on tarpeen, jotta kuntoutujat voisivat saada tasavertaista, ammattitaitoista, laaja-alaista ja oikeudenmukaista kohtelua. Toimintakyvystä nousseiden tarpeiden ja toiveiden käsitteleminen kuuluu yksilölliseen fysioterapiaan.

Laadukas fysioterapia pitää sisällään ihmisen kokonaistilanteen kartoituksen, haastattelun, elinympäristön ymmärtämisen sekä toimintakykyyn vaikuttavien nivelten ja kudosten tutkimisen sekä tarvittavat mittaukset.

Tärkeää tietoa on myös, miten ihminen pärjää arjessaan ja millainen toimintakyky on hänelle merkityksellistä. Tiedon perusteella voidaan suunnitella yhdessä ihmisen kanssa juuri hänelle soveltuvia harjoitteita tavoitteineen.

Yhdessä suunniteltu ja toimintakyvyn ylläpitämiseen tähtäävä ohjeistus innostaa ihmistä toteuttamaan harjoitteita. Ihminen, joka uskoo mahdollisuuksiinsa osallistua elämään täysipainoisesti, myös kuntoutuu paremmin.

Jatkuvuus ja oikea annostelu tärkeää

Fysioterapian jatkuvuus luo turvaa. Samalla fysioterapeutti saa käynti käynniltä enemmän tietoa asiakkaan käytännön ongelmista ja pystyy vastaamaan asiakkaan muuttuviin tarpeisiin nopeasti. Onnistuneen kuntoutuksen kulmakivinä on ihmisen tarve ja tähän tarpeeseen vastaaminen.

Fysioterapian merkitys on sekä ennalta ehkäisevässä että korjaavassa kuntoutuksessa suuri. Polion myöhäsoireiden tunnistaminen ajoissa antaa mahdollisuuden toimintakyvyn säilyttämiseen ja sitä kautta myös siirtää tai jopa poistaa pysyvän hoivan tarvetta.

Liike on lääke, oikein annosteltuna myös polion myöhäsoireissa!

Teksti: Marja Räsänen

Lähteet:

Sjögren, T., Rintala, A., Paltamaa, J., Korpi, H. (2022). Fysioterapian vaikuttavuus ja merkityksellisyys aivoverenkiertohäiriötä ja multipeliskleroosia sairastaville kuntoutujille: Järjestelmälliset kirjallisuuskatsaukset kävelyn ja tasapainon meta-analyseista ja fysioterapian koetun merkityksellisyyden meta-synteeseistä. Kela.

Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry. Eettinen toimikunta 3.9.2014 (Kati Kulju, Marja-Leena

Lähteenmäki, Heli Mesiäinen, Riina Myyryläinen, Anni Rautonen)

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Hyvää vuotta 2023!



Suomen Poliohuolto ry:n toiminta jatkuu ja hallitus pohtii mitä vuonna 2023. Vertaistuki ja ajatusten vaihto vertaisten kesken on, jos mahdollista, entistäkin tärkeämpää. Mietitään yhdessä millaista toimintaa yhdistys voisi ja pitäisi järjestää. Vinkkejä ja ajatuksia voi kertoa yhdistyksen luottamushenkilöille ja poliojärjestöjen toimistolle puh. 09-6860990.

Toiminnasta ja muustakin tarkempia tietoja ensi vuoden Poliolehdistä ja jäsenkirjeissä. Toivotan kaikille jäsenillemme ja Poliolehden lukijoille hyvää vuodenvaihteen juhla-aikaa ja vuotta 2023.

Kaija Salmela
puheenjohtaja



Kurssilla Kruunupuistossa



Me matkattiin tänne ympäri Suomen, ja mielessä ajatus: mitä tuokaan eteen huomen? Hymynousi kasvoille, kun näki heti sisään tullessa "tuttuja kasvoja" vastaanottojonnossa. Huudahdus kuului: "Ihanaa että taas tavataan". Niinpä niin.

Kun oli saatu käteen huoneen avaimet ja "ohjelmalehtinen", olikin aika suunnistaa katsomaan missä tulevan viikon sänkypaikka sijaitsee? Käytävillä pienen harhailun jälkeen oikea huoneen ovi löytyikin. Huoneessa vilkaisu viikon ohjelmaan: voi hyvät hyssyrät, jopa oli tekstiä ja kellonaikoja pistetty paperille ihan roppakaupalla.

Ohimennen kävi mielessä ajatus siitä, miten tässä ehtii tarpeeksi vauhdilla kiittää paikasta toiseen? Muta ei hätää mitään,

ohjelmassa ensimmäisenä luki "lounas ravintolasalissa" ja sanontahan on, että tehdään mitä tehdään, mutt syödään ensin. Näin tapahtui, ja siitä se lähti kurssiohjelma aukeamaan.

Ohjelmaa riittää

Ryhmän ensi kokoontumisella sai tuntea, että porukka on mukavaa ja hyvin yhteen sulautuvaa, joten päivien myötä olisi varmaan luvassa yhtä ja toista ja monenmoista menoa.

Kurssilaiset viihtyivät myös kuntosalilla. Liikuntaesteisillekin soveltuvat kuntosalilaitteet paitsi mahdollistavat myös tekevät jumppaamisesta hauskaa.



Ja ohjelmassa löytyi kaikkea, kuten ryhmäkeskustelut eri aiheista, etuudet sosiaali- ja terveystaloukselta, mitä henkilökohtainen apu on, mitä on vertaistuki, apuvälineet apua arjessa, lääkärin luento, sosiaaliturvaluento, Polioliiton kyselytunti, terveysliikunta, valinnaiset yksilöhoidot fysioterapia, hieronta, jalkahoito, terveydenhoitajan tapaaminen ja lisäksi rentous-, kuntosalipeli- ja liikuntaryhmät.

Pieni hiki suotavaa

Kruunupuistossa oli kylpyläpuoli remontin alla, joten heidät, jotka halusivat mennä altaalle polskimaan, kuskattiin talon autolla Savonlinnan uimahallille keskiviikkona ja perjantaina vesijumpalle. Kruunupuistoon jääville oli järjestetty vaihtoehtona tuolijumppaa. Siinä olikin musiikin tahtiin vauhtia ja liikettä ihan

loppuojennukseen asti. Ei kuitenkaan vauhti voimavarojamme ylittänyt. Hiukan tahtoi hikeä otsaan pukata, mutta se oli kuulema suotavaakin.

Tukea arjen aherrukseen

Ryhmällemme oli iltaisin varattu tilat iltapalaan ja omatoimiseen yhteiseen illanviettoon ja vertaistukeen. Viihdyttiinkin toistemme seurassa ihan valtavasti. Saimme kertoilla kuulumisia ihan ajan kanssa, ja pohtia yhteisiä ongelmia ja ennen kaikkea miten niistä parhaiten selvitäisiin arjen aherruksessa.

Kaiken tämän lisäksi oli tarjolla talon vapaa-ajan ohjelmassa mm. bingoa, tietovisailua, yhteislaulua ja karaoketanssit. Niissäkin mukana oltiin ajan ja voimavarojemme myötä.

Ilo jaettuna moninkertaistuu

Ja taas tässä kävi näin: viikko mennä hujautti niin nopeasti ja oli kurssin päätöksen aika. Alussa mahdolltomalta näyttänyt ohjelmakin oli saatu vietyä kunnialla maaliin ja aikaa oli riittänyt yllin kyllin eri toimintoihin. Joten loppu hyvin kaikki hyvin.

Tästä on hyvä jatkaa virkistyneenä ja tarmoa täynnä arjen aherrusta ihanat muistot mielessä valona ja voimavaroina.

Oli ihanaa kohdata niin uudet kuin vanhatkin tutut ja yhdessä jakaa koko kurssiviikon jutut. Kurssiin osallistuivat Aune Hietala, Marja Grönberg, Tuija Arponen, Jouko Väyrynen, Ritva Lassila, Liisa Turunen, Kari Aro, Hilikka Jokivirta, Kirsti Nurminen -Pelander ja Iiris Karvinen.

Nauru on ilmainen ilo ja jaettuna sen voima moninkertaistuu.



Polioliiton kurssilla kohtaavat vertaistuki ja liikunta. Omiin voimavaroihin tutustuminen, rasituksen oikea mitoitus on tärkeää. Mutta ehkä vielä tärkeämpää on tavata vertaisia ja vaihtaa tietoja arjen selviytymiskeinoista.

Lämpimät kiitokset Kruunupuiston henkilökunnalle, Polioliitolle ja ryhmäläisille antoisasta kurssiviikosta. Tapaamisiin!

Teksti ja kuvat: Iiris Karvinen



Kurssista Aune Hietalan ajatuksin ja sanoin:

Polioliiton huomassa Kruunupuiston suojassa. Onnen hetket, iloiset retket yhdessä olot nauttia saimme Harjaa heiluttaen palloa pompottaen Nauru raikui. Unohtui kipu ja vaiva. Tilalle tieto ja hoiva. Ei vaivannut nälkä ei jano. Hyvä oli hoidon taso. Ei muuta toivoa vois, vaikka elämä tässä ois.

Vertaistuen voimalla eteenpäin

Lahti-Kouvola osastolla on ollut tänä vuonna runsaasti toimintaa siitä huolimatta, että koronaa ei ole vielä selätetty. Ohjelman suunnittelun tekee haasteelliseksi se, että jäseniä asuu kuuden maakunnan alueella: Etelä-Karjalassa, Etelä-Savossa, Kymenlaaksossa, Keski-Suomessa Päijät-Hämeessä ja Uudellamaalla.

Tietoa ja tukea omaan arkeen

Järjestimme Hekun Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa Mikkelissä 19.-22.9.2022. Meitä oli yhteensä kymmenen. Paikka oli tavalla tai toisella kaikille tuttu. Siellä olimme myös viime vuonna. Ohjelma laadittiin yhteistyössä kuntoutuskeskuksen kanssa.

Meillä oli vesijumppaa, Asahi-jumppaa kaksi kertaa, kuntosalia ja ulkoilua omatoimisesti, ruokailua ja kahvittelevaa runsain määrin, yhteisiä iltastuntia jutellen, korttia pelaten tai Elämäni biisi -teemalla.



Yhdistimme syksyn avokurssin näihin Heku-päiviin siten, että viimeisen päivän luento-osuuden piti Räsänen Marja. Hänen aiheensa oli uusi arviointimenetelmä RAI ja sen mittarit. Jäämme jännityksellä odottamaan, saammeko apua RAI:sta. Miten ja milloin? Miten siihen voi vaikuttaa?

Sopivan paikan valinta tärkeää

Vaikka ohjelma oli väljä, niin silti tuntui, että kaikkeen siihen,

mitä olisi voinut tehdä, ei riittänyt aikaa tai voimia. Ohjaajat olivat taitavia. Oli ilo jumpata heidän johdolla. Kyyhkylän sauna- ja uima-allasosasto on meille sopiva. Se on rakennettu niin, että liikuntarajoitteinen voi käyttää sitä helposti.

Kyyhkylä sopii niin hyvin meille, että ehkä menemme sinne ensi vuonnakin. Hyviä paikkoja on kovin vähän. Ajattelimme, että heku voisi olla päivää lyhyempi. Pärjääminen omien vaivojen kanssa ja riittävän levon saaminen voi tarkoittaa sitä, että tarvitsee yhden hengen huoneen. On tärkeää, että sen saisi kohtuuhintaan. Nyt sitä mahdollisuutta ei ollut. Mielestäni tärkeintä antia oli yhdessäolo ja yhteiset keskustelut, siis vertaistuki.

Oman kansainvälisen säväyksen antoi se, että viime kesänä Kyyhkylän tiloissa avattiin

200-paikkainen vastaanotto-keskus Ukrainan sotaa paenneille. Ruokasalissa riitti ääntä ja viilskettä. Keittiön avuliaat työntekijät olivat kansallisuudeltaan kirjavaa sakkia.

Osallistujia laajalta alueelta

Tämän vuoden viimeinen kokouksumme meillä oli Iitissä ravintola Radalla lokakuun lopussa vertaistuen, juttelun ja herkullisen ruuan merkeissä. Paikalla oli jäseniä Etelä-Karjalasta, Kymenlaaksosta, Uudeltamaalta ja Päijät-Hämeestä. Kiitimme Valkosen Seijaa, kun hän on niin tarmokkaasti jaksanut luotsata meitä taas tänäkin vuonna.

Teksti: Leena Turjansalo

Kuva: Seppo Nokkanen

Apua arkeen

Tuo otsikko oli meidän kurssimme nimi. Tästä kurssistamme haluan nyt teille kertoa.

En olisi älynnyt hakea koko kurssille, jollei Kirsti Paavola (Kirsti on Polioliiton sihteeri, vai onko hän pääsihteeri?). "Hae Heino kurssille!" näin hän neuvoi, niinpä hain Lehtimäen Opiston kurssille. Tulin hyväksytyksi yhdeksi kurssilaisiksi. Kiitos.

Vanheneminen ja lapsena sairastettu polio sopivat huonosti yhteen. Tämän yhtälön sopimattomuus ymmärretään Polioliitossa, ja siksi meille järjestettiin kurssi, joka opastaa meitä voittamaan arjen vaikeudet.

Tuon viikon aikana näin ja koin monia mielenkiintoisia asioita. Yksi tällainen oli sisukkuus, jonka huomioin, sillä kukaan meistä ei "ruikuttanut" kohtaloaan, vaan sisukkaasti etsi elämästään hyviä asioita. Ja niitä löytyi jokaisen elämästä.

Meille pidettiin monia luentoja, mutta kaikille luennoille en voinut osallistua, koska oli joku hoito samaan aikaan. Mieleeni jäivät: kuvataiteen luento, jonka piti Leena Valkeus. Liu Eteläaho kertoi Kiinan kulttuurista, piristävää tietää miten eletään maailmamme toiseksi väki rikkaammassa maassa, kiitos Liu. Harri Kuhmoinen neuvoi, miten meille tärkeän tietokoneen kanssa tulee toimia, jos tulee ongelmia.

Miten kertoisin muutamalla sanalla kaikista opiston työntekijöiden palvelualltiudesta.



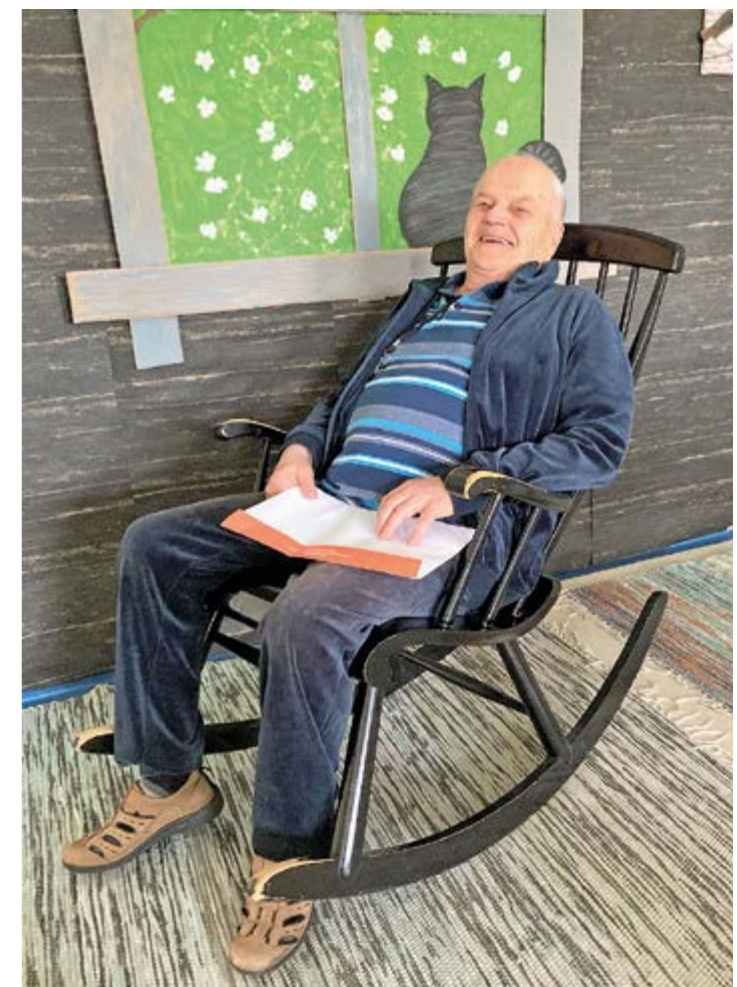
Nuorisoseuralta lainassa ollut lätkänheittopeli oli abberassa käytössä.

Ruokatarjottimen viennistä pöytään ja siitä, miten minä sain Huru- ukon kyytiä, kun riskit Opiston työntekijät kuljettivat pyörätuolilla minua uimahallille.

Piristyn tuolla kurssilla enempi kuin osasin odottaakaan. Haluan lopuksi kiittää teitä kaikkia, siis teitäkin kohtalotovereitani kurssistamme. Kiitos, että sain tutustua teihin tuon viikon aikana. Pyritään elämään täysillä tätä elämää, iloiten.

Teksti: Heino Korpela, kurssilainen

Kuvat: Pirjo Virtanen



Heino Korpela viihtyi Lehtimäen opiston keinutuolissa.

METSÄPALVELU TURUNEN OY

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

www.metsapalveluturunen.fi



www.meriturva.fi

Heku-kurssilla Ruissalossa



Heku-kurssille Juulia aina kehittää jotain uutta, nyt se oli Skumppajooga ja laseissa alkoholitonta kuohujuomaa. Kuvassa tärkeät venytykset ohjelman päätteeksi.

Varsinais-Suomen osaston ja Pääkaupunginseudun osaston yhteinen Heku-kurssi järjestettiin Ruissalon kylpylässä syyskuun lopulla. Olimme olleet välillä parina vuonna Maskun Kuntoutuskeskuksessa heku-kurssilla. Siitä oli kyllä pidetty, mutta joillekin oli vaikeampaa päästä Maskuun.

Oamalla autolla liikkuvat pääsevät helpommin joka paikkaan kuin kuljetuspalvelukorttia käyttävät. Pysäköinti on joskus vaikeaa ja sitä se on Ruissalossa, jossa ovelle voi tuoda matkavaransa, mutta auto on vietävä pysäköintialueelle. Kun kylpylärakennus on pienen mäen päällä, on haasteellista liikkua apuvälineillä.

Kurssin ohjelma oli monipuolinen ja sitä oli riittävästi. Vetäjinä toimivat talossa jo pitkään työskennelleet henkilöt, jotka olivat tulleet tutuiksi vuosien varrella. Meitä oli kaikkiaan kaksikymmentä henkilöä. Joku taisi olla mukana ensimmäistä kertaa.

Kurssiin oltiin tyytyväisiä ja toivottiin uutta vastaavaa vuoden päästä. Maisemat ovat upeat Ruissalossa ja sää suosi meitä. Lämpötila oli lähes viisitoista astetta.

Teksti: RN

Kuvat: LJ

Kurssilla ehdittiin myös nauttimaan Ruissalon ympäristöstä, nyt katse rannalta kauas horisonttiin.



Aika on suhteellinen käsite ja miten me sen koemme. Muistan miten nuorena murrosikäisenä toivoin vuosien kuluva nopeasti, että tulisin täysi-ikäiseksi. Se oli silloin se, nyt toivoo, mutta turhaan, että vuodet kuluisivat verkkaisesti. Kieltämättä joidenkin asioiden kohdalla tänä päivänäkin toivoisi asioiden etenevän nopeammin, korona saisi olla jo voitettu ja Ukrainan sota päättyneenä, turhaa toivetta.

Korona ei hellitä

Vuosi sitten oli tilanne, että väkeä kaatoi petiin koronamuutaatio, joka nimettiin omikroniksi. Vieläkään ei koronasta ole päästy, rokotuksia annetaan, osa väestöstä on saanut jo viidennenkin rokotuksen koronaa vastaan. Immunitettia eivät sairastuneet ole saaneet, sillä sama henkilö on saanut tartunnan useamman kerran. Sairastumiset onneksi ovat aiheuttaneet lievempiä oireita, toipuminen monella hyvin nopeaa.

Koronasta emme siis näytä pääsevän eroon, jätevesinäytteet kertovat koronavirusten kasvaneesta määrästä talvea kohti mentäessä, rokotuksia pitää edelleen hakea ja pitää rokotussuojamme kunnossa. Nyt on varauduttu myös flunssakautteen rokotteella, vielä sitä ei annettu yhdistelmärokotteena. Asiaa tuntematta: ehkä flunssa- ja koronarokotteen yhdistäminen on utopiaa.

Osallistujamäärissä ennätysiä

Kuluva vuosi on ollut yhdistyksen toiminnan kannalta jo



lähes koronaa edeltäneellä tasolla, ehkä joidenkin osastojen kohdalla jopa vilkkaampaa. Heku-kursseja toteutettiin eri puolella Suomea ja osanottajamäärät olivat runsaampia aikaisempiin kursseihin verrattaessa. Näissä luvuissa näkyy johtokunnan esitys tukea osallistujamaksuja aikaisempia vuosia isommalla osuudella. Tämän myös vuosikokous hyväksyi keväällä. Nyt voin tyytyväisenä todeta panostuksen onnistuneen toivotulla tavalla.

Kesäretkiä myös moni osasto toteutti entiseen malliin. Yksi osasto järjesti jopa risteilyn länssinaapurimaan puolelle.

Polioliiton päivän mittaiset Avokurssit kaksi kertaa vuodessa/alue ja yhdeksällä eri alueella ovat antaneet isolle joukolla arvokasta tietoa. Rungas osallistujamäärä kertoo tilaisuuksien tärkeydestä.

Syksyn Polioliiton kurseille on ollut myös runsaasti hakijoita ja moni hakija jäi ilman kurssipaikkaa, koska kurssin koko määräytyy etukäteen määrätyn rahamäärän mukaan. Kurseille hakemista ei kuiten-

kaan ole syytä lopettaa, uusia kursseja tulee.

Kohti vuotta 2023

Nyt on joulujoulu jo lähellä ja osastot pitävät ja ovat pitäneet pikkujoulujuhliana. Samalla osastoissa muu toiminta jää tauolle ja tammikuussa taas työ jatkuu. Kaikki toiminnan järjestäminen tietysti vaatii vapaaehtoisilta jaksamista, onneksi heitä vielä löytyy jokaisen osaston alueelta, jaksamista tärkeälle työllemme.

Mitähän vuoden vaihtuminen tuo tullessaan, ainakin ne sote-myllerrykset. Paikallinen lehti kirjoitti:

Uutta hyvinvointialuetta ajetaan sisään hallitun kaoksen tekniikalla. Ensi vuosi on pääosin haltuunottovuosi. Keskeisenä tavoitteena on toimintamallien yhtenäistäminen ja organisaation pystyttäminen. Mitähän on odotettavissa? Miten hallittu kaaos hoituu? Rahasta jo kiistellään alkumetreillä. Hoitovelkaa on koronan jäljiltä kertynyt runsaasti, hoitajalakkoo ja henkilöstön saatavuus ovat vielä tilannetta huonontavia tekijöitä.

Hinnankorotuksiin saamme tottua ruokakaupoissa, mutta myös asumisen kustannuksissa.

Toivotaan leutoa talvea ja sähkön riittävyyttä. Sähköä tarvitaan, sen saatavuus vaikuttaa meihin kaikkiin ja etenkin heihin, joiden apuvälineet kaipaavat katkeamatonta virran syöttöä.

Onnea, jaksamista ja tapaamisiin

Nautitaan lähestyvistä joulusta ja vältetään liukastumisia. Toivotaan myös niitä, yhteisiä tapaamisia vuodelle 2023.

Onnittelut Pääkaupunkiseudun osastolle täyttäessänne 30 vuotta ja juhlitte pikkujouluun merkeissä 10.12.2022. Kiitos kutsusta, valitettavasti ei ollut mahdollisuutta olla mukana yhteisessä juhlassanne. Paljon onnea ja lisää aktiivisia lisävuosia toivottaen omasta ja yhdistyksen puolesta.

Kiitos myös poliotoimiston välle, työntäyteinen vuosi on kohta vaihtumassa uuteen.

Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

FinCollagen Active

Nutrielixir
A way to healthy life

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMIÄ NORMAALEINA.

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Katso myyntipaikat: www.nutrielixir.fi/Tietosivut/Myynnissa



Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS -99, -03). Bioaktiivinen kollageeniproteiini proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina. Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ravintoa. MARKKINOIJA: Nutrielixir Oy, Pertunpellonraitti 2 LT 5, 00740 Helsinki.

Toimintakyvyn tueksi!

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

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

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

Kurssitoimintaan osallistumalla annat itsellesi mahdollisuuden

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

Suomen Polioliiton järjestämä laitospuolitoimintainen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli Poliokurssit vuonna 2023

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

Kurssien kohderyhmät

Poliokurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Ke-

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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

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

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

Vertaisryhmät kokoontuvat verkossa tai paikallisesti ja niissä voi keskustella kuntoutuksen ja hyvinvoinnin ammattilaisten sekä vertaisohjaajien kanssa arjen asioista ja hyvistä käytännöistä toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

lan kautta. Kurssille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teoretiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa, hoitoja, vertaistuki-mahdollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa.

Kustannukset

Polioliiton laitospuolitoimintainen kurssitoiminta on maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella. Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakuluja ei kurssimatkojen kustannuksiin voi enää saada Kelasta.



Kurssille hakeminen

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

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

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

Kurssille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja toimintakyvyn tukemisen tarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta.

Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Poliokurssille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

”Apua arkeen ”

Aika: 26.6.-1.7.2023 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 5.5.2023 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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



”Apua arkeen polion myöhäis- oireiden kanssa”

Aika 16-21.10.2023 (6 vrk)

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

Haku: 25.8.2023 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

”Apua ajoissa”

Aika: 6-11.11.2023 (6 vrk)

Paikka: Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 15.9.2023 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman huomioivasta toimintakykyä tukevasta toiminnasta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

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

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry puh. 09 6860990
s-posti: [birgitta.oksa\(a\)polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa(a)polioliitto.com) tai [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com).

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Avokurssit vuonna 2023

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden lisäksi myös vuonna 2023. Mietimme yhdessä, kuinka koettu elämä näkyy arjessamme. Puhumme myös muista ajankohtaisista asioista ja tietysti siitä, miten uusien hyvinvointialueiden toiminta vaikuttaa palveluihin.

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2023 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.

Kevät – menneisyyden haamut

Kouvola/Etelä-Savo 19.4.2022 Kyyhkylä, Kyyhkyläntie 6, 50700 Mikkeli, klo 11–15. Ilmoittautuminen 5.4.2023 mennessä.

Lahti 3.5.2023 Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti, klo 11–15. Ilmoittautuminen 17.4.2023 mennessä.

Varsinais-Suomi 4.5.2023 Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku, klo 10–14. Ilmoittautuminen 17.4.2023 mennessä.

Pääkaupunkiseutu 5.5.2023 Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki, klo 11–15. Ilmoittautuminen 17.4.2023 mennessä.

Tampere 9.5.2023 Apila, Reumantie 6, Kangasala, klo 11–15. Ilmoittautuminen 24.4.2023 mennessä.

Pohjanmaa 10.5.2023 Seinäjoki Arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki, klo 11–15. Ilmoittautuminen 24.4.2023 mennessä.

Pohjois-Suomi 11.5.2023 Scandic Station, Kajaaninkatu 17, Oulu, klo 11–15. Ilmoittautuminen 24.4.2023 mennessä.

Satakunta 12.5.2023 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori, klo 11–15. Ilmoittautuminen 24.4.2023 mennessä.

Savo 23.5.2023 Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju, klo 11–15. Ilmoittautuminen 8.5.2023 mennessä.

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.

Syksy – mittarista mallia

Lahti 6.9.2023 Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti, klo 11–15. Ilmoittautuminen 21.8.2023 mennessä.

Varsinais-Suomi 7.9.2023 Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, klo 10–14. Ilmoittautuminen 21.8.2023 mennessä.

Pääkaupunkiseutu 8.9.2023. Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki, klo 11–15. Ilmoittautuminen 21.8.2023 mennessä.

Tampere 12.9.2023 Apila, Reumantie 6, Kangasala, klo 11–15. Ilmoittautuminen 28.9.2023 mennessä.

Pohjanmaa 13.9.2023 Seinäjoki Arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki, klo 11–15. Ilmoittautuminen 28.9.2023 mennessä.

Pohjois-Suomi 14.9.2023 Scandic Station, Kajaaninkatu 17, Oulu, klo 11–15. Ilmoittautuminen 28.9.2023 mennessä.

Satakunta 15.9.2023 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori, klo 11–15. Ilmoittautuminen 28.9.2023 mennessä.

Kouvola toteutuu elokuussa, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Savo toteutuu myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.



Verkkokurssit

Tarvitset verkkokurssitoimintaan älylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta.

Verkossa tapahtuva kurssitoiminta on toimintakykyvalmennusta, jonka taustalla on tutkittu tieto ja poliokokeemukset. Kurssin tarkoituksena on tarjota polion sairastaneelle asiantuntevan tiedon lisäksi tehtäviä, harjoituksia ja vertaistukea TEAMS-ryhmässä.

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

Tietovideoita, liikunta- ja rentoutusharjoitteita löydät Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.

Etätapaaminen

Etäkurssitoiminta toteutetaan Teams- kokouksina pienissä ryhmissä. Teams kokoustilassa toimitaan älylaitteen kameran ja mikrofonin välityksellä. Teams- kokouskutsun saat pyydettäessä sähköpostitse ja tukea puhelimitse sen käyttämiseen. Ota siis rohkeasti yhteyttä: marja.rasanen@polioliitto.com, 0400-236 956.

Voit tilata halutessasi poliokuntoutujan työkirjan toimintakyvyn tukemiseksi Polioliiton toimistolta puh. 09 -6860 990, kirsti.paavola@polioliitto.com

Polioliiton verkkoryhmissä keskustellaan arkeen ja toimintakykyyn liittyvistä asioista.

Verkkoryhmien aiheet vuonna 2023

Kevät:

- 09.01.2023 Vammaispalvelulain tilanne
- 23.01.2023 Fysioterapiaoheje
- 06.02.2023 Palvelukartta
- 20.02.2023 Sote
- 06.03.2023 Oma kuntoutusvastuu
- 20.03.2023 Oman oirekartan tekeminen
- 03.04.2023 Mikä on Trauma?
- 17.04.2023 Vertaisohjaajat
- 15.05.2023 Ikääntymiseen liittyvät muutokset

Syksy:

- 04.09.2023 Ikääntyminen vs postpolio
- 18.09.2023 Osteoporoosi ja hammashoito
- 02.10.2023 Nivelrikko ja keinonivelet
- 16.10.2023 Sote
- 30.10.2023 Reuma
- 13.11.2023 Vertaisohjaajat
- 27.11.2023 Oire- ja palautekeskustelu

Lisätiedot ja ohjeet liittymiseen: Marja Räsänen 0400-236 956, marja.rasanen@polioliitto.com tai 09 6860990.

Vertaisryhmät

Suomen Polioliiton ja Polioinvalidit ry:n alueosastojen vertaisryhmät kokoontuvat verkossa tai paikallisesti. Niissä voi keskustella kuntoutuksen ja hyvinvoinnin ammattilaisten sekä vertaisohjaajien kanssa.

Vertaisryhmistä voi tiedustella puh. 09 6860990 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2023

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

Tampereen OLKA-pisteellä

Kansainvälistä Poliopäivää vietettiin 24.10.2022, mutta me juhlistimme tuota meille tärkeää poliopäivää kokonaisen viikon ja suuntasimme Tampereelle, jo muutamaa päivää ennen 21.10.2022 kertomaan ihmisille polio-rokotuksista, poliojärjestöjen toiminnasta ja polion myöhäisoireista.

Minä, eli Kirsti Paavola saimme Kaija Salmelan kanssa mahdollisuuden mennä Tampereen yliopistolliseen sairaalaan kertomaan polio-rokotuksista. Kuten monessa muussakin Suomen yliopistollisessa sairaalassa, niin myös Tampereen yliopistollisella sairaalalla järjestetään OLKA-toimintaa. OLKA-toiminnalla ei ole muuten mitään tekemistä olkapäiden kanssa. OLKA-toiminta on sairaaloissa tapahtuvaa koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa. Yliopistollisissa sairaaloissa on OLKA-piste, jossa potilas- ja vammaisjärjestöt, päihde- ja mielenterveysjärjestöt, kansanterveys-, vanhus-, omais- sekä lapsi- ja perhejärjestöt tarjoavat tietoa, toivoa ja tukea potilaille sekä heidän läheisilleen.

OLKA-pisteellä ei ollut tungosta, mutta paikalle saapuneet olivat poliosta kiinnostuneita. Tilaisuus meni hyvin ja keskusteluakin saatiin aikaiseksi. Monelle tuntuivat polionmyöhäisoreet olevan edelleen tuntematon asia, valitettavasti. Yritimme lisätä paikalle saapuneiden ihmisten tietoa etenkin poliorokotusten tär-



Kaija Salmela ja Kirsti Paavola Tampereen yliopistollisen sairaalan OLKA-pisteellä kertomassa poliorokotuksista ja poliojärjestöjen toiminnasta.

keydestä, mutta myös polion myöhäisoreiden aiheuttamasta toimintakyvyn nopeasta heikkenemisestä ja yksilöllisen avun tarvitsemisen kasvamisesta. Apuvälineet, kuntoutukset, henkilökohtaiset ohjaukset, vertaistuki ja henkinen jaksaminen ovat laaja kokonaisuus. Saimme mielestäni kuitenkin kaikki nuo asiat tiivistettyä sanoiksi ja ihmisille tiedoiksi. Koska aika oli rajallista, niin mainosihmisten tavoin markkinoimme, joka välissä poliojärjestöjämme, joista ihmiset voisivat hakea lisää tietoa myös poliorokotuksista, apua ja vertaistukea.

Me olemme olemassa ja nyt sen tietävät tuolloin Tampereen

yliopistollisessa sairaalassakin vierailleet!

Teksti: KP ja PO

Kuvat: KP

”Jaoimme tietoa poliorokotuksista. Meillä oli meidän omien kokemustemme ja apuvälineidemme tukena videoita, esitteitä, kuvia ja tietysti makeisia.”



Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille STEA-rahoitteiset kurssit 2023

Hakijantiedot

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi _____

Toinen vaihtoehto _____

Kolmas vaihtoehto _____

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi _____

Maksaja: Kela Kunta RAY/SteA Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi? _____

Polion myöhäisoreidiagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? _____

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa:

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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

Mistä on hyvät avustajat tehty? -Henkilökohtaisen avustajan ominaisuudet

Vuonna 2008 esitettiin vammaispalvelulakiin lisäys, joka teki henkilökohtaisesta avusta subjektiivisen oikeuden. Tämä tarkoittaa siis, että sen saaminen ei ole riippuvaista kunnan määrärahoista ja etukäteen jokaisella vammaisella henkilöillä on diagnoosista riippumatta oikeus saada henkilökohtaista apua, jos hän täyttää laissa mainitut palvelun myöntämisedellytykset. Tämälainsäädännöllä on tarkoitus turvata, että suurvoittomoinen, mutta toivulainen henkilö, jolla on jokin vamma, ei jää ilman apua. Mitä ominaisuuksia hyvällä avustajalla tulisi olla?

Työskentelin itse henkilökohtaisena avustajana melkein yksitoista vuotta ja näin jälkeen päin ajateltuna olen miettinyt monta kertaa, miten tietyistä osaamisalueista olisi voinut olla paljon hyötyä silloisessa työssäni. Vaikka olin työnantajani mielestä hyvä avustaja, minulla oli silloin jo tietoa hoitoalasta, jota hyödynsin työssäni. Näihin osaamisalueisiin kuului muun muassa ergonomia. Eli minulle oli helpompaa auttaa työnantajaani siirtymään pyörätuolista muualle, esimerkiksi nojatuoliin, ilman että rasitan liikaa omaa selkääni tai että vaarannan työnantajaani. Vaikka hoitoalan tietämys ei ole välttämättömyys on siinähyötyä. On kuitenkin muutamia ominaisuuksia, joiden luulen olevan tärkeimpiä ja kerron niistä seuraavassa.

On voitava luottaa

Luottamus on tärkeimpiä elementtejä jokaisessa ihmissuhteessa ja se on myös vaikein asia muodostaa, kun olet henkilökohtaisen avustajan työnantaja. Kun työnantaja palkkaa työntekijän firmaansa, työpiste on firman tiloissa, mutta henkilökohtaisen avustajan työpiste on työnantajan kotona. Epävarmuustekijöitä on siis paljon, mutta molemmin puolinen avoimuus auttaa luottamuksen hiljalleen. On hyvä jo työhaastattelussa kiinnittää huomiota ihmisen ulosanttiin ja että onko ihminen avoin vuorovaikutukseltaan. Tietysti näissä tilanteissa yritetään antaa mahdollisimman hyvä kuva itsestään, mutta usein avoimuus ja rehellisyys välittyy aidosti keskustelun aikana.

Koska avustaja on usein mukana kaikissa työnantajansa elämään liittyvissä asioissa, niin salassapitovelvollisuus on tärkeää. Työssä näkee ja kuulee paljon yksityiselämään liittyviä asioita, jotka kuuluvat salassapitovelvollisuuden piiriin, joten työnantajan on hyvä varmistaa että avustaja ymmärtää minkälaiset seuraamukset velvollisuuden rikkomisesta seuraa.

Pankkikortteihin ja käteiseen liittyvissä työtehtävissä on alkuun hyvä olla tarkkana. Ennen luottamuksen syntymistä on varmasti itsestään selvää pitää silmällä omaa lompakkoaan. Jos avustaja loukkaantuu siitä että pyydät tuomaan kuitin

kaupasta tullessa, niin voi olla ehkä hyvä miettiä kuinka paljon



on rahaa annettu mukaan ja kuinka paljon on palautunut. Raha ei tosin ole ainoa asia mitä pitää silmällä. Olen valittavasti kuullut myös tapauksesta, jossa jopa vessapaperi rullia on kadonnut työnantajan kaapista. On siis hyvin tärkeää olla tarkkana.

Maalaisjärkeä ja käytöstapoja

Maalaisjärjen käyttö on valittavan usein monella kateissa, mutta ominaisuutena erittäin hyödyllinen avustajalla. Se että osaa toimia tilanteen mukaan ilman että tarvitsee erikseen ohjeistaa, poistaa vähän taakkaa työnantajan harteilta.

Mikään kysymys ei tietenkään ole tyhmä kysymys, mutta jos samassa asiassa joutuu neuvomaan kymmeniä kertoja, se turhauttaa ketä tahansa. Olisi hyvä jos avustajalla olisi pelisilmää tilanteisiin, kuten milloin jättäytyä taka-alalle ja milloin avustaa. Onko suositeltavaa että avustaja osallistuu keskusteluun, jota työnantaja käy tuttunsa kanssa? Tässä kohtaa avustajan pitäisi osata lukea tilannetta.

Käytöstavat korostuvat aika tavalla, kun olet henkilökohtainen avustaja. Työpaikka on koti, missä on työnantajan perhettä ja missä saattaa vieraila ystäviä tai tuttuja, jotka kuuluu myös kohdata kohteliaasti. Kun kuljetaan työpaikan ulkopuolella, avustaja ei saa käyttökseen asettaa työnantajaa huonoon valoon. Tämä pätee siis jo aiemmin mainitsemaani tilanteeseen, jossa avustaja mahdollisesti osallistuu työnantajan ja hänen tuttunsa keskusteluun. On hyvä osoittaa tietynlaista ammatillista kohteliaisuutta, niin työnantajaa kuin hänen lähipiiriään kohtaan. Silmiin katsominen keskustelun aikana on hyvä alku.

Huumoria ja suvaitsevaisuutta

Hyvä huumorintaju auttaa elämässä paljon. Jos sekä työnantajalla ja avustajalla on samanlaista huumorintajua, niin moni muu asia helpottuu. Ihmiset löytävät huumorin kautta yhteisen sävelen, mikä taas auttaa muun muassa luottamuksen syntymiseen. Huumori löytyy usein keskustelun kautta ja tarkka ihminen huomaa aikapian minkälainen huumori on sopivaa ja minkälainen ei. On myös niitä, jotka eivät välttämättä välitä ns. "herjan heittämisestä." Tässäkin auttaa maalaisjärki sekä kohteliaisuus. Ketään ei sovi loukata ja ystävällisyys vie pitkälle.

Teksti: Heikki Ylönen

Poliolehdessä talvireidukko

läh-tien X-R POH-TIA RIN-NAS-TAVA PIT-KÄLLE sää JUOMA-TEHDAS VÄ-HETÄ KORT-TI-PELI ES-PAN-JASTA
 LEPOA 95. EST-RADI LIITTO ULKO-TILA KIPU
 -IKÄ AVO-SUO HIETA-SEN KAI-MOJA
 SII-PAN ISÄ MER-KI
 ITSE-PUO-LUS-TUSTA PUU-ASTIOITA
 POH-JALLA UNIVER-SUMI
 TES-TEJÄ VAURAS TUOMA-RISTOJA
 SU-HO-NEN NES-TE EX-PÄÄ-MINIS-TERI-SOKERI
 KO-MEN-TO ASPE-LUND JAARA PE-REUNA JOS-KUS
 PAIT-SI KIELI
 DO-MIN-GO HIL-PEÄ
 TIEL-LE LU-PAU-TUA

Karjala KE JOKI SAKSASSA jakso

näy-tös MERI-LÄINEN pe-lissä peh-meä Elomaa VIHE-RIÖI LAU-TANEN

VIL-PAS		MIE-LEN-RAUHA			LÖYH-KÄ			KU-RA
-KOU-LU				ARVI-OLTA				
EISEN-HOWER TUR-NER		TÄL-LEEN IDÄSSÄ			ÄIDIN VELJÄ			RAN-DELIN SOPPI
				VAIH-TO-TUH-LATA		RAU-KEITA ASSIS-TENTTI		
SAR-JOJA	TYM-PÄI-SEVIÄ	KU-VAKE	VAA-ROJA		TAKUN PARI	PII-PUIS-TA		
			OMAI-SUUT-TA			KEVYT-RAKEN-TEINEN TILA-PAIS-RAKEN-NUS		
	SNO-BEJA LAITTEITA						VEDEN HAL-TIOITA	POR-SAIL-LE VAI-NAA
BRITTI-JOKI LETKA			PUL-LOILLA			FA-NIT-TAA		
		REIPAS HA-KATA				SA-LO KAL-LIO	ASUNTO-VAUNU	
			VETE-LYKSIÄ AFRI-KASSA		US-KON-TO	SOLTUN VAPAA ROINA		
lähi-itää	LEIK-KI			KAR-HU			RAJA-LA JA MAA-LI-MERKKI	PI-LOJA
				TOISI-NAAN	HEVOS-			
RIVO		BABIT-ZIN	LEHTI-PUU -KOTI			VUOLI-AISIA	RÄ-JÄH-TÄVÄÄ	+39°C
VASI-KAN VERBI	MUSK	VIES-TI			INSPI-RAA-TIO	-MUNA NIEMI-NEN		
							KIR-KOS-SA	
		TYYLITAJU						MR. LORDI
VISIO							KIINA LAOS	

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2.2023 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Lahti-Kouvola osasto

Osaston vuosikokous

Lahti – Kouvola osaston vuosikokous pidetään torstaina 9.2.2023 alkaen klo 13.00 lounaalla Radalla Resort, Uimarintie 1, Iitti.

Heku-kurssi

Osasto järjestää HEKU-kurssin 19.-21.4.2023, Kyyhkylässä, Kyyhkyläntie 6, 50700 Mikkelä. Lisätietoja alkuvuoden jäsenkirjeessä.

Avokurssi

Suomen Polioliiton avokurssipäivä on 19.4.2022 Kyyhkylässä, Kyyhkyläntie 6, 50700 Mikkelä. Päivä alkaa lounaalla klo 11 ja loppuu klo 15. Ilmoittautuminen 5.4.2023 mennessä puh. 09-6860990. Avokurssi on osallistujille maksuton. Avokurssilta voi vaivattomasti siirtyä osaston hekurussille, josta lisätietoja jäsenkirjeessä. Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta 2023!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston vuosikokous 2023

Vuosikokous pidetään 21.3.2023 Hotelli Sorsanpesällä, Törnäväntie 27, Seinäjoki.

Aloitamme lounaalla klo 11.00 ja kokous alkaa klo 12.00.

Heku-kurssi Lehtimäellä

Pidetaan Lehtimäen Opistolla 31.7.-5.8.2023.

Tarkemmat tiedot löytyvät tästä Poliolehdessä.

Kiitos kuluneesta vuodesta jäsenillemme, yhteistyökumppaneille ja työmme tukijoille sekä toivotamme hyvää Joulua ja Uutta vuotta 2023.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous pidetään torstaina 23.2.2023, Vesi-Jatulissa osoitteessa Jokelantie 20, Haukipudas. Kokous alkaa klo 12.00

Osallistumisestasi kokoukseen ilmoita Jouko Juoperille, puh. 046-5989 381, 19.2.2023 mennessä. Samalla ilmoita onko sinulla ruokarajoitteita. Tervetuloa mukaan.

Heku-kurssi

Myös vuonna 2023 osasto järjestää Heku-kurssin. Kurssista tietoa myöhemmin mm. jäsenkirjeessä.

Hyvää vuotta 2023 kaikille Poliolehden lukijoille.

Johtokunta

Savon osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään keskiviikkona 15.02.2023 alkaen klo 12 lounaalla Ravintola Haraldissa, Tulliportinkatu 44, Kuopio.

Osaston tulevista tapahtumista tiedotetaan jäsenkirjeillä ja Poliolehdessä.

*Enkeli hohtavan valkoinen,
tonntu punanuttuinen
hiipiköön kotisi viereen
jättäköön lahjoista parhaan
JOULUILON, ovesi pieleen.*

Kiitokset kaikille jäsenille ja yhteistyötahoille kuluneesta vuodesta.

Tulkoon Uusi vuosi onnellinen.

Johtokunta

Tampereen osasto



Tietoa tapahtumista

Tarkemmat tiedot tulevista tapahtumista ja osaston vuosikokouksesta seuraavassa jäsenkirjeessä.

Toivotamme kaikille riemullista, rauhaista ja turvallista Joulua ja Uutta vuotta 2023!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokous pidetään 23.3.2023. Kokouspaikka varmistuu myöhemmin.

Tapahtumia luvassa

Osaston järjestämistä tapahtumista lisätietoja tulevissa jäsenkirjeissä ja Poliolehdissä. Toivotamme kaikille oikein hyvää vuotta 2023.

Tapaamisiin!

Johtokunta



Marko Junttila/Vastavalo

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasjumppa

Allasjumpan Metropolian altaalla kevätkausi alkaa 12.1.23, klo 12.30-14.30, josta ohjattu voimistelu kestää klo 12.45-13.15. Tämän jälkeen loppuaika on vapaata uintia. Ilmoittaudu toimistolle tulostasi. Mukaan mahtuu vielä.

Maksun on keväällä 45 €/kausi.

Tule hoitamaan kuntoasi!

Yhteystiedot

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola
puh 6860 9930 tai 040-5229657

Maksut: Polioinvalidit ry:n
tilille Danske Bank
Fi18 8000 1300 2228 75

Hyvää vointia ja onnea
vuodelle 2023

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Osaston toimintaa syyskaudella on pystytty toteuttamaan normaalisti. Liikuntavuorot ovat jo joulutauolla. Syyskuussa toteutui avokurssipäivä Turussa ja samoin heku-kurssimme Ruissalossa. Pikkujoulujuhlat pidettiin marraskuun lopulla Scandic hotelli Hamburger Börssissä.

Liikuntavuoroja

Kevään liikuntavuorot on suunniteltu alkavaksi tammikuussa viikolla 2, suunnitellut aloitukset:

- Impivaarassa boccia ti 10.1. klo 12,
- kuntosali Visiitissä ke 11.1. klo 15.30 ja
- Ruusukorttelissa vesijumppa pe 13.1. klo 15.

Kiinnostuneet muistakaa ilmoittautua Riitalle. Saatte ilmoittautumisen yhteydessä varmistuksen toteutuvatko suunnitellut aloituspäivät ja kellonajat.

Lounastapaamisia

Lounastapaamisia on myös tarkoitus jatkaa vuonna 2023. Ensimmäinen tapaaminen on suunniteltu pidettäväksi to

26.1.2023 klo 12 kauppakeskus Myllyssä, Raisiossa, lounaspaikkana Ristorante Rosso. Samalla kerralla olisi halukkailla mahdollisuus tutustua myös uuteen elokuvateatteri Finnkino Luxe Myllyyn. Vielä ei ole tiedossa teatterin elokuvatarjonta tammikuun osalta. Tällä kerralla pitäisi kiinnostuneiden ilmoittautua etukäteen lounastapaamiseen. Jokainen maksaa lounaan ja elokuvalipun suoraan palvelun tuottajalle.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 23.3.2023 klo 13, kokouspaikka Lounais-Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku. Saat lisää tietoa lähempänä kokouksen ajankohtaa jäsenkirjeellä.

Muusta alkuvuoden 2023 toiminnasta saat myös tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä. Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille valoisaa uutta vuotta 2023.

Johtokunta

Tampereella kokkaillaan



Polioinvalidit ry:n Tampereen osastolaiset ovat jo useamman kerran osallistuneet Marttojen ruokakurssille. Ruuan valmistuksen ohessa on voitu jakaa arjen kokemuksia ruuanlaitosta ja jakaa hyviä käytännön neuvoja. Yhdessä vertaisten kanssa kokkaaminen on hauskaa.

Yhden kattilan taktiikalla

Nyt, kun taas on päästy koontumaan, lähdimme Marttojen ruokakurssille. Teemana tällä kertaa oli: yhden kattilan taktiikka. Se tarkoittaa, että kukin tekee vain yhden ruokalajin, jossa ei käytetä useita astioita. Se kuulosti hyvältä näin yhden hengen taloutta ajatellen.

Martat laati menun ja hankki tarvittavat ruoka-aineet. Jokaiselle löytyi sopiva kokattava: Rita teki järvikala-puttanescapagettia, Terttu kokkasi belugaborssi-keittoa, Pentti paistoi okonomayaki-lettusia, Pirjo loihti linssi-leipäjuustosalaatin sekä jälkiruoan aprikoosi-kauramisun, kun taas Aira valmisti kreikkalaisen lihapullaleipävuonan, itselleni sopi italialainen fenkolisalaatti.

Mukaan saimme tietenkin reseptit. Lopuksi nautittiin yhdessä pöydän antimia hyvässä seurassa.

Teksti: Leila

Kuva: Pirjo

Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin



Pohjanmaan heku vertaistukea ja apuvälineiden tutkiskelua. Anne, Veikko ja Olavi.

31.7.-5.8.2023 (6 vrk) Lehtimäen Opistolla

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

Kurssimaksu on 300,00 €, Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille 75,00 €.

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

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 30.6.2023.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi hyvässä vertaisten seurassa.

Polioinvalidit ry

Pohjanmaan osasto

Kalenteri vuodelle 2023



Polioinvalidit ry:n ja Suomen Polioliitto ry:n yhteinen kuvakalenteri vuodelle 2023 on ilmestynyt. Kalenterista löytyvät myös tiedot vuoden 2023 Polioliiton ryhmätoiminnasta ja kurseista: avokurssit, laitonsjaksot, verkkokurssit ja vertaisryhmät.

Kalenteri saapuu postissa varsinaisten jäsenten postilaatikkoon kuten ennenkin. Mutta mikäli haluat useamman kalenterin, niin ota yhteyttä poliojärjestöjen toimistolle puh.09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Kiitos

Kiitos kaikille kannatusjäsenille mukana olost.

Tuotto tilitetään kokonaisuudessaan polion sairastaneiden toimintakykyä tukevaan toimintaan.

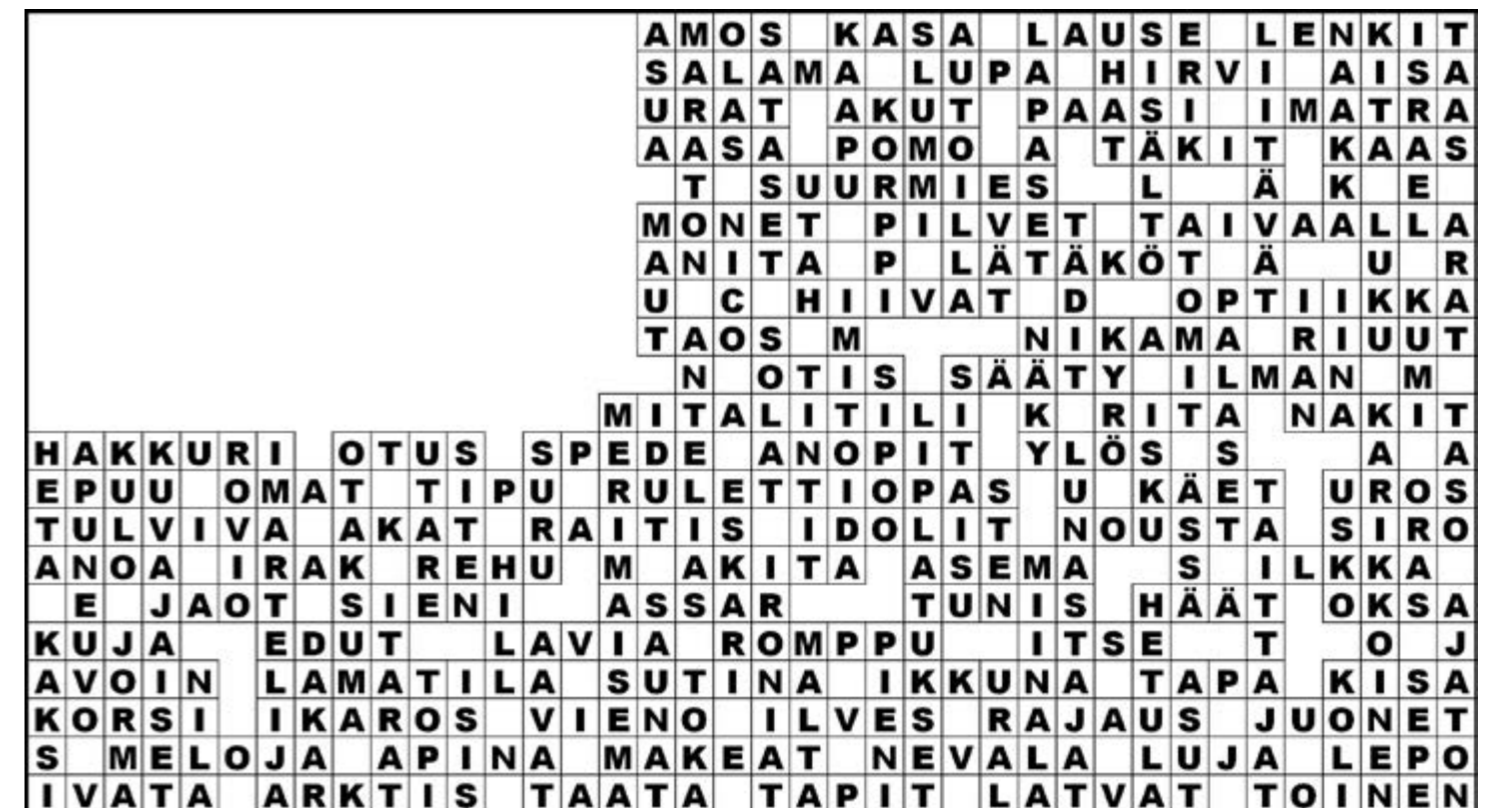
Ilman apuamme moni vertaistoiminta jäisi toteutumatta.

Lämmin kiitos!

Poliolehden 3/2022 ruudukon voittajat

I palkinto 10 € Leena Laikko, Tampere
 II palkinto 6 € Seija Salomäki, Ikaalinen

Onnea!



Ei hartioiden leveys vaan määrä!

Yksityiset hoivayritykset lopettavat toimintansa kannattamattomina. Aika ymmärrettävää?

Vai vastuutonta, kuten usein kuulee sanottavan? Miksi? Jos ei ole rahaa, niin miten toimintaa voi pyörittää. Yksityiset yritykset eivät ainakaan vielä voi ottaa

budjettikehysten ulkopuolelta velkaa ja jatkaa toimintaa kannattamattomana kunnan valtio. Tai voivat, mutta nurkan takana odottaa sitten entistä isompi konkurssi.

Kun yksityiset hoivayritykset lopettavat toimintansa, niin hoidettavat ja tulevaisuudessa hoitoa tarvitsevat laskeutuvat kuntien tai siis jatkossa hyvinvointialueiden syyliin. Laki kun määrittää, että vuoden alussa toiminnan aloittavien hyvinvointialueiden on taattava ihmisille hoivaa ja hoitoa. Hyvinvointialueiden ”leveät hartiat” tulevat todelliseen testiin. Mitä tämä leveä hartia sitten tarkoittaa, niin sitä ei tiedä kukaan.

Meiltä kun ei puutu hartioista leveys vaan hartioiden määrä. Hoitajia ja terveydenhuollon ammattilaisia on liian vähän suhteessa hoidettavien määrään. Sinänsä erikoista, että Suomessa on hoitajia ja hoiva-alan ammattilaisia riittävästi, mutta he eivät tee koulutustaan vastaavaa työtä. Suomessa moni terveydenhuollon koulutuksen saanut ammattilainen tekee jotain aivan muuta työtä kuin hoivatyötä. Ala on siis luotaan pois työntävä eikä vetovoimainen. Yksi syy tähän on raha.

Hallituksen ajama Sote-uudistuksen rahoitus on mitä ilmeisimmin 1.5 miljardia alijäämäinen jo ennen toiminnan alkamista. Tuon 1.5 miljardin alijäämän



päälle kun lasketaan toimintansa päättävien yksityisten hoivayritysten lopettamisesta aiheutuvat lisäkustannukset, niin lopullinen alijäämä tulee olemaan huomattavasti suurempi summa.

Olen taipuvainen ajattelemaan, että sitä saa mitä tilaa, mutta tässä on ihmisten hengestä kyse, perhana vieköön! 1.5 miljardia ja varmaan toinen tai kolmaskin mokoma lisää. Jostain on rahat, hoitajat ja lääkärit hyvinvointialueille kaivettava, mutta mistä?

Kalenterini mukaan meillä on keväällä 2023 eduskuntavaalit, vaikka hallituspuolueet luottamuksen venettä vuoron perään keikuttavatkin. Ennustan, että tuleva hallitus tulee olemaan kaikkien aikojen vihatuin hallitus. Veronkorotuksia, leikkauksia, priorisointeja ja palvelumaksujen nostoja. Tätä kaikkea on edessä, jos me aiomme pystyä vastaamaan ongelmiin, joista nyt yksityisten hoivayritysten johtajat kertovat. Korkeat lämmityskustannukset, ruoanhinta, palkankorotukset ja hoitajamitoitukset, tulevat kaikki olemaan myös hyvinvointialueiden ongelmia. Julkinen puoli ei vain voi jättää uppoavaa laivaa hyvän sään aikaan kuten yksityiset hoivayritykset.

Valtion keskeisemmät tehtävät ovat pitää huoli maamme sisäisen- ja ulkoisen turvallisuuden lisäksi ihmisten sosiaali- ja

terveyspalveluista. Kaikki muu on priorisointia ja arvovalintoja. Nyt vain miettimään mistä voisimme luopua?

Valtionvarainministeriön ulostulo sai monet ja etenkin tämän hallituksen edustajat repimään hiuksiaan. Tuntuu, kuin nyt edustajat eivät ota tosissaan asiantuntijoiden varoituksia.

Ilmiö muistuttaa pelottavan paljon tilannetta, missä Itämeren kaasuputki ei ollut turvallisuusuhka ja se oli ennen kaikkea ympäristöteko. Eikö meillä edustajat opi ikinä virheistä? Ei ainakaan, jos katsoo nyt käytävää keskustelua asiantuntijoiden varoituksista. Heidät halutaan lähes hiljentää.

Sehän voi vielä olla, että kovapalkkaiset hyvinvointialueiden johtajat ovat palkkansa ansainneet, kun pahimpien uhkakuvien toteutuessa vastaavat omalla naamallaan ihmisten heitteillejätöstä. Lain mukaan leikkaushoitoa tarvitsevalle ihmiselle on tarjottava hoito kuuden kuukauden kuluessa. Nyt yli 20 000 ihmisen kohdalla tuota lakia rikotaan. Kuka vastuussa? Ei kukaan.

Nyt rahaa tungettiin rakenteisiin ja hallintoon, mutta hoitovelka ei vähene, koska kuten televisiossa vierailnut neurokirurgi sanoi, että seinät ja hallintoihmiset eivät ole koskaan hoitaneet yhtään potilasta.

Minulle kerrottiin, että tässä on vielä tilaa kirjoittaa, jotain tärkeää.

Haluankin toivottaa kaikille oikein hyvää joulua, uutta vuotta ja terveyttä.

Palataan taas ensi vuonna Sote-Sohvan pariin.