

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2023



Kun joku on vinksallaan ja kolottaa...



Uusi vammaispalvelulaki saatiin kuin saatiinkin sitten maaliin asti. Lain sisältö jakoi järjestökenttää kahdella. Laissa on siis hyvää, mutta myös huonoa. Mitä ja kuinka paljon selviää tulevina vuosina, kun lakia aletaan hyvinvointialueilla tulkita. Ja se tulkinta on sitten oma taiteen lajinsa.

Uuden vammaispalvelulain pääasiallisena tarkoituksena oli yhdistää Laki kehitysvammaisten erityishuollosta (Kehitysvammalaki, 519/1977) ja Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (Vammaispalvelulaki, 380/1987) yhden lain alle, kuitenkin palveluja menettämättä ja kansalaisten yhdenvertaisuudesta huolehtien. Samalla oli tarkoitus uudistaa jonkin verran sisältöjä ja tarkentaa soveltamisalaa.

Korjaussarjat käyttöön

Kyllähän tavoitteen asetelusta jo voi päätellä, että ongelmia saattaa syntyä ja täysin tasarvoista kohtelua ja yhdenvertaisuutta on vaikea saavuttaa. Vammaiset henkilöt ovat yksilöitä, toimintakyky ja tuen tarve vaihtelee. Tuen tarve muuttuu myös yksilötasolla vuosien kuluessa. On siis ilmeisen helppoa päätellä, että lain soveltamisella ja tulkinnoilla tulee olemaan kivulias ja pitkä tie.

Toivottavasti lainlaattijat ovat hereillä ja korjaavat nopeasti esille tulevia epäkohtia ja virheitä. Ajoissa käyttöön otetut ja oikein mitoitettut tukitoimet ovat kaikkien etu. Ja tulevat muuten loppujen lopuksi myös halvemmiksi. Valitettavasti vain määrärahoihin vetoaminen sellaisissakin tapauksissa, joissa kyse on vammaispalvelulain

mukaisista subjektiivisista oikeuksista (ei määrärahasidonnainen, vaan ihan pakko), määrärahoihin ja kustannuksiin vedotaan.

En muuten jaksa uskoa, etteikö uutta vammaispalvelulakia laadittaessa olisi myös säästöjä mietitty. Ja jos joku voi muuta todistaa, niin pullakahvit tarjoan kyllä ja nöyrästi virheeni myönnän.

Mutta oli laista sitten mitä mieltä tahansa, niin tärkeintä on seurata kuinka sitä uudet hyvinvointialueet alkavat soveltaa ja vaatia epäkohtien korjausta. Se vaatii meidän kaikkien yhteistyötä.

Vertaisista vetoapua

Olemme koonneet viime viikkoina osallistujamääriä ja muita lukuja vuoden 2022 toiminnasta. Mitä on tehty ja

mitä jätetty tekemättä? Ryhmätoimintaan (laitos-, avo- ja verkkokurssit) osallistui yli 600 henkilöä. Neuvontapalveluihin otti yhteyttä 474 eri henkilöä ja yhteydenottoja kertyi toista tuhatta. Ja kun laskettiin mukaan mm. Polioinvalidit ry:n paikallistoimintaan osallistuvien lukumääriä niin päästiin jo lähemmäs 2000 eri henkilöä. Ja siinä ei mukana Poliolehden lukijoita, nettiaineistojen käyttäjiä tms.

Ja osallistujakyselyistä ja palautteista voi varmuudella päätellä, että vertaisten tapaaminen ja hyvien käytäntöjen ja tietojen jakaminen on merkityksellistä. Erittäin merkityksellistä ja tärkeää. Vertaisista saa vetoapua, kun oma arki tuntuu olevan isoja tai pienempiä esteitä täynnä.

Toivottavasti pystymme jatkossakin tarjoamaan mahdollisuuksia yhteiseen tekemiseen ja vertaisten tapaamiseen. Ainakin vuosi 2023 näyttää kalenteria vilkaistaessa olevan täynnä erilaisia kursseja, retkiä, kokouksia ja tapaamisia. Ehkäpä joku niistä houkuttaa mukaan ensikertalaisiakin. Mukaan tuleminen voi auttaa, kun joku on vinksallaan.

Ilon kautta kevättä kohti!

Birgitta Oksa

päätoimittaja

Kuva PO



Kannen kuva:
Louise Stansfield

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy
puh. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliittory



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Uutiset

Hyvinvointialueet
vammaispalvelulain tulkkina

6

Hyvinvointialueiden
palveluneuvontaa

7

Muuta

Hoitajan puheenvuoro
-Näkökulmia hoitotyöstä

12

Uudesta vammaispalvelulaista kysyttyä?

14

Neuvontapalveluista kysyttyä?

14

Mar y Sol, Los Cristianos Teneriffa

16

Torstaina tapahtui

19

Hammaslääkäripelko

22

Toivo Enqvist julkaisi elämäkertansa

24

Koronajumi

15

Osastoissa...

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous
- monipuolinen toiminta jatkuu

8

Tampereen osaston vuosikokous
- vertaistukea tarjolla

8

Allasjumpasta tukea toimintakyvylle

9

Varsinais-Suomen osastossa tapahtuu

10

Kurssitoimintaa

Vertaistuesta voimaa
- Pohjois-Suomen Heku joulukuussa 2022

20

Poliokurssit vuonna 2023

26

Kurssihakulomake

31

Järjestöt tiedottaa

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

4

Suomen Poliohuolto ry:n
vuosikokous 2023

4

Poliohuollon puolelta

15

Laurin nurkka

30

Jäsensihteeriltä!

33

Osastoissa tapahtuu

36



Polioinvalidit ry vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

kokousaika: lauantaina 22.4.2023 klo 12.00

paikka: Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iris, ruokasali Marjanientie 74, Itäkeskus, 00930 Helsinki

Kokouksessa esillä: yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat.

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

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista 6.4.2023 toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Kokousta voi seurata Teams-yhteyden kautta. Teams-yhteydellä ei voi käyttää puheenvuoroja tai osallistua äänestyksiin. Mikäli haluat seurata kokousta Teams-yhteyden kautta, ilmoita sähköpostiosoitteesi meille 14.4.2023 mennessä kutsua varten.

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

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta.

Kysy kuljetuksesta:

Lahti-Kouvolan osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

Pohjanmaan osasto: Pirkko Ahola p. 0405907954, pirkko.ahola@pp3.inet.fi.

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

Savon osasto: Iris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry

Johtokunta

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

Suomen Poliohuolto r.y:n

Sääntömääräinen vuosikokous

Pidetään poliojärjestöjen toimistolla

Kumpulantie 1 A, 8.krs

maanantaina 22.5.2023 klo 11.00.

Esillä sääntöjen määräämät asiat.

Aloitamme kokouksen lounaalla, joten olethan ystävällinen ja ilmoitat osallistumisestasi ja mahdollisesta ruokavaliostasi

Kirsti Paavolalle puh. (09) 6860 990 tai sähköposti kirsti.paavola@polioliitto.com. viimeistään 12.5.2023.

Tervetuloa!

Suomen Poliohuolto r.y.

Hallitus

Suomen Polioliittory

Toimisto/Poliolehdin 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



Eduskunta hyväksyi vammaispalvelulain täysistunnossa keskiviikkona 1. maaliskuuta 2023. Ehdotus uudeksi vammaispalvelulaki oli lausuntokierroksella keväällä 2022. Silloin Suomen Polioliitto ry antoi oman lausuntonsa, jossa muistutettiin mm. siitä, että poliovamman toimintakyvyn laskussa on huomioitava sairastetun polion vaikutus ja mahdollinen polion myöhäsoireyhtymä.

Me kaikki ikäännyimme, mutta kaikki toimintakyvyn lasku meidän kohdallamme ei johdu ikääntymisestä, vaan on seurausta sairastetusta poliosta. Tällä tosiasialla on suuri merkitys palveluista päätettäessä.

Uusi laki jakoi järjestöjen mielipiteet. Osa vastusti lain hyväksymistä ja yhtä ponnekaasti sen hyväksymistä puollettiin. Myös poliojärjestöjen sisällä jäsenten mielipiteet jakaantuivat. Puuttumatta sen enempää kumpi puoli on oikeassa, totean

vain, että tavoitteeksi asetettua vammaisten tasa-arvoa ei laki ilmeisestikään saavuta. Osa meistä kokee lain vahvistavan osallistumistamme ja palveluitamme, osa taas kokee, että uusi laki heikentää olemassa olevaa tai ei ainakaan paranna sitä.

Uusi vammaispalvelulaki astuu voimaan 1.10.2023. Nähtäväksi jää, kuinka uudet hyvinvointialueet tulevat nyt laadittua lakia soveltamaan ja tulkitsemaan. Sitten alamme pikkuhiljaa oikeasti näkemään ja kokemaan, mitä laki tuo tullessaan. Sen voin luvata, että tulossa on ainakin oikaisu- ja valituksia tehdyistä palvelupäätöksistä.

Puhuin jo kesällä siitä, että vammaispalvelut eivät enää uuden lain myötä perustu diagnoosiin, vaan vamman tai sairauden aiheuttamasta pitkäaikaisesta tai pysyvästä toimintakyvyn rajoitteista. Sairaus tai vamman laatu ei enää määrittele palveluiden saamista.

Polioliitto on jo pidempään korostanut toimintakyvyn merkitystä niin oman aremme mahdollistajana kuin vaikkapa vammaispalveluja haattaessa.

Termiä vaikeavammaisuus ei laki myöskään tunnista. Se poistuu käytöstä. Perusteluna se, jo aiemmin toteamani diagnoosi-perusteisuuden poistuminen. Kuinka termin poistuminen sitten tulee näkymään käytännössä? Sekin jää nähtäväksi.

On tärkeää, että järjestöt – myös Polioliitto – seuraa lain toteutumista ja siinä havaittuihin virheisiin ja epäkohtiin tullaan puuttumaan nopeasti. Töitä riittää.



Omalla toimintakyvyllämme on merkitystä itsellemme ja läheisillemme. Siitä on pidettävä huolta. Monen polion sairastaneen kohdalla myös läheisen toimintakyvyn muutokset järjestyvät arkea. Ilman läheisten apua ja tukea emme pärjää kotona, vaikka meillä olisikin avustajatunteja käytössä. Tähän törmäsin itsekkin.

Nyt elämme päivän kerrallaan ja kohti parempaa mennään. Kuinka tulevaisuudessa aremme rakentuu, on vielä mietinnässä ja suunnitteluvaiheessa. Mutta toiveikkaina odotamme kevättä täällä Pohjanmaalla molemmat sekä Leena että minä.

Toivotan kaikille hyvää kevättä ja muistakaa pitää huolta niin itsestänne kuin läheistännekin.

Juhani Kivipelto

Hyvinvointialueet vammaispalvelulain tulkkina

Eduskunta hyväksyi uuden vammaispalvelulain eduskunnan täysistunnossa 01.03.2023 ja uusi laki astuu voimaan 01.10.2023.

Otetaan aluksi kiinni siitä, mikä oli tämän uudistuksen tavoite. Uusi vammaispalvelulaki sisältää säännökset vammaisille henkilöille järjestettävistä sosiaalihuollon erityispalveluista.

Lyhyesti kiteytettynä uudistuksen tavoitteena oli:

- Toteuttaa vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa.
- Ehkäistä ja poistaa esteitä, jotka rajoittavat vammaisen henkilön yhdenvertaisuuden, osallisuuden ja osallistumisen toteutumista yhteiskunnassa.
- Tukea vammaisen henkilön itsenäistä elämää ja itsemääräämisoikeuden toteutumista.
- Turvata vammaisen henkilön yksilöllisen tarpeen mukaiset, riittävät ja laadultaan hyvät palvelut.

SOTE-uudistus tuo muutoksia myös vammaispalvelulakiin. Mitä suurimassa määrin vastuut vammaispalveluiden huolehtimisesta siirtyvät kunnilta hyvinvointialueille. Hyvinvointialueiden vastuulle kuuluvat jatkossa myös erityispalveluiden tarjoaminen kuten mm. liikkumista, apuvälineitä, kuntoutusta, asumista ja avustajia koskevat palvelut.

Laki jakoi järjestökenttää

Uusi vammaispalvelulaki saaristoi vastaston vammaisjärjestöissä. Osa vammaisjärjestöistä kannatti uutta lakia, kun taas osa vastusti.

Uutta vammaislakia vastustaneet eivät koe uutta lakia tarpeeksi oikeudenmukaiseksi ja tasa-arvoiseksi. Vastustusta herätti mm. vammaisten yhdenvertaisen kohtelun vaarantuminen. Merkittävä huolenaihe on myös se, riittääkö resurssointi asetettuihin tavoitteisiin. Lakia puolustavat totesivat puolestaan, että uudessa laissa on aiempaa paremmin turvattu vammaisen henkilön itsemääräämisoikeus.

Diagnoosista toimintakykyyn

Nykyisessä vammaispalvelulaissa olevaa vaikeavammaisen-

termiä ei uudessa laissa käytetä, koska uusi laki ei perustu diagnooseihin, vaan oikeuteen yksilöllisen tarpeen, ei vammaisuuden mukaiseen apuun ja tukeen. Lainlaatioiden mukaan vaikeavammaisen sana ei yksin kerro riittävästi ihmisen palveluiden tarpeesta. Mitään uutta termiä tai tulkintaa tilalle ei ole laadittu tai esitetty, joten termi vaikeavammaisen poistuu olemasta.

Kolmen vuoden siirtymäaika

Aika näyttää, että onko uudistus onnistunut, vai ei. Nykyisten säännösten perusteella tehdyt päätökset pysyivät voimassa niihin merkityn voimassaoloajan, vaikka uusi laki tulee voimaan. Päätökset pysyvät voimassa kuitenkin enintään kolme vuotta uuden

lain voimaantulosta, minkä jälkeen päätösten olisi vastattava uutta lakia.

Kolmen vuoden siirtymäaikana päätökset on saatettava uuden vammaispalvelulain mukaisiksi aina silloin, kun vammaisen henkilö niin haluaa. Lisäksi hyvinvointialueen olisi saatettava päätökset siirtymäaikana uuden lain mukaisiksi, jos vammaisen henkilön palvelutarve sitä edellyttää.

Avoimia kysymyksiä ja tulkintoja

Yksilön ja yksilöä tukevien järjestöjen kannalta uusi laki on vielä sekava. Yleisimmät kysymykset ovatkin, että mitä haetaan mistäkin, kuka tarjoaa mitäkin, mitä minun pitää nyt tehdä ja siirtyvätkö kaikki tiedotni kunnilta hyvinvointialueille vai pitääkö minun todistaa tarpeeni kaikille uudelleen?

Nämä ovat kaikki hyviä kysymyksiä, eikä niihin vielä välttämättä vastausta löydy suoraan mistään. Tietojen pitäisi ainakin siirtyä suoraan kunnilta hyvinvointialueille, mutta näissä saattaa ilmetä suuriakin eroja. Suomessa on 21 aloittavaa hyvinvointialuetta, joten on varsin selvää, että tulkintaeroja syntyy.

Järjestöjen tärkeä tehtävä onkin puuttua väkävasti ilmeneviin epäkohtiin ja vammaisten saamia palveluja heikentäviin tai tasa-arvoa loukkaaviin tulkintoihin. Virheet laissa ja sen tulkinnoissa on korjattava. Tästä järjestöt ovat varsin yksimielisiä.

Teksti: BO ja PO

Hyvinvointialueiden palveluneuvontaa

Suomessa uudet hyvinvointialueet tarjoavat neuvontapalveluita valikoidusti joko kaikille kansalaisille tai suunnaten palvelut suoraan ikäihmisille. Palvelunumerot saattavat joillakin hyvinvointialueilla olla vaikeasti löydettävissä, joten kokosimme verkosta löytämämme palvelunumerot yhteen.

Neuvontapalveluita on siis saatavilla hyvin eri tavoin, riippuen hyvinvointialueen järjestäytymisestä. Ajatuksen asteella oleva ”yhden luokun periaate” on joillakin alueilla pyritty järjestämään erinomaisesti ja jotkin alueet vielä ”hakevat” toimintamuotoaan.

Tämänhetkiset palvelunumerot:

Itä-Uusimaa:

Palveluneuvonta – kysy sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista - Ohjaamme sinut oikeaan palvelupaikkaan puh. 019 5600 111.

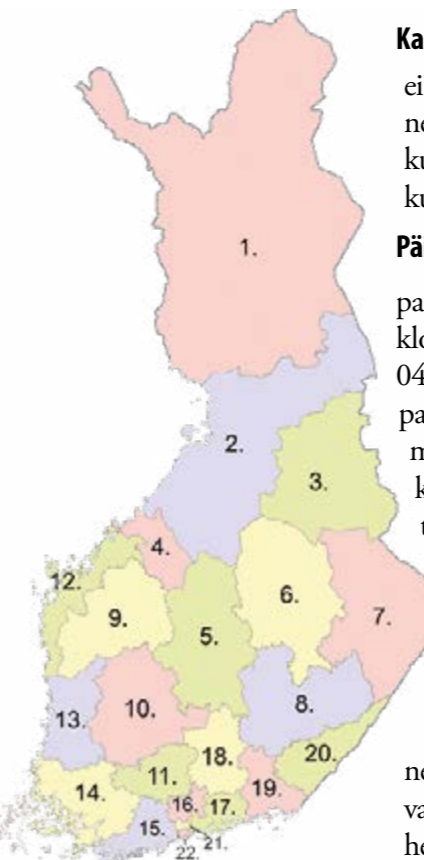
Keski-Uusimaa

Keusote, Ikäihmisten neuvonta ja ohjaus 0192260403

Länsi-Uusimaa:

Espoo, Kauniainen, Kirkkonummi (Itäinen alue) puh. 029 1512 270, s-posti: seniori-info.ita@luvn.fi.
Hanko, Inkoo, Karkkila, Lohja, Raasepori, Siuntio ja Vihti (Läntinen alue) puh. 029 1512 280, s-posti: seniori-info.lansi@luvn.fi.

Puhelinpalvelu on avoinna arkisin klo 9–15.



Helsinki:

Seniori-info, Siltasaarenkatu 2, 00530 Helsinki, avoinna arkisin klo 9–15 (ei torstaisin klo 10–11.30), puh. 09-310 44556

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue:

Vakehyvä, ei neuvontapalvelunumeroa, vanhat numerot käytössä

Varsinais-Suomi:

Varha, asiakasohjauspuhelin palvelee arkisin suomeksi puh. 02 262 6164 (klo 9-15) ja ruotsiksi p. 02 262 6174 (klo 9-12).

Satakunta, Satasote:

palvelunumero 01002244, ei erikseen keskitettyä palveluohjausta.

Kanta-Häme, Oma Häme:

ei yleistä palvelunumeroa nettisivuilla, vain terveyskeskuspäivystys. Yhteys omiin kuntiin.

Päijät-Häme, Päijät-Sote:

palveluneuvonta arkisin klo 9–15, ke 9–16, puh. 044 482 5050; Lahden palvelutori, TRIO, 2. kerros ma–ti/to–pe klo 9–15.00, ke klo 9–16.00; Heinolan terveyskeskus, Torikatu 13 G-ovi, 1.krs. ma–ti/to–pe klo 9–13.00, ke klo 9–14.00

Pirkanmaa, Pirha:

Kotitori on ohjaus- ja neuvontapiste ikääntyneille, vammaisille henkilöille sekä heidän läheisilleen. Soita numeroon 040 733 3949 (arkisin klo 8 - 16.30), tule käymään tai asioi verkossa.

Keski-Suomi, Hyvaks:

kuntakohtainen asiakas- ja palveluohjaus.

Etelä-Pohjanmaa, Epsote:

ikäntyville suunnatusta palveluohjauksesta saat ohjausta ja neuvontaa sosiaali- ja terveyspalveluista asuinalueella eli kuntakohtainen.

Pohjois-Pohjanmaa, Pohde:

seniorikeskuksen palveluneuvoja puh. 040 168 4939 tai seniorikeskuksen terveydenhuollon järjestäjä puh. 0400 992 438.

Keski-Pohjanmaa, Soite:

Ei keskitettyä neuvontapalvelua, yhteys kuntiin.

Etelä-Savo, Eloisa: asiakasohjaus ikääntyneille puh. 08 15 211 557, Ikäneuvola yli 80 v. puh. 0815211557

Pohjois-Savo:

Ikäkeskuksen neuvonnan puhelinasiointi puh. 08 172734100

Kymenlaakso:

asiakas- ja palveluohjaus puh. 05-220 6060, ma-pe 8.30–15.30

Etelä-Karjalan hyvinvointialue, EKHA:

Iso apu -palvelukeskukset Imatralla ja Lappeenrannassa ovat avoinna arkisin klo 9-12. Puhelimitse asiointi on mahdollista Ensineuvon puhelinpalvelun kautta ma-pe klo 8-16 puh. 05 352 2370.

Pohjois-Karjala, Siun sote:

Seniorineuvonta Ankkuri, puh.013 330 2890 arkisin klo 8–16, käynti sovitusti: Rauhankatu 1 A, Mattitalo, 80100 Joensuu

Kainuu:

palveluohjaus ja neuvonta puh. 08 615 69728, ma-to klo 9.00 -15.00 ja pe klo 9.00-14.00.

Lappi, Lapha:

palveluohjaus paikkakunta-kohtainen.

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous - monipuolinen toiminta jatkuu

Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous pidettiin 9.3. 2023 Kumpulantien toimistolla. Kokouspäiväksi oli jo perinteiseen tapaan valikoitunut kuun toinen torstai, jolloin toimistolle vertaistuen merkeissä kokoontuvat myös torstai-kerholaiset.

Suuri osa kokousväestä tuli paikalle suoraan osaston viikoittaisesta allasjumbasta, ensin torstai-kerholle ja siitä sitten vuosikokous-asioiden pariin.

Kokousväki tyytyväinen toimintaan

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin yksimielisesti osaston puheenjohtaja Kaarina Lappalainen ja sihteeriksi Riitta



Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous keskusteli vilkakasti ja mielti, mitä ja milloin järjestettäisiin. Myös luottamushenkilöiden jaksaminen puhututti.

Suurkuukka. Pöytäkirjan tarkastajiksi Kaarina von Pfaler ja Tapio Rantanen, tarvittaessa he toimisivat myös ääntenlaskijoina.

Kokouksen osanottajat olivat tyytyväisiä osaston jäsenistölle tarjoamaan toimintaan ja pal-

veluihin. Osasto järjestää mm. ohjattua vesivoimistelua Myllypuron Metropolian altaalla, heku-jakson yhdessä varsinaissuomalaisten kanssa, ulkoilu- ja liikuntapäiviä, teatterimatkoja ja muita virkistystapahtumia jne. Kaikessa toiminnassa on

mukana vertaistuki ja yhdessä tekemisen ilo.

- Luottamushenkilöt, jotka vuodesta toiseen jaksavat meille näitä palveluja ja yhdessäolon hetkiä järjestää lämmin ja iso kiitos!

Johtokunta

Johtokunta jatkoi samalla kokoonpanolla eli Kaarina Lappalainen, Riitta Suurkuukka, Heikki Aura, Kai Arvinen, Ritva Malmberg, Kaarina von Pfaler, Tapio Rantanen ja Gun-Britt Tähti.

Varsinaisen vuosikokouksen päätyttyä uusi johtokunta jatkoi järjestäytymiskokouksella. Siitä myöhemmin, jännityksellä jäämme odottamaan mitä osasto kuluvana vuotena jäsenistölleen tarjoaa?

Teksti ja kuvat: KP

Tampereen osaston vuosikokous - vertaistukea tarjolla

”Kevättä kestää vain neljännes vuotta” Talven selkä on tahtunut, kevät on kohta kulutettu ja edessä on aina niin odotettu kesä!

Tampereen osaston kevätkokous pidettiin 4.3.2023 Pellervontuvalla. Ensin kahviteltiin, tarjottiin tulevista tapahtumista ja sitten sovittiin yksimielisesti asioista, joilla on toiminnan kannalta merkitystä.

Johtokunta

Puheenjohtajaksi valittiin edelleen vuosiksi 2023-2024 Leila Lahti-Pätäri. Osaston



Toivo Enqvist halusi asettua kuvaan ystäviensä ja osastomme lempilasten kanssa. Topi ja Pipsa ovat tulleet teini-ikään 16v ja lähtevät nyt maailmalle. Ehkä tapaatte heidät tutuissa maisemissa joskus!

johtokunnan jäsenet 2023 ovat: Ahola Liisa, Järvinen Rita, Karin-Oka Pirjo, Kärki Terttu, Lehtonen Aira ja Salmela Kaija.

Kaikki mukaan

Toivotamme tähän suunnitellutoimintaan kaikki innokkaat tervetulleiksi ja odotamme vinkkejä mikä teitä kiinnostaisi. Osallistujia kevään ja kesän tapahtumiin toivomme, kukin voimiansa mukaan. Jäsenkirjeissä ja lehden osastossa tapahtuu osiassa tarkempia tietoja.

Teksti ja kuva: P-Karin-Oka

Allasjumbasta tukea toimintakyvylle

Pääkaupunkiseudun osasto on tarjonnut allasjumbaa useamman vuoden ajan eri puolilla. Parin vuoden ajan olemme jumppailleet Metropolian Ammattikorkeakoulun altaalla Myllypurossa. Tilaisuutta pulahtaa kannattelevaan veteen odotetaan innokkaasti, ja uimiseen varattu aika käytetään tehokkaasti hyväksi. Veselementti on siitä hyvä, ettei se kuormita pahasti heikkojen lihasten ympäröiviä niveliä.

Omalla tyylillä ohjaajan ohjein

Välillä vedämme jumppaa lötköpötköjen tai hymynaamojen kanssa tai sitten ilman. Hymy löytyy itse kunkin kasvoilta. Vaikka välillä pitää otsaa rypistää, että mitenkäs tuokin opastettu liikesarja menee minun taidoillani? Ja jos ei onnistu, teenpä sitten jotain muuta sovellettua kyseiseen liikesarjaan.

Ohjaaja muistuttaa ”Oman tempon mukaan”. Se meinaa monesti unohtua, kun yrittää pysyä ohjaajan vauhdissa. Itse olen valinnut Metropolian altaalla syvä päädyn, kun nuotakajalat eivät matalammassaakaan päässä pysy pohjassa, ja puntteja ei täällä ole tarjolla tai niitä ei ainakaan ole näkynyt. Monesti olen kaivannut sementtiämpäriä: josko sillä pysyi pohjassa?

Kun oikein yrittää punnertaa jalkoja pohjaan ja pysyä paikoillaan, niin seurauksena on armoton suonenveto varpaissa tai koko jalkapohjassa. Syvässä



vedessäkin suonenveto saattaa iskeä. Siinä ei pääse taputtelemaan jalkaa pohjaan, mutta altaan seinälle sitä voi yrittää, jos vaikka tokenisi? Välillä on siirryttävä saunan puolelle sulattelemaan moinen vaiva. Aina ei muista sitä nestetasapainoa kontrolloida, ei ole merisuolakidettä kielen alle eikä magnesiumiakaan matkassa.

Saunan kautta kotiin

Altaalla ei keretä maailmaa paljon parantelemaan, kun jumppari pitää liikkujat kiireisinä. Mutta alku- ja loppuverytte-

lyjen aikana keretään pikkusen pulisemaan. Saunassa juttelut jatkuvat, joskus huomaamme, että aika paljon on asioita viikon varrella kertynyt, miesten puolella omansa ja naisen puolella omansa.

Tunnen itseni hylkeeksi kuivalla maalla, kun ryömin altaasta sulkemaan kannen, ettei altaan vesi vallan jäähdy. Varsinkin näillä energiahinnoilla. Joskus altaan vesi on tosi ihanan lämmintä, toisinaan pikkasen viileämpää, silloin pitää pistää tossulla vipinää ja kyllä se siitä lämpiää.

Saunan lauteille on ihana istahtaa ja ottaa lämpöä kiuukaasta. Vaikka vesi olisi kuinka lämmintä, niin kyllä siinä 30-45 minuutin pulikoimisen jälkeen jo kummasti keho jäähtyy, avannon reunalle tehtävän retken sijasta, on sauna vaihtoehto. Vai enkö tee sittenkään kyllin hikisesti jumppaa?

Jumpparupeaman jälkeen on loppuiltapäivä ja ilta aika lunkia oleilua ja uni maistuu makealle.

Teksti ja kuva: KP

Varsinais-Suomen osastossa tapahtuu



Luonnon ilmiöt ja niiden tarkkailu on ilmaista terapiaa. Joskus luonnon näytelmän onnistuu tallentamaan kameran linssin läpi. Harrastuksen voi aloittaa vaikkapa puhelimen kameralla. Ja kuvat lähettää Poliolehden toimitukseen.

Varsinais-Suomessa alkuvuoden osaston toiminta on sisältänyt liikunnallista vertaistoimintaa, ruokailua ja elokuvassa käyntiä.

Sää ovat olleet haastavia

Ennen joulua meillä maa oli mustana, vaikka luntakin oli jo välillä satanut. Aatonaattona sitten satoi vähän lunta ja maa oli odotetusti valkoinen jouluaattoiltaan. Uutta vuotta vietettiin yli viiden asteen lämmössä ja taas maa oli mustana.

Tammikuussa saatiin sitten lumisateita ja pikkupakkasta, mutta myös ukkosta ja salamoita. Sää vaihteli jatkuvasti. Helmikuussa ei pakkasia paljon

ollut, vaan lämpimämpää kuin normaalisti. Helmikuun puolivälissä Kaarinassa tehtiin maan lämpöennätys yli 9 plusastetta.

Lasten hiihtolomaksi satoi kuitenkin lunta useampana päivänä ja lämpötila oli sopivasti pakkasella ja aurinko paistoi. Varsinais-Suomessa lapset harvoin pääsevät viettämään tällaista ihanteellista lomaviikkoa. Sitten taas lumet sulivat ja kuviteltiin, että siinä se talvi meni, kunnes tuli maaliskuu ja kovemmat pakkaset. Öisin yli 15 astetta pakkasta.

Onneksi kaikki olivat oppineet säästämään sähköä, joten ei tullut silti sähkökatkoja. Nyt sää on taas leudompaa ja loskaa pihalla. Yöllä se sitten jäätyy

epätasaiseksi ja vaaralliseksi kulkea.

Liikuntatoiminnot käynnistyneet

Tämän vuoden alku näytti lupaavalta heti tammikuussa. Kaikki liikunnalliset toiminnot alkoivat joulutauon jälkeen heti tammikuun alkupuolella. Korona ei enää rajoittanut toimintaa.

Tautina koronaa oli edelleen liikkeellä kuten kaikenlaisia muitakin flunssasairauksia ja influenssaa. Erityisesti lapsiperheissä tuntui pyörivän erilaisia flunssatauteja. Kotihoidolla yleensä on pärjätty.

Vuoden vaihteen sote-uudistus muutti liikuntatoimintaam-

me vain laskutuksen suhteen. Kuntosalitoimintamme ja vesijumpparyhmämme toimivat nyt Varhan (Varsinais-Suomen hyvinvointialue) hallinnassa olevissa tiloissa. Kaikki toiminnot saivat jatkaa entisin ehdoin. Niihin voi tulla muutoksia syksyllä, kun Varha on saanut koneistonsa käyntiin.

Nyt liikuntatoiminnoissa on näkynyt osallistujamäärien pieneneminen, kun osaston jäsenet vanhenevat. Toiminnot alkavat hiipua. Kun jäsenkunnasta lähes kaikki ovat yli 70-vuotiaita, niin lähteminen kotoa tuntuu vaikeutuvan. Monella normaali arjen pyörittäminen vie paljon voimia. Jokaiselle olisi kuitenkin hyväksi sosia-

linen kanssakäyminen muiden kanssa ja pienikin liikkuminen voisi virkistää.

Tammikuun lopussa lounastapaaminen Kauppakeskus Myllyssä Raisiossa

Kauppakeskuksissa liikkuminen on helppoa apuvälineillä. Pyörätuolilla pääsee lujaa pitkiä käytäviä pitkin. Ilman apuvälineitä liikkuvia voi kuitenkin rasittaa käytävien pituudet.

Tammikuussa päätimme tavalta ruokailun merkeissä Kauppakeskus Myllyssä Raisiossa Turun naapurikaupungissa.

Ravintola Rossossa ei ole varsinaista lounaslistaa, vaan ruuat valitaan á la carte -listalta. Syöminen kestää tällöin kauemmin, mutta mihinkäs eläkeläisillä olisi kiire. Listalta kaikki löysivät itselleen mieluisaa ruokaa ja sitä oli riittävästi. Rossossa ruoka on aina ollut maittavaa, niin nytkin. Ruokailumassa oli yksitoista henkilöä.

Oli sovittu, että syömisestä jälkeä mentäisiin elokuviin. Toiset olivat tulleet vain syömään ja ostoksille. Pienellä ryhmällä siirryimme elokuvateatteriin. Jäsenkirjeessä kerrotaan, että seuraava lounastapaaminen on Bistro Ellissä Sokos hotelli Kupittaassa to 30. maaliskuuta.

Elokuviissa elokuvateatteri Finnino LUXE Myllyssä

Elokuvateatteri on rakennettu Myllyn länsipäädyin tiloihin vuonna 2022. Siinä on kuusi salia ja se aukeaa arkisin ilta-päivällä ja viikonloppuisin aamupäivällä, suljetaan joka päivä kello 21. En ollut käynyt siellä aikaisemmin ja luotin siihen, että esteettömyysasiat on hoidettu asiallisesti.



Nykyaikaisissa elokuvateattereissa istuinmukavuuteen on kiinnitetty huomiota. Niinpä saliin tullessa voi yllätyttyä melkoisesti, jos edellisestä elokuvissa käynnistä jo aikaa. Esteettömyys kannattaa tarkastaa etukäteen, niin välttyy ikäviltä yllätyksiltä.

Esteetön wc sijaitsee kauppakeskuksen käytävän syvennyksessä aivan elokuvateatterin sisäänmenoa vastapäätä. Aulatilaa on väljä ja lipunmyyntiin pääsee helpolla myös pyörätuolilla. Menimme saliin 6, johon oli luiska. Luiskan kaltevuus vaati kelaamaan takaperin. Salissa pyörätuolipaikkoja on kaksi.

Siirryimme kuitenkin säädettyihin nojatuoleihin, joissa sai säädettyä itselle mukavan katseluasennon.

Elokuvaksi valitsimme ”A Man Called Otto”, mies nimeltä Otto. Elokuva oli meistä katsojista todella hyvä. Se kertoo koomisen ja koskettavan tarinan äreästä leskestä Otto Andersonista (Tom Hanks), joka haluaa asioiden olevan järjestyksessä.

Kun naapuriin muuttaa eloisa nuori perhe, hän tapaa haastajansa - nokkelan ja kolmatta lastaan odottavan Marisolin. Pian heidän välilleen muodostuu yllättävä ystävyys, joka kääntää Oton maailman ylösalaisin. Elokuva katsoessa saa nauraa, herkistyä ja itkeä. Kelloa ei tarvinnut katsoa, vaikka elokuva kesti yli kaksi tuntia.

Elokuvan jälkeen menimme kahvilaan teatteria vastapäätä keskustelemaan nähdystä. Hyvin mielin lähdimme sitten kotiin.

Pysäköinnin helppous ja taksin saannin vaikeus

Joskus olimme talviaikaan lounaalla Turussa kadun varrella sijaitsevassa ravintolassa. Silloin oli luminen talvi myös täälläpäin. Kadun varsilla oli niin paljon lunta, että auton

pysäköinnin jälkeen oli vaikeaa päästä jalkakäytävälle ja takseillakin oli vaikeuksia päästä jättämään asiakkaitaan. Kauppakeskuksessa tällaista ongelmaa ei ole. Auton pysäköinti onnistuu pysäköintihalleissa katon alla ja pyörätuolillakin pääsee hyvin liikkumaan.

Taksin saamisessa voi olla vaikeuksia

Niin kävi nytkin Myllyssä yhdelle henkilölle, joka olisi tarvinnut farmaritaksin. Kun on odottanut kauan ja kysyy uudestaan tilaamaansa kyytiä, kerrotaan ettei ole löytynyt autoa. Taksit odottavat kyytejä Turussa, eivätkä halua lähteä ajamaan kyytiä naapurikaupungista.

Tämä ongelma alkoi uuden taksilain myötä, koska taksit saavat nykyään valita kyytien odotuspaikkansa. Enää oman paikkakunnan taksiasemalla ei näy autoja odottamassa. Tämä on hankala ongelma monelle kuljetuspalvelukortin käyttäjälle. Toivottavasti tähän ongelmaan saadaan muutosta. Kuljetuspalvelukortin saaminen ei vielä varmista, että saat kyydin, kun olet lähde. Ilmeisesti ennakkoon tilaamalla on helpompi saada taksi, mutta eihän sitä aina etukäteen tiedä menemisiään.

Lopuksi

Tätä kirjoittaessani on osaston vuosikokous vielä edessä eli pidetään 23.3. Siitäkin on ollut juuri tullessa jäsenkirjeessä. Pääyhdistyksen vuosikokous on huhtikuun lopulla. Seuraava avokurssi Turussa on 4. toukokuuta tutussa paikassa Marinassa.

Teksti ja kuvat RN

Hoitajan puheenvuoro

-Näkökulmia hoitotyöstä

Sosiaali- ja terveysala nousi jälleen otsikoihin viime vuoden loppupuolella palkkakiistojen takia. Ammattijärjestöt antoivat lakkouhkia ja työnantajapuoli vastasi niihin vetoamalla hallitukseen, jotta kaikkein välttämättömimmät sosiaali- sekä terveyspuolen palvelut pysyisivät toiminnassa.

Sama vanha laulu, sama sota. Sopuun kuitenkin päästiin ja palkkoja sovittiin nostettavaksi seuraavien vuosien aikana. Näin tulevana hoitajana ajattelin, että se on askel parempaan suuntaan, mutta tällä hetkellä hoitoalalla työskentelevänä, näen joka päivä kuinka tämäkin sopu oli liian vähän, liian myöhään.

Miksi kävi näin?

Hoitoala on mullistuksen keskellä. Lääketieteen kehittymisen myötä ihmisten keskimääräinen elinaika on pidentynyt, joka puolestaan on lisännyt iän tuomia sairauksia (esim. Alzheimerin tauti), joka luo painetta palveluasumiseen sekä kotihoitoon. Sen lisäksi jo muutamia vuosia takaperin alkanut "asiakkaan aktivointi" aiheutti tuki-, neuvonta- sekä terveyspalveluiden käyttöön ongelman. Suomessa on tälläkin hetkellä edelleen paljon väestöä, joiden teknologian tietämys ei yksinkertaisesti riitä hakemaan niitä tukipalveluita tai terveyspalveluita, joita he tarvitsisivat.

Kuntoutukset sekä neuvonpalvelut siirrettiin verkkopainotteiseksi ja samalla vähen-



Lähihoitajaopiskelija Heikki Ylösellä ei ole ruusuksia kuvitelmiä hoitoalasta. Pitkä kokemus erilaista hoitoalan töistä on antanut aidon kuvan hoitotyöstä. Kaikesta huolimatta Heikki aikoo kouluttautua eteenpäin ja pysyä alalla.

nettiin oikeaa ihmiskontaktia entisestään. Tämä muutos, joka oli veikkaukseni mukaan tarkoitettu tapahtuvaksi useiden vuosien akselilla, sai vauhdittavan potkun, kun covid-19 iski.

Koko hoitoala otti iskun. Terveydenhuolto koki valtavan kasvun asiakkaiden määrässä, kuten myös hoitohenkilökunnan sairaalommassa. Hammaslää-

käripalvelut joutuivat ottamaan aikalisän ja he purkavat edelleen koronan aiheuttamia jonoja. Mielenterveys- ja päihdepuoli sai myös oman osansa eristämisen aiheuttamista ongelmista kuten lähisuhdeväkivalta, päihdeiden lisääntynyt käyttö sekä masennus joka ikäryhmässä, erityisesti nuorilla. Samaan aikaan hoitoalan työntekijöitä

alkoi kadota kuten myös hoitajaksi kouluttautuvia. Nyt ollaan tilanteessa, jossa hoitajia ei yksinkertaisesti riitä joka sektorille. Miksi asiat päästettiin tähän pisteeseen?

Hoitoala vaikeuksissa

Olen vuosien varrella kerännyt työkokemusta kehitysvammapuolelta, varhaiskasvatuksesta sekä lyhyen patkan työstä, jota voisi kuvata sairaalamaailmaan kuuluvaksi. Näiden kokemusten myötä voin sanoa vain, että hoitotyö on vaikeaa. Ymmärrän tietenkin, että millä tahansa alalla on hankalia aikoja, enkä väitä tuntevani muiden alojen ongelmakohtia, mutta hoitoalassa on jotain, joka tekee siitä hankalan. Se elää ja muuttuu koko ajan.

Hoitoala kehittyy ja hoitosuosituksia päivitetään jatkuvasti, mikä luo tietenkin valtavan paineen työntekijöille. Pitää kouluttautua uusiin menetelmiin ja osata sisällyttää ne omaan työhön. Työmäärä sekä vastuu lisääntyvät, mutta palkka pysyy samana. Sen lisäksi hoitajat painivat oman eettisen omatuntonsa kanssa työntekijäpulan aiheuttaman kiireen takia. En siis ihmettele miksi niin moni lähtee muihin töihin. On muutamia kollegoja, joiden tiedän lähteneen koronan aikana kaupan kassalle töihin, koska kiire ajoi heidät melkein loppuun. Tiedän myös muutamia henkilöitä, jotka ovat suosiolla jättäneet erikoissairaanhoidon ja siirtyneet ikäihmisten hoivayksiköihin samasta syystä.

Hoitoalalla toimiessani olen myös huomannut huolestutta-

van piirteen johtamismalleissa. Johtotehtäviin siirretään henkilöitä, joilla ei ole mitään tietoa käytännön hoitotyöstä tai välineistä, joita tarvitaan hoitotyössä. Tehdään ratkaisuja budjetin suhteen niin, että tarvittavia välineitä ei voida hankkia. Selkävaivat ovat yksi yleisimmistä syistä hoitajan sairaalomalta ja nämä vaivat voitaisiin ehkäistä investoimalla oikeanlaisiin välineisiin. Tämä poistaisi tarpeen ottaa keikkalaisia hintavista vuokrafirmoista ja säästäisi rahaa. Siirtotilanteissa auttavat välineet parantavat myös potilas-/asiakasturvallisuutta.

Tuntuu myös, että johtajakoulutuksille olisi tarvetta monissa paikoissa. Olen nähnyt tyrannimaista johtamista, mielivaltaisuutta sekä ihan pelkistettyä osaamattomuutta työurani aikana ja se tuntuu pahalta. Eräs ystäväni irtisnautui omasta työyksiköstään ainoastaan huono johdon takia ja tiedän, että hän piti työpäikastaan sekä työilmapiiristään muuten. Tämä ongelma tosin ei kosketa pelkästään hoitoalaa, vaan taitaa olla yleinen muillakin aloilla.

Unohtuva asiakas

Työskentelen itse tällä hetkellä muistisairaiden ikäihmisten yksikössä. Työ on vaikeaa. Ei siksi että itse hoitotyö olisi liian rankkaa, vaan hoitotyön mukana tuleva byrokratia on se, joka lannistaa. Vuosia takaperin keskityttiin hoitotyöhön, mutta tänä päivänä käytetään yhä useammin fraasia: "Jos sitä ei ole kirjattu, sitä ei ole tapahtunut." Mikä tarkoittaa sitä, että vaikka kulkisin kahdeksan tuntia ikäihmisen vierellä auttamassa häntä kaikessa, se ei ole totta, ellen kirjoita sitä ylös kirjausjärjestelmään.



Hoitohenkilökunta on monessa mukana. Pertti Niemen käden ongelmia ratkomassa Kaija Rummukainen.

Tuntuu hölmöltä, että hoitotyön arvo mitataan kirjauksissa eikä asiakkaan hyvinvoinnissa. Samalla vaaditaan, että jokainen päivä pitää järjestää ulkoilua sekä toimintaa. Järjestän paljon musiikkiin liittyviä toimintoja työssäni, joten ymmärrän molempien tärkeyden, mutta minusta on outoa, että näissä hoitosuosituksissa ei oteta huomioon ikäryhmää tai iän tuomia sairauksia.

On ihme, jos 90+ -vuotias herra tai rouva jaksaa kahtena päivänä peräkkäin sekä ulkoilla että osallistua toimintaan, jos kyseessä on vieläpä muistisairas ihminen. Lepo ei ole riittävä toiminta, ei vaikka itsemääräämisoikeutesi antaa sinulle siihen oikeuden.

Yhä harvempi jaksaa

Myös työvoiman puute tekee työstä hankalaa. Korvaavia hoi-

tajia ei saa sairaalommien aikana, vaan jokainen joustaa, venyy ja paukkuu, kunnes on itse sairaalomalalla. Hoitajia on aina liian vähän ja pienimmätkin muutokset kuormittavat jokaista työyhteisöön kuuluvaa. Ja jos satut olemaan kipeä, joudut ottamaan vastaan työnantajan syylistämisen.

Hoitajaksi opiskelevat näkevät työssäoppimisjaksoillaan kiireen sekä sekavat toimitatavat ja miettivät varmaan useamman kerran onko työ todella sen arvoista. Opintojen aikana opiskelijoille kerrotaan mitä työ on parhaimmista tapauksessa, mutta ei mitä se voi pahimmillaan olla. Kertoo varmasti myös paljon se, että lähihoitaja -opiskeluissa opettajat sanovat yhä uudelleen ja uudelleen opiskelijoille, että puhukaa positiivisesti alastanne

ulospäin. Helpommin sanottu kuin tehty.

Kaikesta näistä ongelmista huolimatta, olen ja tulen olemaan hoitaja. Minulla on eräs asiakas, joka kysyy joka kerta kun hoidan häntä että: "Miten jaksat?" Vastaan hänelle aina, että viihdyn työssäni, vaikka välillä on raskaita päiviä. En tiedä miksi, kai sitä voisi sanoa kutsumukseksi.

Toivon että joku päivä, jalka olen opiskellut tarpeeksi ja päässyt tarpeeksi pitkälle urallani, voisin vaikuttaa tähän järkyttävään, hulluun ja pyöräyttävään sekametelisoppaan, jota kutsutaan hoitoalaksi. Sitä ennen minä olen vain vaatimaton hoitaja, yksi monista.

Teksti: Heikki Ylönen

Kuvat: Heikki ja Poliiolehden arkisto

Uudesta vammaispalvelulaista kysyttyä?

Kysymys:

Milloin uusi vammaispalvelulaki tulee voimaan?

Vastaus:

Uusi vammaispalvelulaki hyväksyttiin 1.3.2023 eduskunnan täysistunnossa. Uusi laki tulee voimaan 1. lokakuuta 2023. Voimaantumisen yhteydessä vanha vammaispalvelulaki sekä kehitysvammalain palveluita koskevat pykälät kumoutuvat.

Kysymys:

Oikeuttaako diagnoosi sairastetusta poliosta vammaispalvelulain mukaisiin palveluihin?

Vastaus:

Oikeus saada vammaispalveluita ei perustu jatkossa diagnoosiin, vaan vamman

tai sairauden aiheuttamasta pitkäaikaisesta tai pysyvästä toimintakyvyn rajoitteesta johtuvaan yksilölliseen avun ja tuen tarpeeseen. Sairaus tai vamman laatu ei näin määrittele palveluiden saamista, vaan toimintakyky.

Kysymys:

Miksi uudessa vammaispalvelulaissa ei enää käytetä termiä vaikeavammaisuus?

Vastaus:

Nykyisessä vammaispalvelulaissa olevaa vaikeavammaisuus-termiä ei käytetä uudessa laissa, koska uusi laki ei perustu diagnoseihin. Laki perustuu oikeuteen yksilöllisen tarpeen, ei vamman laadun mukaiseen apuun ja tukeen.

Kysymys:

Onko iäkkäillä henkilöillä oikeus vammaispalvelulain mukaisiin palveluihin?

Vastaus:

Iäkkään henkilön palvelut järjestetään vammaispalvelulain perusteella, jos avun, tuen tai huolenpidon tarve johtuu pääasiassa muusta kuin iäkkäänä alkaneesta ja tyypillisesti iäkkäillä henkilöillä esiintyvistä sairauksista tai yleisestä vanhuudesta johtuvasta rappeutumisesta taikka heikkoudesta. Laissa ei olisi ikärajaa, vaan iäkkään henkilön oikeus vammaispalveluihin arvioidaan aina yksilöllisesti.

Vammaisen henkilön ikääntymisessä on arvioitava, liittyykö uusi tai lisääntynyt toimintakyvyn

rajoite jo olemassa olevaan vammaan tai sairauteen vai iäkkäänä alkaneeseen ja tyypillisesti iäkkäillä henkilöillä esiintyvään sairauteen tai yleisestä vanhuudesta johtuvaan rappeutumiseen tai heikkouteen. Henkilöt, joiden avun ja tuen tarve johtuu ennen korkeaa ikää tapahtuneesta vammautumisesta ja siitä seuranneesta toimintakyvyn heikentymisestä, säilyttävät oikeutensa erityispalveluihin.

Kysymys:

Kuinka kauan vammaispalvelulain perusteella tehty päätös jatkuu, kun uusi vammaispalvelulaki tulee voimaan?

Vastaus:

Siirtymäajaksi on laissa määritelty kolme vuotta.

Koronajumi

Luettele kolme yleisvaarallista, tappavaa tartuntatautia



Polio, kyllä

Influenssa, kyllä

Korona, kyllä

Olen sairastanut nämä kaikki, ehkä jonkin taudin tietämättäni useampaankin kertaa.

Polion ihminen voi sairastaa kolme kertaa, koronan tämän hetkisen tiedon mukaan ainakin kolme kertaa ja influenssankin useamman kerran, riippuen virustyyppistä.

Korona tamperelaisittain

Olin sairastanut reilun viikon ajan ”flunssaa”. Saamieni ohjeiden mukaisesti pysyin kotona, mutta lopulta oli pakko hakeutua hoitoon. Taysin (Tampereen yliopistollinen sairaala) Acuta (päivystys) oli varattu koronapotilaille, hyvä niin. Vai oliko?

Koska kaikki Pirkanmaan jatkohoitopaikat olivat täynnä, jäin ”jumiin” tänne Acutaan. Eihän päivystyksessä yleensä olla kuin muutama tunti, mutta jouduin olemaan Acutassa kuusi vuorokautta!

Kokemusta sairaalahoidosta minulle on kertynyt paljon, mutta enpä ole tällaista kokenut: päivystyksessä ei yleensä ole ruokailua, joten eipä sitä

ollut kunnolla nytkään. Eräänä aamuna saimme sämpylän ja pillimehun. Seuraava ateria tuona päivänä tuli kuudelta ehtoolla. Oli toki päiviä, jolloin ateriat tulivat jopa usein, koska osasto-potilailta oli jäänyt ylimääräistä!

Vuoteeni oli ambulanssissa käytettävän parin tapainen häkkyrä, jossa en päässyt istuma-asentoon, mikä vaikeutti suuresti yskimistä muutoinkin huonoilla keuhkoilla. Ja mikä parasta (lue: pahinta): sängyistä puuttuivat lakanat! Reilu viikko muovin päällä...

Takaisinsoittoa odotellessa

Kun karanteeniaika oli ohi, minut siirrettiin Hatanpäälle, mistä sitten melko pian kotiutuun.

Noina päivinä oli kuulemma tv-uutisissa puhuttu siitä, kuinka Tampereen yliopistollisessa sairaalassa oli ”sairaalan historian pahin kriisi”. Olin siellä minäkin!

Odotan parhaillaan seuraavaa koronarokotusta. Terveystieteiden takaisinsoittosysteemi ei oikein toimi: olen odottanut takaisinsoittoa nyt puolitoista viikkoa.

Kaija Salmela

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Valoa on jo paljon, mutta niin on pakkastakin (maaliskuun alku).

Mitä kuuluu?

Olemme käynnistämässä kuluvan vuoden toimintaa, vaikkakin hitaasti, koska sairastumispauksia on ollut monta.

Uutinen: Toivo Enqvist on kirjoittanut kirjan elämästään polioammaisena. Kaikkien kannattaa lukea ja voimaantua Topin voimasta!

Hyvinvointialueet ovat toimineet muutaman kuukauden. Sain Pirhalta (Pirkanmaan hyvinvointialue) kirjeen, jossa lueteltiin poistettuja palveluita. Näitä ovat mm. kaatumisvahti ja häikävahti. Turvapuhelin on muuttunut turva-auttamispalveluksi. (Sain myös viikotuntimäärän laskukaavan: 2,75:7x30=11,8->12h.)

Pirkanmaalla turva-auttamispalvelu on maksullista niin, että pakollisen kuukausimaksun lisäksi asiakkaalta ei laskuteta muuta, siis avun käymisestä kotona ei mene maksua. Varsinais-Suomen hyvinvointialueella asiakkaalta laskutetaan kuukausimaksun lisäksi jokaisesta käyntikerrasta monta kymppiä.

Pirhassa muuttui myös se, että jos olen yli viisi vuorokautta poissa kotoa, tämä ei vähennä kuukausimaksua paitsi, jos olen sairaalahoidossa. Aikaisemmin yli viiden vuorokauden poisolo palvelun piiristä vähensi kuukausimaksua riippumatta siitä, missä olin. Helppoa? Summa summarum: asiakas maksaa enemmän!

Sähkökäyttöiset apuvälineet, kuten sähköpyörätuolit kuuluvat esimerkiksi Pirkanmaan hyvinvointialueella Tampereen yliopistolliselle sairaalalle ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueella Turun yliopistolliselle keskussairaalalle. Nämä apuvälineet ovat siis sairaaloiden omaisuutta, käyttäjällä vain lainassa.

Apuvälineille kuuluu tehdä määräämiskäyttö kerran vuodessa. Myös muut huollot, korjaukset ja varaosat kuuluvat laitteen omistajalle, myös kuljetukset huoltoon, siis sairaalalle.

Miksi tätä ei ymmärretä kaikissa sairaaloissa? Esimerkiksi TYKS lähettää asiakkaalle kerran vuodessa tiukkasävyisen kirjeen, jossa kerrotaan aikataulu, koska pyörätuoli on tuotava huoltoon! Kuinka? Omalla kustannuksella!

Terveystieteiden matkoja varten tarvitaan lääkärintodistus. Pyörätuoli ei ole sairaus. Kela ei kuljeta apuvälineitä, vaan ihmisiä. Hyvinvointialueen myöntämiä kuljetuspalvelumatkoja ei saa käyttää terveydenhuoltoon.

Droonista apua?

Mielestäni asia vaatii valtakunnallisen selvityksen.

Iloista ja tervettä kevättä kaikille!

Kaija Salmela

Neuvontapalveluista kysyttyä?

Kysymys:

Mistä löydän tietoa oman hyvinvointialueeni palveluista?

Vastaus:

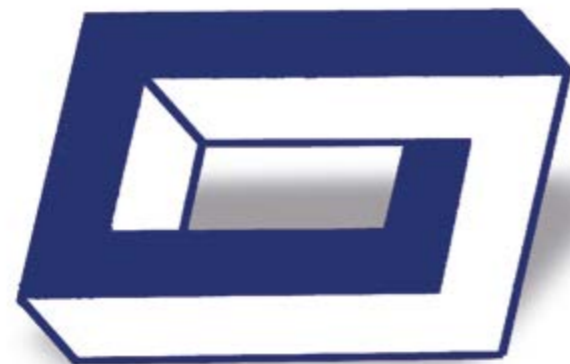
Osa uusista hyvinvointialueista on avannut neuvontapuhelimen tai infopisteen. Teimme nettihauksen hyvinvointialueiden neuvontapalveluista ja tiedot löytyvät mm. tämän Polioliikkeen sivulta 7.

Kysymys:

Olisiko hyvä saada kuntoutuksesta jokin paperi?

Vastaus:

Kuntoutukseen osallistumisesta voi aina pyytää palaute-tiedon eli kuntoutuslosteen. Kuntoutuslosteen tulisi sisältää kuntoutujan toimintakyvystä kertovaa tietoa, joten se



on usein tärkeä ja hyödyllinen tiedon lähde paitsi haettaessa palveluja, mutta myös kuntoutujalle itselleen ja hänen omaisilleen.

Kysymys:

Miksi kuntoutussuunnitelma tehdään?

Vastaus:

Hyvä kuntoutussuunnitelma varmistaa, että kuntoutuja saa tarvittavan kuntoutuksen. Suunnitelmassa tulee näkyä seuraavaa: toimintakyvyn kuvaus ja toimintakyvyn arvioimiseksi käytetyt arviointimenetelmät, sairautta koskevat tiedot (sairaus, vika tai vamma)

ja kuntoutujan elämäntilannetta koskevat tiedot.

Kysymys:

Miten voi ilmoittautua mukaan Polioliiton kursseille?

Vastaus:

Polioliiton kursseille hakeutumisen löytyä tietoa Polioliikkeen lehdestä ja nettisivuilta www.polioliitto.com.

Autamme mielellämme myös täältä toimistolta puh. 09-6860990.

Kysymys:

Voinko osallistua Polioliiton kursseille, vaikka en ole jäsen?

Vastaus:

Polioliiton laitos-, avo- ja verkkokursseihin osallistuminen ei edellytä poliojärjestöjen jäsenyyttä.



Mar y Sol Los Cristianos Teneriffa

Kanarialla Teneriffan saaren lounaisosassa sijaitsee Los Cristianos. 1950-luvun lopulla pieni kalastajakylä alkoi muuttua, kun turismi kasvoi. Muutama ruotsalainen reumaihminen löysi paikan, ja suotuisa ilmasto oli hyvä vaihtoehto pohjoisen kylmälle ja pimeälle.

Ajatus vammaisille ja heidän perheilleen tarkoitettujen lomakeskuksen perustamisesta syntyi saksalainen Hans-Joachim Fisherille 1975. Fisherin ensimmäinen

vaimo kärsi multipelisklerosisista, ja alueen suotuisen sään takia he viettivät usein lomansa Los Cristianosissa. Vaimo kuoli mutta Fisher ei luopunut ajatuksesta.

Mar y Sol -hotelli vihittiin käyttöön vuonna 1990. Fisher

on asunut Teneriffalla vuodesta 1995 toisen vaimonsa, rouva Baum-Fischerin ja heidän kahden lapsensa kanssa. Hotelli on perheyrittys, missä kaikilla perheenjäsenillä on tehtävänsä.

Hotelli koostuu neljästä rakennuksesta, joista vanhin

Kaksi huonetta avaraa tilaa, ihan kiva, kun pyörätuolilla mahtuu vaivatta toimimaan.



WC:ssä kaiteita on sopivasti, mutta suihkussa lattia on vähän alempan, mistä johtuen pyörätuoli oli epävaka.



osa on rakennettu 1990. Eri-kokoisia ja tasoisia huoneita on yhteensä 164 kappaletta, kaikki esteettömiä. Uudemmat rakennukset ovat Casa Barcelona (rakennettu 2004) ja Casa Madrid (rakennettu 2009), joka on päärakennus ja sen viidennessä kerroksessa on myös vastaanotto. Alimmissa kerroksissa on toimistotilat sekä ravintola.

Palveluita

Mar y Sol -hotellissa on iso liikuntahalli, joka soveltuu myös pyörätuolilla liikkuville ja monenlaisille aktiviteeteille joogasta pallopeleihin.

Hotellin yhteydessä toimii hyvinvointikeskus TeraLava, joka tarjoaa monipuolista terapiaa sekä rentoutus- ja kuntoutuspalveluita muun muassa seuraaviin sairauksiin: tuki- ja liikuntaelinsairaudet, kuten reuma, aivoverenkiertohäiriöt, ms-tauti, parkinson, astma ja psoriasis. Tarjolla on muun muassa fysioterapiaa, lymfaterapiaa, vesijumppaa, erilaisia hierontaa, hengityshoitoja, magneettikenttähoitoja, osteopatiaa, laavahoitoja sekä paljon muuta. Lisämaksusta.

Uima-altaat

Allasalueella on kaksi isoa allasta, joihin molempiin pääsee joko allasnostimella tai loivia portaita pitkin. Toisessa altaassa veden lämpötila on ympäri vuoden +32 astetta. Monet viihtyvät vedessä pitkiä aikoja. Tässä altaassa on tasaisin väliajoin myös poreita ja hierovia suihkuja.

Lisäksi on pieni matala allas, johon menee ramppi. Paikalla on koko ajan uimavalvoja, joka myös auttaa allashissin kanssa.



Terapia-altaan vesi on 32 asteista ja usein se olikin erittäin suosittu paikka.

Maksulliset terapiat

- Fysioterapia
- Lymfavuoto
- Hieronta
- Laavapakkaukset
- Hengitys- ja rentoutusterapia
- Vyöhyketerapia jalkahieronta
- Vesivoimistelu
- Magneettikenttäterapia
- Osteopatia
- Akupunktio
- Paksusuolen vesihoito
- Psykokinesiologia
- Energiahieronta
- Kristallihieronta
- Nuad Thai jooga
- Lämmin öljyhieronta
- Tiibetin laulukulho-terapia
- Kuumakiviterapia
- Qi-Gong
- Dornin selkäydinterapia
- Kristalliväri-terapia



Vesihierontaa terapia-altaassa.

Uimavalvojat auttavat allashissin kanssa. Kaikki pääsevät uimaan.



Ravintola

Ravintola on buffee-tyyppinen ja ruokaa on jokaiseen makuun ja se on hyvää. Puolihoitohintaan kuuluu aamiainen ja illallinen, tilauksesta on myös saatana erityisruokavaliota. Ravintolan henkilökunta auttaa tarvittaessa. Hotellissa on myös allasbaari, jossa tarjoillaan yksinkertaisia ruokia ja tietysti muuta virkistävää.

Apuvälineet

Hotellin alueella on myös apuväline vuokraamo, josta saa vuokrata monenlaisia apuvälineitä. Esimerkiksi sähköskootterita ja -tuoleja ym (www.lero.net).

Los Cristianos

Alue on Teneriffan suosituimpia kohteita ja turisteja ja vilinää riittää rannan kävelytiellä. Los Cristiaanos ei varmankaan ole rauhallista lomaa toivovalle paraws paikka mutta talviaikaan Kanariansaaret lienee lähin kohde jos etsii lämpöä ja aurinkoa.

Mar y Sol sijaitsee noin 400 metrin päässä rantapromenadilta ja muista rannan palveluista. Alas rantaa johtaa loiva mutta pitkä mäki. Kilometrin päässä hotellilta sijaitsee ranta-alue ja sinne on rakennettu laudoista pyörätuolilla saavutettava aurinkonottoalue.

Vähän kauempana, noin 2 kilometrin päässä on toinen ranta isommalla laudoitetulla aöueella ja sieltä löytyy myös aurinkodivaaneja, rantakärjy millä pääsee mereen sekä suihku. Lisäksi erillinen invavessa.



Laudoitus tekee hiekkarannasta helpokulkuisen. Normaalisti alueella on aurinkovuoteet rantalomasta nauttimista varten.



Rita Järvinen kanssani lomatumunmassa. Rita oli tullut kotimaan koleutta pakoon Kanarialle.

Rantapromenadilta löytyy paljon ravintoloita ja kahvilaita ja lähes kaikkiin on esteetön pääsy.

Mar y sol on helppo lomakohte. Fasiliteetit ovat kunnossa ja kaikkialla on helppo liikkua. Allasalueella voi olla rauhassa, kukaan ei tuijota eikä kummas-

tele. Kun kirjoittauduin sisään hotelliin, vastaanotossa sain valita suihkutuolin noin kymmenestä eri vaihtoehdosta. Eli kerrankin helppo loma ilman akrobatiaa wc:ssä ja suihkussa.

Teksti ja kuvat: AK ja Louise

Torstaina tapahtui

Miten yhtenä päivänä voikin tapahtua niin paljon outoja tapahtumia? Onneksi on ystäviä, jotka tulivat hädän hetkellä avuksi.

Ovet eivät aukeakaan

Torstaina 9.3., kuten aina torstaisin, meillä pääpolaisilla on allasjumper Myllypurossa Metropolian altaalla, jonne menin omalla autolla. Ajoin autoni kuten tavallista parkkiluolaan. Kaikki meni hyvin lämpimässä altaassa, jossa saimme meidän unkarilaisen ohjaajan Eszterin ohjauksessa voimaannuttaa ja venytellä jäseniämme.

Olin lähdössä sieltä pois menäkseni toimistolle, jossa ensin kokoontui torstaikerho, sitten osaston vuosikokous ja vielä lopuksi järjestäytymiskokous. Kun menin autoni luo ja yritin avata ovia, niin patterilla toimiva avain ei reagoinut ollenkaan. Arvasin, että patterista oli yks'kaks' loppunut ilman mitään varoitusta virta. Mikä nyt neuvoksi? Minulla vara-avain oli tietenkin kotona ja olin syvällä maan alla parkkiluolassa. Nyt olivat hyvät keinot tarpeen.

Sitten tuli mieleeni, että Kai ja Rose eivät olleet vielä lähteneet luolasta pois, joten odottelin heitä ja kysyin, jos he voisivat käyttää minua autoni huollossa, josta saisin avaimeni uuden pariston. Huolto oli onneksi aika lähellä Herttoniemessä. He olivat ystävällisiä ja käyttivät minut siellä autollaan. Näin tämä ongelma selvisi ja pääsin autoon sisälle ja ajamaan toimistolle.

Kerhoa ja vuosikokousta

Torstaikerhossa nautimme pöydän antimista ja keskus-

telimme talven tapahtumista. Vuosikokouksessa kävimme läpi viime vuoden toimintaa, tarkastimme mihin olemme rahaamme käyttäneet ja mikä oli osaston rahatilanne vuoden vaihteessa, kerroimme myös kuluvan vuoden suunnitelmista. Erovuoroiset johtokunnan jäsenet valittiin kaikki edelleen jatkamaan johtokunnassa.

Järjestäytymiskokouksessa johtokunnan sihteeriksi valittiin Riitta ja varapuheenjohtajaksi Heikki. Kesän toiminnaksi ajattelimme ensin toukokuussa tehdä retken Heinojan maatilamatkailu kohteeseen, jossa nautimme herkullisen lounaan ja tutustumme tilan pihapiiriin. Retki toimii samalla torstaikerhon kevätlounasretkenä. Kesäkuussa olisi tarkoitus mennä Nuuksion luontokeskukseen ja elokuussa Oittaaalle pelaamaan pihapelejä. Kesän ohjelman tarkat tiedot saatte kiertokirjeessä. Lopuksi hoidimme kokouksen loppuun ja lähdimme kotiin.

Hissi ei toimikaan

Ongelmia oli vielä edessä. Vein ensin Siirin kotiinsa Pihlajamäkeen ja sitten Katin kanssa tulimme Laajasaloon. Ajoin auton talliin, jossa minua odotti rollaattori jäisen pihan ylitystä varten. Kati meni kotiinsa ja minä pihan toiselle puolen omaan rappuuni.

Kun menin hissiin päästäkseni omaan kerrokseeni, niin hissi ei inahnutkaan ainoastaan vähän surisi. Taas oli edessä ongelma: miten selvitä rollaattorin, kyynärsauvojen ja kahden kassin kanssa kaksi kerrosta ylös kotiin? Soitin huoltoyhtiön päivystykseen, jossa sanottiin, että päivystäjä tulee katsomaan tilannetta.

Siinä vaiheessa yläkerrassa asuva rouva tuli kotiinsa iltalenkiltä. Hän ihmetteli, että miksi minä istun alakerran aulassa rollaattorini päällä. Kerroin hänelle mikä on tilanne. Hän sanoi, että jää kanssani odottamaan päivystäjän tuloa, jos hän vaan voi olla avuksi. Hän vei kassini jo etukäteen odottamaan oveni taakse.

Näin sitten odotimme päivystäjän tuloa toista tuntia. Kun päivystäjä vihdoon saapui, niin ensin hän kiipesi toiseen kerrokseen, katsomaan onko siellä hissini ovi auki, ei ollut. Tultuaan alas hän sanoi, ettei osaa tehdä mitään hissille. Hän soitti kuitenkin vikapäivystykseen, mutta sieltä ei osattu sanoa ollenkaan, kuinka kauan

kestää ennen kuin korjaaja tulee paikalle. Mikä nyt neuvoksi?

Päätin kuitenkin yrittää kiivetä portaat ylös, sillä en voinut jäädä korjaajaakaan odottamaan, kun ei ollut ajastakaan tietoa. Päivystäjä kantoi rollaattorin ja toisen kyynärsauvan. Toinen sauva kädessäni ja toisella kädellä kaiteesta vetämällä ja naapurin rouvan avustuksella porras kerrallaan pääsin omaan kerrokseeni. Ponnistava jalka väsymyksestä täristen, mutta minä tyytyväisenä, kun pääsin kotiin ja kiitollisena kaikille, joilta olin päivän aikana apua saanut.

Lämpimät kiitokset auttajilleni!

Teksti: KL



Lehtimäen opisto
EVÄÄT ELÄMÄÄN



Vuonna 1971 perustettu Lehtimäen opisto on Suomen ainoa erityistä tukea tarvitseville nuorille ja aikuisille tarkoitettu vapaan sivistystyön erityiskansanopisto.

POLIO-kurssit viikoilla 26 ja 31. Ilmoittautuminen Polioliittoon.

LEHTIMÄEN OPISTO
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki
info@lehopisto.fi | <https://lehtimaenopisto.fi>

Vertaistuesta voimaa

- Pohjois-Suomen Heku joulukuussa 2022

Torstaina ajelimme kevyen lumen pölytyssä kaikkialla ja kevyen utuisen hämärän laskeutuessa kohti Rokuua. Loppumatkan tiet olivat vielä auraamatta ja piti ajaa varoen edellisten jättämiä railoja pitkin. Äkkikäänöksissä sai varoa liirtoon joutumista. Minä ennätin "neuvoa" Tapsaa mutkissa ja kumpareissa. Pakkasta oli -4 astetta, lunta kerkisi kenkiin kertyä minullekin, vaikka vain nousin autosta ja istuin pyörätuoliin. Tapsa ajoi auton parkkiin ja tuli kenkiä kopistellen pois.

Yhdessä olemme enemmän

Tuttuja oli mukava halata pitkästä ajasta. Tulokahvit ja alkuporinat kerittiin rupatella ja vasta sitten etsiä huone, riisiä ulkovaatteet ja asettua taloksi. Allasjumppa alkoivat heti, joten osa kiiruhti veteen ja saunaan. Altaalla oli vain jumpanvetäjä, avustaja piti olla oma. Yleisavustajaksi Tuula Pukkila oli saanut houkutelua vanhan tuttumme Maire Jalanderin. Hänen ystävällinen ja rauhallinen tapansa toimia miellytti meitä kaikkia.

Ohjelmaan oli merkitty Utajärven seurakunnan Kauneimmat joululaulut Talvipuutarhassa glögitarjoiluineen. Moni meistä lähti sinne. Porukkaa oli paljon. Meidän tullessa glögi olikin loppu, sitä haettiin lisää. Hyvältähän se maistui ja laulaminen kanttorin säestyksellä ja vetämänä tuntui mukavalta. Sama sali oli varattu meidän omaa keskustelua varten heti



Jos Rokualla eivät kurssilaiset löydy pelaamasta liikuntasalissa kurlinkia, niin kyseessä eivät ole poliokurssilaiset. Pelaaminen yhdessä on parasta.

lauluhetken jälkeen. Kelasin hiljaa kertomaan laulutilaisuuden vetäjälle tästä antaen parin laulun ja kolehdin keräämisen verran jatkoaikaa.

Oman osuutemme avasi osastomme puheenjohtaja Timo Härkönen kertomalla tulevasta tapahtumasta. Vuorossa oli myös se tärkeä ohjelmanumero eli arpajaiset. Rahastonhoitaja Jouko Juoperi oli myynyt jo suurimmalle osalle osallistujista arpoja, mutta vielä muutama osti loputkin. Tavaroita arvotavaksi oli tuotu niin paljon, että taisi jokainen saada ainakin yhden, toiset montakin voittoa.

Heti sisään kirjautuessani kysyin, että onko tänään kaa-raokea? Kyllä! Sinnehän me tietysti kokoonnuimme. Salissa oli joukko nuoria aloittanut jo laulamisen, me Tapsan kans-

sa kerkesimme ensin tanssimaan ja vasta sitten varaamaan oman laulun. Sehän oli tietysti meidän oma laulumme kannanpojasta, jolla raukalla oli lapsihalvaus - niin ja minun sanoina: "jalat vei, jalat vei". Laulajia löytyi meistä ja niistä nuorista. Viimeisen laulun sai esittää meidän Aarni Luhtala. Hänen laulamanaan Lähtevien laivojen satama sai kovimmat tapatukset. Kellon lähestyessä yhtätoista piti hiiviskellä hiljaa nukkumaan.

Leikkiä, liikuntaa ja lepoa

Perjantaina lunta tuprutti hiljalleen. Maittava ruispuuro maistui. kaikkea muutakin tarjolla oli, yritin olla riittävän nirso, jotta kaikki mahtuisi mahaan. Liikuntasaliin mentiin heti aamupalan jälkeen, mutta

leikkivälineiden ovi oli lukossa. Minä nopeimpana kelasin hissillä kyselemään avaimia, ja niin pääsimme kokeilemaan kaikkia välineitä.

Pokkiaa yksi ryhmä, vieressä toinen ryhmä kurlinkia, verhon takana sulkapalloilua: Timppa, Tapsa ja minä ilman verkkoa. Yritimme ensin kierrättää ympyrää, siitä ei tuntunut tulevan mitään. Niinpä Tapsa ja minä yhdessä tuolilla istuvaa Timppaa vastaan yritimme saada pallon pysymään kymmenen lyönnin ajan ilmassa. Koville otti, mutta onnistuimme!

Kerkesimme vielä vaihtaa pelaajia eri lajeissa, niin että jokainen sai kokeilla kaikkia lajeja. Mukana oli henkilöitä, jotka eivät olleet ennen kokeilleet pokkiaa tai kurlinkia. Innostuivat nyt!

Lounaan jälkeen vuorossa olivat allasjumppa ja sauna halukaille, toiset ottivat päiväunet jalkapalloa TV:stä katsellen.

Yhdessä rohkeus kasvaa

Ja kun joulun alusaikaa vietettiin, niin toki juhlaakin oli luvassa. Puhtaina ja parhaimpiin pukeutuneina nousimme nostohissillä tai kavuten portaita yläatasanteelle katettuun jouluruokailuun. Herkkuja riitti ja kahvi leivoksineen maistui ihanaalta. Hiljalleen laskeuduimme alakertaan, piipahdimme huoneissamme ja palasimme saliin, jossa Kari Hirvonen & Onnentähti orkesteri viritteli laitteitaan.

Tapsa veti minut heti lattialle pyörähtelemään kaikkien tavaroitten keskelle – meiltähän se käy! Takaseinän istumapaikat oli kaikki varattu. Niinpä Tapsa pyysi henkilökuntaa siirtämään pyöreän pöydän polioloisille tanssilattian ulkopuolelle, sieltä näki orkesterilavalle ja tuoleja sai lisättyä tarpeen mukaan.

Musiikki soi hienosti ja tanssijoita riitti. Pyörätuolin kanssa menimme välillä sekaan, samoin tekivät Sinikka oman Tapsansa kanssa, välillä tanssimme tanssilattian ulkopuolella. Niin tekivät muutkin parit. Meidän porukasta löytyi muutama muukin pari, joka rohkaistui tanssilattialle.

Pyöreän pöydän ympärillä istuen oli mukava tanssia toisiamme käsistä pitäen, rytmisessä keinuen. Jaksoimme valomerkin asti. Heti puolen yön jälkeen saimme tietää Timo Kenttälällä olevan syntymäpäivä lauuantaina. Mehän lauloimme onnitelut heti syntymäpäivän alkaessa. Aamupalalle tulevan päivänsankarin onnistuimme



yllättämään laulamalla uudestaan. Kiittäessään Timo sanoi unohtaneensa itse koko syntymäpäivänsä, kun täytti vain 72.

Kyydit sekaisin?

Lunta oli tullut yöllä lisää, joten autot olivat lumipeiton alla. Onneksi lumi oli kevyttä. Tiet olivat auraamatta, joten ajamisessa oli jälleen oltava varovaisia. Tapsa kävi Aarnin kanssa laittamassa autot roikkaan sulamaan.

Seppo Lappalainen odotteli taksia, tuli henkilöfarmari vei Sepon ja perässä odottellut invataksinkuljettaja tuli kysymään taas Seppoa. Oulun porukka odotteli oma invataksiaan. Kuljettaja soitti Joukolle olevansa puoli tuntia myöhässä. Tullessa ajoi takaovelle, tuli sieltä sisään. Huidottiin käytävän päästä ajamaan etuovelle, sieltä kysyi vuorostaan Timo Härköstä.

Meidän nestorime on 88-vuotias Esko Paaso, hänet vei kotiin Veli Taavitsainen. Monet muutkin kulkivat omilla autoilla lähtien omaan tahtiinsa.

Meidän jälkeemme jäi kyytiä odottamaan vielä Leinosen



Pitkistä välimatkoista välittämättä pohjoissuomalaiset matkustavat vähintään kerran vuodessa Rokuulle. Yhdessä tekeminen ja vertaisten kanssa aikaa viettäminen antaa voimia omaan arkeen sitten kotona. Mukaan voi tulla muualtakin.

Manu, hänelle kuljetuspalvelu oli luvannut kyydin vasta klo 14.00. Manun jalka petti kävellessä heti tullessa, niinpä haettiin talon pyörätuoli lainaksi. Kirjoitin istuimelle lapun "Manun käytössä, ällä siirrä" näin tuoli odotti käytävällä aina nukkuma aikaan. Kyllä vammaisten kuljetuspalvelu on kilpailutuksen myötä huonontunut.

Kaikki mahtuivat mukaan

Meitä oli mukana 24 henkilöä jäseniä puolisoineen tai ilman ja lisäksi Sinikan ja Tapsan Mos-

ku-lapinkoira. Mosku ennätti tervehtiä häntä heiluen jokaisen erikseen ja touhukkaasti. Reissu oli mukava. yhteiset keskustelut ja toisten tapaaminen antaa voimaa. Me kaikki olemme vanhentuneet ja samalla polio meissä huonontanut elämäämme, mutta poliolaisten sisua vaivat eivät ole nujertaneet. Kiitos kaikille mukana olleille pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat Aarni Luhtala

Hammaslääkäri- pelko

Sain joululahjaksi pojaltani sellaisen uuden aparaatin, jonka pitäisi estää hammaskiven muodostamista. Tämä kyseinen aparaatti on oikein hammaslääkäreiden suunnittelema "Lumoral Treatment". Joulun jälkeen otin tämän aparaatin sitten ensimmäisen kerran käyttöön, se kerta meni kyllä "metsään", kun en sitä ollut ladannut. Oletin, että se on heti käyttövalmis, kuten uudet puhelimetkin nykyään. Olihan siinä sen verran virtaa, että valo syytyi, mutta sammui käytössä heti eli ei ollut viraton vain virraton.

Laitoin laitteen lataukseen ja testasin sitä sitten seuraavana päivänä. Suuhun tungetaan suukappale hampaiden väliin ja pidetään suussa, kunnes virta sammuu (10 minuuttia). Minä en sitä saanut näin kauan pidettyä, koska suukappale kuumeni, luulin sen ylikuumenevan... Liekö sitten ollut syynä minun runsas hammaskiven määrä.

Aparaatti ei kuulemma poista hammaskiveä, vaan estää käytettynä sen muodostumista. Alahampaitani oli muutenkin alkanut oudosti ajoittain vihlomaan, syynä ehkä liika hammaskivi. Joten päätin, että minun on syytä varata aika hammaslääkäriin tutkitustaakseni hampaiden kunnan ja tietysti tuo hammaskivipaholaisen poisto.

Mutta miten hammaslääkäripelkoinen saa itsensä varamaan ajan?



Tarkistin "papereistani" niin löysin hammaslääkärilaskun vuodelta 2012. Seuraava käynti löytyi Kanta-tiedoista keväällä 2020. Silloin menin, koska yksi hammas katkesi ja juuri jäi ikeneen, pakkohan se oli poistattaa, ettei ala siellä "kiukuttelemaan".

Se käynti poiki lisäkänntejä, poistettiin toinenkin hammas ja tietysti hammaskivi. Näiden toimenpiteiden jälkeen olisi vielä ollut yksi aika, mutta peruutin sen, ja hoito jäi näin ollen kesken. Näiden kahden hammaslääkäriin käyntien välissä on "vain" 8 vuotta. Ja nyt on kulunut kolme vuotta edellisestä käynnistä. Käyn siis melko säännöllisen epäsäännöllisesti hammashoidossa. Pelkästään hammaskiven poistossa pitäisi ehkä käydä vähintään puolen vuoden välein.

Yhteensattuma tai ei, mutta vuonna 2012, kun kävin hammaslääkäriin, niin minun post-polioni lisääntyi, heikentäen merkittävästi liikuntakykyäni. Minä tietenkin yhdistin tämän kaiken käytettyyn puudutusaineeseen. Jälkeenpäin kyllä myönsin, ettei sillä ollut syy-yhteyttä, mutta kyllä tämä lisäsi hammaslääkäripelkoani.

Hammaslääkäripelko on muodostunut jo lapsuudessa, jolloin minulle yritettiin tehdä oikomishoito. Senkin onnistuivat pilaamaan, kun pelkäsin hammaslääkäriin käyntiä pääasiassa kivun vuoksi ja toissijaisesti pelkäsin silloin hammaslääkäriä, joka aina huusi minulle milloin mistäkin syystä.

Aikailin hammaslääkäripelkoni kanssa ajanvarauksen tekemistä, kunnes näin TV:ssä yhden juontajan kertovan omasta pelostaan. Hän oli

ratkaissut ongelman siten, että hänet aina nukutetaan toimenpiteen ajaksi.

Aloin googlata, että miten se onnistuisi täällä kehä kolmosen ulkopuolella. Muistin kyllä samalla, että olinhan aikanaan tilannut miehelleni hampaiden poiston nukutuksessa, ja se tapahtui joskus 1987 – 1988! Googlen ihmeellisestä maailmasta löysinkin monta hammashoitola, joten tuumasta toimeen soitin yhden hoitolan ajanvaraukseen, valtakunnalliseen tilausnumeroon. Sieltä ei heti osattu antaa aikaa tällaiselle hammaslääkäriin, mutta lupasivat ottaa seuraavana päivänä yhteyttä, ja ottivatkin.

Nukutuksen sijaan pillerirauhoitus

Tammikuun puolen välin jälkeen sitten menin suun perustutkimukseen, ottivat myös

laajat röntgenkuvat jne. Keskusteltiin tulevasta hoidosta. Hammaslääkäri ystävällisesti selitti, että tilanne ei ole niin paha, kuin oletin. Hoito voitaisiin suorittaa "kevyemmin", ei siis nukutuksessa, vaan rauhoitteella.

Kahden viikon kuluttua uusi aika tai oikeastaan sain kaksi aikaa. Menin puolilta päivin ja sain rauhoittavan pillerin. Pilleri oli kyllä melko arvokas, mutta toki edullisempi kuin mitä nukutuslääkärin tuntihinta olisi ollut.

Noin tunnin kuluttua hoitaja ja hammaslääkäri hakivat minut odotushuoneesta hoitopisteen "lepotuoliin".

Tuli puudutus, hammas lähti ja osa hammaskivestä, siinä meni noin parikymmentä minuuttia. Ennen poistumistani lääkäri varmisti, että minulla oli hakija paikalla ja varmistivat myös, etten jää yksin hoidon jälkeen (syynä annettu rauhoitepilleri).

Sama toistui viikon kuluttua ja taas olivat hampaat kunnossa, ne mitä on jäljellä. Lupasivat vielä, että ilmoittavat neljän kuukauden kuluttua uuden ajan.

Katsotaan nyt, on minulle ennenkin kutsuja hammaslääkäriin tullut, mutta olen ne onnistuneesti saanut peruutettua. Peruutus sujunut paljon paremmin kuin ajan varaaminen. Sitä paitsi, jos joka hammaslääkärikäynnillä lähtee hammaskiven lisäksi pari hammasta, niin ei minulla sitten enää montaa käyntiä tällä kalustolla ole.

Niin ja sitä paitsi taidan olla allerginen hampaiden hoidolle, koska tällä kertaa viimeisestä reissusta kotiuduttuani minulle tuli nuhakuume ennen kuin puudutus loppui.



Pojan ostama hammaskiven poistaja-aparaatti käynnisti reaktion, jossa minä - hammaslääkärikammoinen - löysin tieni hammaslääkärin tuoliin.

Puudutusta heti ja paljon

Olen vuosien varrella harvoilla hammaslääkäreillä käynneilläni käyttänyt yksityisiä hoitopaikkoja syystä, että aikoja sinne on helpommin saatavissa verrattuna julkisen terveydenhuollon hammashoittoon. Syynä on tietysti ollut myös se, että olen saanut keskustella ennen hoitoa lääkärin kanssa hammaslääkäripelostani. Enhän minä silti enää hammaslääkäriä pelkää, vaan sitä miten ja mitä hän suussani tekee.

Olen myös varmistanut, että ensimmäinen toimenpide on puudutus, melkein jo ennen tervehtimistä. Totuuden nimissä on kyllä sanottava, että puudutus on toimenpiteen aikana todella hyvä, mutta pari tuntia sen jälkeen on aika, että ei tunne suutansa. Toisinaan jopa puolet naamasta on tunnoton ja silmätkin tuntuvat "roikkuvan" suupielen kanssa samaan tahtiin.

Kerran yritin juoda vettä naamapuutuneena, mutta se ei onnistunut ilman peiliä ja huonosti peilinkin avulla. Ja entäs sitten, kun puudutus loppuu.

Tietystä vaiheesta alkaa pistely ja tuntuu, että hammas, joka jäi vastaanotolle, alkaa särkeä. Se on varmaan sitä aavesärkyä. Appiukkoni oli kolarissa menettänyt toisen kätensä olkavarresta asti. Hänellä oli usein voimakkaat säröt tässä menetetyssä kädessä. En nyt tietenkään tarkoita että hammas ja käsi olisivat vertailukelpoisia. Mutta... olen senkin todennut, että kun ukkovarpaani oli kipeä, niin se tuntui koko jalassa lähes selkärankaan asti.

Pistää miettimään

Sisältyvätkö hammaslääkäripelkooni myös hoitokustannukset? Vastaus on, että tavallaan ei, mutta tavallaan kyllä. Julkisen terveydenhuollon puolella on ollut, ainakin

ennen tätä hyvinvointi-juttua, kustannukset paljon edullisemmat, mitä ne ovat yksityisellä puolella. Vertailuna v. 2012 hampaanpoisto maksoi alle 14€ (julkisen terveydenhoito) ja nyt yksityisellä hinta oli yli 100€. Kela kyllä korvaa pienen osan kuluista, tosi pienen.

Vertailussa on tosin yli 10 vuotta aikaa kulunut. Tiesin, että kun nyt menen yksityiselle, niin saan siitä maksaa, mutta olen niin harvoin tätä terveydenhuollon osa-alueita käyttänyt, että olen rahan tavallaan "säästänyt". Näin ei tietenkään ole konkreettisesti tapahtunut.

Lopuksi, eivät nämä viimeiset hammaslääkäriin käynnit hammaslääkäripelkoani lisääneet, mutta toisaalta eivät ne aikaisempia (nuoruuden aikaisia) myöskään poistanee. Lääketiede ja hoitomenetelmät ovat muuttuneet, kehittyneet ja parantuneet elinvuosieni aikana ison harppauksen.

Mutta, jos nyt käykin niin, että tapahtuu taantumista ja palataan aikaan jolloin esim. hammaslääkäriin oli poljettava porakone? Eihän sitä koskaan tiedä, kun tuo sähkökin on nykyään niin kallista, että pitäisi palata "oma tuotantoon". Vesi nostetaan käsivoimin kaivosta ja poljetaan sähköä?

Teksti ja kuva:
Sirpa Haapala

Poliolehden 4/2022 ruudukon voittajat

I palkinto 10 € Elvi Pitkänen Tampere
II palkinto 6 € Olavi Suovaniemi Tampere

Onnea!

Toivo Enqvist julkaisi elämäkertansa

Monille lehtemme lukijoille tuttu tamperelainen Toivo ”Topi” Enqvist on kirjoittanut muistelmansa. Kirja ”Toivon vuosikymmenet – Poliolapsesta vammaisaktivistiksi” julkaistaan huhtikuun puolivälissä Tampereella.

Kertoessani tarinoita elämästäni koronan keskellä syksyllä 2021 silloiselle avustajalleni Jukka Kaukolalle hän ehdotti, että tarinani pitäisi laittaa kansien väliin. Jukka on Tampereen entinen vammaisasiamies, jonka kanssa tein kymmenen vuotta yhteistyötä esteettömyysasioissa. Kiinnostuin asiasta, kun Jukka lupautui toimittamaan tarinani kirjaksi.

Polio syntymäpäivälahjaksi

Topi sairastui polioon kolmi-vuotissyntymäpäivänään Jämsässä vuonna 1949. Sodasta toipuvalla Suomella kuten ei muuallakaan maailmassa ollut juuri keinoja polion taltuttamiseksi ennen kuin rokote polioon kehitettiin vuonna 1956. Suomessa tuhannet pääosin lapset sairastuivat polioon, suurin osa lievästi, mutta osa sairastuneista menehtyi. Topin liikuntakyvyn polio vei loppuiksi. Hän kuvaa elävästi lapsuuttaan ja varhaisnuoruuttaan Lastenlinnassa ja Ruskeasuon sisäoppilaitoksissa, Kulassa, Sätkässä ja Invalidisäätiön ammattikoulussa.

”En osannut lapsena tietenkään aavistaa, etten palaisi lapsuudenkotiini Jämsään enää koskaan. Lastenlinna, ”Kula”, Sätkä ja Invalidisäätiön ammattikoulu muodostivat



Toivo Enqvist ja Jukka Kaukola Tampereen Ratinan sillalla.

pitkän laitostierteen. Muistoni lapsuudesta ovat vähäisiä. Sätkän kymmenet leikkaukset pitkin toipumisaikoinen opiaattien avustamana lienevät vieneet osan muistoistani. Soitin HUS:in arkistoon ja Invalidisäätiön sairaalaan, joista löytyi suurin osa potilaskertomuksistani. Ne olivat sykkähtävää luettavaa. En ollut uskoa, millainen vesseli lapsena olin ollut ja miten monista leikkauksista Sätkässä sain kärsiä.”

Topi muutti koulujen jälkeen vanhempiensa luokse Janakkalan Harvialan kylään, jonne he olivat muuttaneet olakseen lähempänä poikaansa. Pienessä mökissä mukavuudet olivat kortilla. Ainoan henki-

reian muodosti isän pojalleen hankkima Erkkola-mopo, joka saikin kyytiä Topin hankittua kevarikortin.

Koti Kaislarannasta

”Invalidisäätiön ammattikoulun jälkeen olin ihmeissäni. Pohdin, miten lähtisin rakentamaan tulevaisuuttani ja mistä löytäisin asunnon, joka olisi sovelias minulle? Vaihtoehdot olivat vähissä, koska kunnilla ei ollut 1960-luvun alussa vammaisille palvelutaloja, ei edes esteettömiä asuntoja. Minulle kuten monille muillekin kaltaisilleni tarjottiin paikkaa kunnalliskotiin. Kävin Hämeenlinnan Vuorentaan vanhainkodissa kääntymässä ja päätin samantien, että sinne en muuta. Olin

liittynyt silloiseen Helsingin Poliohuolto ry:hyn ja laitoin sinne hakemuksen kuultuani yhdistyksen Kaislaranta-kodista.

Kaislaranta hankittiin lainarahalla silloisen Helsingin Poliohuolto ry:n haltuun 1950-luvun lopulla. Topi muutti sinne v. 1965. Siellä häntä odotti tusina polion sairastaneita etupäässä nuoria ihmisiä.

Asuin Kaislarannassa kymmenkunta vuotta. Kesät olivat mukavia, mutta talvet tahtoivat olla täysiä painajaisia päärakennuksen pienessä huoneessa, jonka jakoi välillä kolmekin sälliä. Kaislaranta sijaitsi kaukana muusta asutuksesta. Kuljetuspalveluja ei ollut. Kylän taksilla ajelimme kimppa-

kyydillä kylille, tansseihin ja joskus Helsinkiinkin. Kesistä on erityisesti jäänyt mieleen KVT:n työleirit, jolloin ystävyystin monien ulkomaalaisten opiskelijoiden kanssa. Erityisesti yhdysvaltalaisen herra Dennis Trencherin kanssa ystävyystin niin, että pidän hänen edelleen yhteyttä.”

Tampereelle vaikuttajaksi

Topi siirtyi ensimmäistä kertaa itsenäiseen elämään kolmekymppisenä muutettuaan Tampereelle vuonna 1975. Hyvä ystävä soitti ja kysyi, josko Topi olisi kiinnostunut muuttamaan Tampereelle vuokra-asuntoon, jonka hän oli jättämässä. Kaislarannan asumispalvelut ajettiin muutama vuosi Topin muuton jälkeen vähitellen alas kuntien omien asumispalvelujen tarjonnan myötä. Tampereelle muuton Topi koki elämänmittaisena itsenäisen elämän haasteena.

Tampereelle vaikuttajaksi

”Muutettuani Tampereelle Kaukajärvelle kerrostaloon tajusin hyvin nopeasti, mitä elämästäni oli puuttunut siihen saakka. Kukaan ei ollut opettanut minulle itsenäisen elämän taitoja! Esimerkiksi ruoka ei tullutkaan enää valmiina aterioina pöytään. Ruokatarvikkeet oli haettava kaupasta ja niistä piti tehdä itselle ruokaa. Olin täysin avuton keittiöpuhissa ja harmittelin, miten uuno olin ollut. Syy avuttomuuteni ei ollut pelkästään minussa. Meille vaikeavammaisille oli jo kansakoulusta pitäen osoitettu menolippu laitokseen. Otin itseäni niskasta kiinni ja lähdin pikapikaa kokkauskurssille Sampolan työväenopistoon.

Liikkuminen oli myös vaikeaa. Kerrostalossa ja asunnossa oli paljon esteettömyyspuutteita. Pahinta oli kuitenkin kuljetuspalvelujen puuttuminen. Ongelmiin löytyi ratkaisu ystäväistä.

Olin ollut elämäni varrella lukuisia kertoja pulassa ilman hyviä ystäviä. Hyviä ystävyys-suhteita olen vaalinut läpi elämän. Miten suurella kiitollisuudella olenkaan niille henkilöille, jotka ovat jelpanneet minua elämäni varrella, heitä on paljon.”

Laitoksissa vietetty lapsuus ja nuoruus eivät tehneet Enqvististä katkeraa, vaan hän suuntasi energiansa toimimiseen vammaisliikkeessä, jossa elämäntehtäväksi muodostui esteettömyyden edistäminen. Enqvistin yli 40-vuotinen toiminta vammaisjärjestöissä ja lähes yhtä pitkä vaikuttaminen Tampereen kaupungin vammaisneuvostossa on jättänyt voimakkaan yhdenvertaisuuden jäljen Tampereen kaupunkikuvaan.

”Minua on aina harmittanut, kun en ole päässyt haluamiini paikkoihin. Ajauduin Tampereella hyvin nopeasti vammaisystävieni kautta Tampereen Seudun Invalidien nuorisosaostion toimintaan. Otimme kärkekkäästi kantaa mm. kuljetuspalvelujen ja esteettömien asuntojen puuttumiseen. Kun Tampereelle perustettiin vammaisneuvosto 1980-luvun lopulla, minut valittiin neuvostoon Polioinvalidien Tampereen osaston edustajana. Toimin vuoteen 2021 saakka yhtäjaksoisesti vammaisneuvoston esteettömyystyöryhmän vetäjänä, siitä lähtien jäsenenä.”

Topin johtamalla esteettömyystyöryhmällä on ollut suuri merkitys Tampereen esteettömyyden edistämässä. Yhteistyö on sujunut hyvin kaupungin suunnittelijoiden, lupaviranomaisten sekä

eri hankkeiden arkkitehtien kanssa. Kruununana on vuonna 2021 liikennöinnin aloittanut ratikka.

”Ratikka onnistui hyvin esteettömyysratkaisuisissa. Kokemukseni ratikalla matkustamisesta ovat todella positiivisia. Olimme mukana sen suunnittelussa aivan alusta alkaen. Kävimme vielä hankkeen loppupuolella moneen kertaan Oulussa isolla vammaisporukalla arvioimassa puista prototyyppejä. Ennen julkista liikennöintiä meidät kutsuttiin vielä koeajamaan ratikka.”

Topin mukaan kirja on syntynyt hänen halustaan laittaa oma elämä kansien väliin. Kun tekstiä alkoi syntyä runsaasti, tuli ajatus tehdä kirjasta julkinen. Muistelutyön tärkeyttä alleviivasi hyvien polioystävien poismeno keväällä 2022. Silloin menehtyivät Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen ja tamperelainen polioaktiivi Tuula Joenperä. Kirja saattaisi Topin mukaan sopia ainakin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille sekä vammaisjärjestötoiminnasta ja esteettömyydestä kiinnostuneille, mutta erityisesti hän suosittelee kirjaa muille polion sairastaneille.

”Me polion sairastaneet alamme olla katoavaa kansanperinnettä. Toivon, että kirjani kannustaisi muitakin polion sairastaneita muistelutyöhön. Korona osoitti, että infektio- taudit eivät ole ohi. Meidän kokemuksemme ovat edelleen arvokkaita, siksi ne tulisi saada tallennettua. Omalle psyykelle muistelutyö tekee hyvää. On ihmeellistä, mitä kaikkea omasta elämästä löytyykään, kun sitä alkaa tosissaan kuoria!”

Topin kirja tekee näkyväksi pyörätuolia käyttävän henkilön arkea 1950-luvulta aina näihin päiviin saakka. Se purkaa vallalla olevia virheellisiä käsityksiä vammaisuudesta ja kuvaa vammaisliikkeen merkitystä yhdenvertaisuuden ja esteettömyyden edistämässä.

Elämä kansien väliin

Topin mukaan kirja on syntynyt hänen halustaan laittaa oma elämä kansien väliin. Kun tekstiä alkoi syntyä runsaasti, tuli ajatus tehdä kirjasta julkinen. Muistelutyön tärkeyttä alleviivasi hyvien polioystävien poismeno keväällä 2022. Silloin menehtyivät Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen ja tamperelainen polioaktiivi Tuula Joenperä. Kirja saattaisi Topin mukaan sopia ainakin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille sekä vammaisjärjestötoiminnasta ja esteettömyydestä kiinnostuneille, mutta erityisesti hän suosittelee kirjaa muille polion sairastaneille.

”Me polion sairastaneet alamme olla katoavaa kansanperinnettä. Toivon, että kirjani kannustaisi muitakin polion sairastaneita muistelutyöhön. Korona osoitti, että infektio- taudit eivät ole ohi. Meidän kokemuksemme ovat edelleen arvokkaita, siksi ne tulisi saada tallennettua. Omalle psyykelle muistelutyö tekee hyvää. On ihmeellistä, mitä kaikkea omasta elämästä löytyykään, kun sitä alkaa tosissaan kuoria!”

Tilaa ja lue

Teksti: Jukka Kaukola

Topin yhteystiedot:

Toivo Enqvist
Pietilänkatu 1 C 63
33720 TAMPERE
0400 620312
toivo.enqvist@gmail.com

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 elämänsä ja tehdä sitä koskevia valintoja sekä parantaa koettua hyvinvointia.

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

Kurssitoimintaan osallistumalla annat itsellesi mahdollisuuden

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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

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

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

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

Poliokurssit vuonna 2023

Laitosjaksollisten Poliokurssien yleistavoitteena on tukea poliovammaan aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Kurssilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvyn tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kurssilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurssilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen

toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

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

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville poliokursseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset kurssille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurseille 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. Poliokursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

”Apua arkeen ”

Aika: 2 6.6.-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 myöhäisoireiden 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 poliovammaan 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@polioliitto.com

tai marja.rasanen@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

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 Areena, 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.

Kouvola toteutuu toukokuussa, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

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

Avokursseille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen@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 28.8.2023 mennessä.

Pohjanmaa 13.9.2023 Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 28.8.2023 mennessä.

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

Ilmoittautuminen 28.8.2023 mennessä.

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

Ilmoittautuminen 28.8.2023 mennessä.

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 Fysioterapiaohje
- 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.

Vuosi on alkanut sään suhteen vaihtelevasti, välillä lunta ja hetken päästä vettä. Toisaalta on siinä ollut hyviäkin puolia, kovat pakkaset on jäänyt kokematta ja sehän on tuonut säästöä lämmityskuluissa eikä sähkön riittävydestä tullut ongelmia, etukäteen siitä kovasti varoiteltiin. Varmaan tuo etukäteisvaroittelu vaikutti myös ihmisten kulutustottumuksiin, todennäköisesti näiden molempien yhteisvaikutuksella onneksi säästyttiin sähkökatkoilta.

Uusi vammaispalvelulaki voimaan 1.10.23

Eduskunta jäi maaliskuun alussa vaalituolle ja melkein viimeisessä istunnossa hyväksyi vammaispalvelulain. Laki, joka viime metreillä vielä nosti järjestöjen sisällä niin hylkääviä kuin puoltaviakin kannanottoja. Kannanotot eivät ymmärtääkseni pahemmin keskustelua aiheuttaneet ja laki meni helposti läpi siinä isompien asioiden tiimellyksessä, kuten Nato-jäsenyys. Eduskunnalla oli kunnianhimoinen tavoite päästä äänestämään Nato-jäsenyydestä, saada liittymispäätös valmiiksi ja sehän tehtiin kansanedustajien lähes yksimielisellä päätöksellä.

Vammaispalvelulain toimivuutta, miten sitä sovelletaan, saamme nyt sitten seurata. Toivottavasti sitä voidaan muokata voimaantulon jälkeenkin, jos pahoja epäkohtia ilmenee. Nyt vahvistettu laki tulee voimaan 1.10.2023.

Tavoitteenahan oli säätää vammaisten henkilöiden oikeuksia säätelevä erityislaki, jossa esimerkiksi vammaisten ihmisten yksilölliset tarpeet huomioitaisiin nykyistä pa-



Kuva:
Lauri Jokinen

remmin. Siinä sitä on meillä seuraamista ja lisäksi pitää seurata mitä hyvinvointialueiden palveluiden tasapäästäminen käytännössä tulee vaikuttamaan meidän palveluiden tasoon ja laatuun.

Muutoksia huononpaan on tullut ainakin omalle kohdalle, toivottavasti asioihin voidaan vaikuttaa. Hyvinvointialueiden organisaatiot kasvavat ja samoin käy kustannusten. Jostain pitää säästöäkin saada aikaiseksi, miettikää keitä se koskettaa. Uusiin ammattinimikkeisiin saamme myös totuutella hyvinvointialueiden organisaatiossa, minä ainakin törmäsin toimintakykyä tukevien palvelujen päällikkö-nimikkeeseen.

Tavoitteena matalan kynnyksen osallistuminen

Kevät on osastoissa vuosikokousten aikaa. Osastoissa käydään läpi, minkälaista toimintaa tullaan alueilla järjestämään. Toimijoita onneksi löytyy alueilta edelleen.

Yhdistyksen johtokunta koontui tammikuun lopulla miettimään vuosikokouksessa päätettäväksi esitettävistä asioista. Johtokunta tulee esittämään, että esimerkiksi heku-kursseja ja Polioliiton syyspäiviä tuettaisiin edellisen vuoden malliin.

Viime vuonna nostimme tukiosuuksia, perusteluina oli saada koronarajoitusten helpottaessa jäsenistöä liikkeelle.

Kurssit ja tapahtumamme ovatkin saaneet väkeämme mukavasti liikkeelle, ja silloin tavoitteemme on saavutettu ja voidaan olla tyytyväisiä. Samoin toivotaan tänäkin vuonna käyvän, että kiinnostus tapahtumiimme jopa kasvaisi. Huhtikuun vuosikokouksessa jäsenet päättävät toiminnasta ja muista yhdistyksen sääntömääräisistä asioista.

Kohti kevättä

Eduskuntavaalipäivä on 2.4.23 ja silloin viimeistään, jos ei ole tullut ennakkoon äänestettyä, pääsee vaikuttamaan ketkä kansanedustajat ovat seuraavalla neljävuotiskaudella asioistamme päättämässä. Tuntuu vain siltä, että media menee asioiden edelle: ollaan jo hallituskuviota miettimässä, vaikka vaalit ovat vielä käymättä.

Tuosta lumesta jo alussa mainitsin, nyt oli tänä vuonna hyvä sattuma, kun hiihtolomat alkoivat, etelää myöten saatiin lunta ja hiihtokelit olivat mitä parhaat. Minä en niistä enää pääse nauttimaan, mutta lapsenlapseni olivat tyytyväisiä.

Minäkin sain osallistua lumiuikon rakentamiseen lastenlasten kanssa, sattui yksi suojapäivä ja rakentaminen onnistui. Työn tuloksesta laitan todisteen tämän tekstin perään. Tuollainen ukko vartioi pihaamme, työsuhde päättyi alle kahdessa viikossa, ukko menetti päänsä, syyllinen tapaturmaan oli vesisade.

Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Poliioinvalidit ry:n puheenjohtaja

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 myöhäisoirodiagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? _____

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa:

Minulla on 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

Jäsensihiteeriltä

Heippa hei kanssakulkijat!

Koronakurimuksesta selvittiin, miten kuten, tartuntakin vältettiin? Muita räkätauteja on sitten osunut useampikin. Viimeisempi sitkeä seuralainen iski pari kolme viikkoa sitten. Seuralainen vei äänen mennessään ja vieläkin pohjavire on totuttua matalampi. Pitäisi kyllä kertoa iloisempia asioita, mutta olo on ollut vähintäänkin keho. Mutta suunta toivottavasti jo kohti aurinkoisempia aikoja.

Perinteisesti kevääseen kuuluu jäsenlaskutuksia, vuosikokouksia, avokursseja eripuolilla maamme sekä Polioinvalidit ry:n osastojen toimintaa. Kirjeitä postittaessani olen ajatellut, että pääsisipä karpäseksi kattoon seuraamaan miten mukavaa teillä tapaamisissa on. Muistakaa ilmoittautua!

Henkilökohtainen viitenumero

Mikäli kirjeessä toivotaan maksua, niin henkilökohtainen viitenumero on tosi toivottava käytettäväksi. Tämä viitenumero löytyy Poliolehddestänne, mikäli naapuri lainasi lehden eikä palauttanut, niin voit tarkistaa numeron suoraan minulta.

Viitenumero helpottaa maksajan tunnistamisessa, viitteellinen maksu siirtyy heti rekisteriin ja ohjelmamme tunnistaa sen. Viitteettä tuleva maksu vaatii pidemmän ajan kirjautukseen ja välillä jäävät muihin saapuvuun eriin, eivätkä vahvista osallistumistasi ilmoittamaasi tapahtumaan.



Jäsenlaskuissa oma viitenumeronsa

Jäsenmaksulaskuissa on oma viitenumeronsa, ja sillä viitenumerolla suoritettu maksu kirjautuu automaattisesti jäsenmaksuksi eli muihin maksuihin sitä ei kannata käyttää. Muuten maksu kirjautuu jäsenmaksun bonukseksi ja tapahtuma jää nuolemaan näppejään.

Viitteettä suoritettujen jäsenmaksut taas saattavat jäädä muiksi maksuiksi ja seuraavassa maksussa karhutaan kyseistä puuttuvaa maksua. Myös henkilökohtaisella viitenumerolla suoritettu jäsenmaksu voidaan kirjata jonkin sopivan tapahtuman osallistumismaksuksi.

Esimerkiksi "Maija Mikkonen" osallistuu osaston lounastapaamiseen, ei kyllä ole ilmoittautunut, mutta maksu sopivan suuruinen, eräpäivälle osunut,

joten lisäksi Maijan osallistujalistalle. Tapahtuman järjestäjät sitten ihmettelevät, että missä Maija? Siinä sitten haetaan syntipukkia ja löytyy hän se allekirjoittanut tulkinnut tilanteen väärin. Tokikin ilmoittautua kannattaa aina myös annettuun ilmoittautumisosoitteeseen. Pelkkä maksu harvoin, jos koskaan, korvaa ilmoittautumisen.

Mikäli olet muuttanut tai yhteystiedoitasi on virhe, niin tästäkin otan kiitollisena

viestin vastaan. Kirjeet ja laskut tulevat pääasiassa paperisena kirjeenä postilaatikkoon tai

luukkuun. Mikäli sinulla on sähköposti ja mietit, että olisi kiva saada kyseiset postit sinne, niin yhteydenotto tänne ja asia hoituu niinkin. On myös mahdollista ottaa kirje sähköpostiin ja lasku paperilla tai päivittäin. Paperipostitkin toimii, mikäli posti toimii ja toivoa sopii, että toimii.

Yhtä kaikki, aina jos joku mietityttää, niin jäsenasioissa jäsensihiteeri auttaa.

Aurinkoista kevättä kaikille.

Kirsti Paavola

jäsensihiteeri

puh. 09- 6860990 tai

09 68609930 tai

0405229657

sähköposti: kirsti.paavola@

polioliitto.com

HEKU-kurssit jatkuvat

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

Tähän mennessä vahvistettuja kurssieja 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. Kurssista tiedotetaan jäsenkirjeissä, Poliolehdessä ja nettisivuilla. Lisätietoja järjestävistä osastoista sekä poliojärjestöjen toimistolta puh. 09-6860990.

Pohjois-Suomen osasto

Osaston johtokunta

Vuosikokouksessa 23.02.2023 johtokuntaan valittiin

Härkönen Timo, puheenjohtaja
Pukkila Tuula, varapuheenjohtaja
Juoperi Jouko, sihteeri
Hannuksela, Tarja
Kenttälä, Timo
Luhtala, Arne

Avokurssit

Avokurssi-kevät torstaina 11.05.2023, Scandic Stadion, Kajaaninkatu 17, Oulu klo 11.00-15.00.

Ilmoittautuminen 24.04.2023 mennessä Marja Räsäselle puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse marja.rasanen(a)polioliitto.com

Avokurssi - syksy torstaina 14.09.2023 Scandic Stadion, Kajaaninkatu 17, Oulu klo 11.00-15.00.

Ilmoittautuminen 28.08.2023 mennessä Marja Räsäselle puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Syystapahtuma

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallinen syystapahtuma Ruissalon kylpylässä 29.09.-01.10.2023. Tilaisuuteen yritämme järjestää yhteiskuljetuksen.

Hyvää kevättä kaikille.

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Avokuntoutus kevät, 10.5.2023

Seinäjohti Arenassa.

Ilmoittautuminen 24.4.2023 mennessä

Heku-kuntokurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 31.7. - 5.8.2023.

Ilmoittautuminen 1.7.2023 mennessä

Avokuntoutus syksy, 13.9.2023

Seinäjohti Arenassa.

Ilmoittautuminen 28.9.2023 mennessä

Puheenjohtaja Pirkko Ahola puh. 0405907954

tai pirkko.ahola@pp3.inet.fi.

Sihteeri Veikko Hemminki puh. 0400262801

tai veikkohemminki@gmail.com.

Hyvää ja lämmintä kevättä!

Johtokunta

Pääkaupunginseudun osasto

Päspöön toimintaa keväällä ja kesällä 2023

Allasvoimistelu Myllypuron Metropolian altaalla

Allasvoimistelun jatkuu edelleen Myllypurossa Metropolian altaalla torstaisin klo 12.30-14.30. Aika sisältää pukuhuoneen, pesutilan, saunan sekä altaan käytön. Voimistelu kestää 30 min. alkaen klo 12.45. Jumpan jälkeen on mahdollisuus uida, kunhan noudatamme meille varattua aikaa. Allasvoimistelun hintaa on nyt kevätkaudella 45 €, ja se kestää 4.5. asti.

Tulkaa mukaan kuntoilemaan, sillä altaassa on vielä tilaa.

Heku-kuntoutusta Ruissalon kuntoutuskeskuksessa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunki-seudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon kuntoutuskeskuksessa heku-kurssin.

Ajankohtana syyskuu. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Kesälle suunniteltua toimintaa

Perinteinen **kevätlounas** on suunniteltu Heinojan maatilamatkailutilalle toukokuun 11 pv.

Kesäkuussa menemme Nuuksion kansallispuistoon.

Heinäkuussa kesäteatteri.

Elokuussa Oitaan ulkoilukeskus.

Kaikista suunnitelmista tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Torstaikerho

Torstaikerhon kokoontumiset keväällä toimistolla Kumpulantie 1 8. krs klo 15.00-17.00.

Kevään kerhoillat:

Huhtikuu 13.4

Toukokuu 11.4 Heinoja.

Tervetuloa mukaan toimintaan

Johtokunta

Lahti Kouvola osasto

Osaston tapahtumista tietoa jäsenkirjeissä ja Poliolehdeissä.

Hyvää kevättä kaikille!

Työryhmä

Savon osasto

Heku- ja avokurssi

Punkaharjulla Kruunupuistossa 23.5.-26.5.2023.

Aloitamme kurssipäivät avopäivällä 23.5.2023 klo 12-16, avopäivä on maksuton.

Avopäivään ilmoittautumiset Marja Räsäselle: marja.rasanen@polioliitto.com tai puh. 09 686 099 40 tai 0400 236 956. Ilmoittautuminen 8.5. mennessä.

Jatkamme sitten Heku-tapahtumana 26.5.2023 asti. Ohjelmassa mm. toimintakykytestit, ohjatut liikunta-allas- ja rentousryhmät sekä yksi yksilöllinen hoito (hieronta 60 min tai jalkahoito 60 min).

Lisäksi omakustanteisia hoitoja voi varata, mielellään 2-3 viikkoa aikaisemmin, myyntipalvelusta puh. 044 763 9130 tai sähköpostitse myyntipalvelu@kruunupuisto.fi.

Tarkempi ohjelma jaetaan paikan päällä.

Majoitus 2hh, täysihoidolla. Heku hinnat: jäsenet/avustajat 104 € ja ei-jäsen 415 €. Sitovat ilmoittautumiset 30.4 mennessä. Osallistumismaksu Savon osaston tilille DanskeBank FI18 8000 1300 2228 75. Muistattehan käyttää henkilökohtaista viitenumeroa.

Muita tulevia tapahtumia...

Kesäretkipäivä 28.6.

Juuan Nunnalahti / Kivikylä

Kesäteatteripäivät

Utranteatteri, Joensuu 24.7.

Rauhalahdenteatteri, Kuopio (päivä vielä avoin).

Ulkoilu- ja virkistyspäivä

Puijo, Kuopio, elokuulla.

Tarkempaa tietoa tulevista tapahtumista jäsenkirjeissä ja Poliolehdeissä sekä yhdistyksen nettisivuilla..

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Iiris Karvinen puh. 0400 649 677 tai

Esko Timonen puh. 0400 645 182.

Aurinkoisia kevätpäiviä kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

Vappubrunssi

Vappubrunssi 1.5.2023 Tampere talon Fuuga ravintolassa. Teemme paikkavaruksen 20 hengelle. Brunssi alkaa klo 13.00. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille 21.4.23 mennessä. Jäsenhinta on 25 euroa, avustaja jäsenhinnalla. Ei jäsenhinta on 39 euroa.

Tampere talon Vappukonsertissa isossa salissa esiintyy Tampereen filharmonikot solistinaan Diandra. Konserttilipun halutessaan voi varata Lippu.fi itse ja se on omakustanteinen.

Pyynikin kesäteatteri

Pyynikin kesäteatteri keskiviikkona 14.6.2023 klo 13.00: ”Täällä pohjantähden alla”. Lippuja on varattu 25 (joista pyörätuolipaikkoja 7). Jäsenhinta 25 euroa,

avustaja jäsenhinnalla. Ei jäsenhinta on 39 euroa. Ilmoittautuminen ja maksu tilille viimeistään 14.5.23. Liput on lunastettava kuukautta aikaisemmin.

Päivän retki

Hämeenkyrön Helmet ja Ihastuttava Ikaalinen 18.7.23, koko päivän retki. Tämän retken tarkemmat tiedot saatte seuraavassa jäsenkirjeessä. Käytössämme on Matrocksin uusi, nostolaitteellinen Jussi-bussi.

Yhteydenotot:

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

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi, puh. 041 533 8755

Tilinumero: Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Tervetuloa mukaan ja hyvää kevättä kaikille.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerho-toiminta

Santrassa torstaina 30.3.2023 klo 14.00 - 16.00

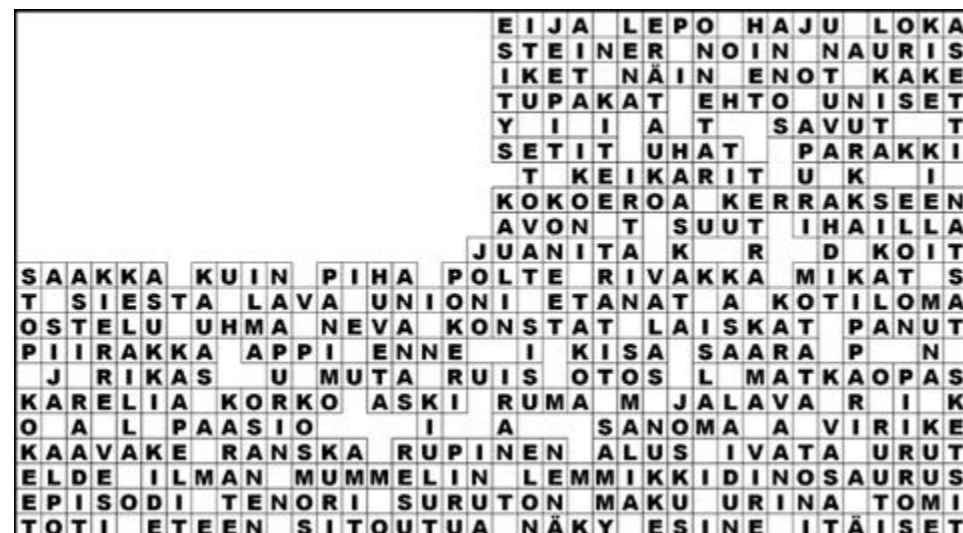
Santrassa torstaina 13.4.2023

klo 14.00 - 16.00 Huom. päivä aikais- tunut viikolla aiemmin ilmoitetusta

Diakonjuhla torstaina 25.5.2023 klo 11.00 - 15.00 Huom. Aika ja paikka vahvistuvat vasta vuosikokouksessa

Kerhoissa tapahtuvan kahvitarjoilun

vuoksi pyydämme ennen ko. kerhopäivää ilmoitusta osallistumisesta Eijalle tai Sirpalle.



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

**VAASAN VANHA APTEEKKI
GAMLA APOTEKET I VASA**
Vaasanpuistikko 13,
65100 Vaasa,
puh. 06 357 5300
www.vanha-apteekki.fi

**Kristiinankaupungin Apteekki
Apoteket i Kristinestad**
Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9-17.30, la 9-14
krsapteekki.fi • krsapotek.fi

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

22.4.2023, Iiriskeskus, Helsinki

Satakunnan osasto järjestää yhteiskuljetuksen. Ilmoitathan osallistumisesi/apuvälineesi viimeistään 23.3.2023, jotta tiedämme varata meille sopivan kuljetuksen (taksin) hyvissä ajoin.

HEKU –päivät 25.4.2023 – 27.4.2023

Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää.

Alkaen tiistai 25.4.2023 klo 14.00 - päättyen torstaina 27.4.2023 n. klo 12.00 (klo 11.00 lounaan jälkeen).

HeKu -päivien hinta sisältää majoituksen ja ruokailujen lisäksi myös sekä kuntoutuskeskuksen, että osaston järjestämän ohjelman. Omavastuu osuus jäsen 50€/hlö (Huom. jäsenen tarvitsema henkilökohtainen avustaja/omainen jäsenhinnalla). Vielä on muutama paikka vapaana.

Ostavastuuosuuden maksu osaston tilille Osuuspankki FI35 5700 0244 9286 12 viimeistään 1.4.2023.

Yhteystiedot

Osaston puheenjohtaja Sirpa Haapala 040-742 620 tai sirpa.haapala@dnainternet.net

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

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Olemme menossa kevättä kohti, valon määrä kasvaa. Osasto tarjoaa kevätkaudelle seuraavanlaisia tapahtumia:

1. Liikuntavuorot

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

- Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin, kelloaika 15.30 - 17.00.

- Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot jatkuvat perjantaisin Ruusukorttelissa kelloaika 15 -17.

2. Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 23.3.2023 klo 13 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkätie 68, TKU. (Avustajakeskus samassa osoitteessa).

3. Lounastapaaminen

Lounastapaaminen torstaina 30.3. klo 12.00 Original Sokos hotelli Kupittaa, ravintola Bistro Elli, osoite Joukahaisenkatu 6, Turku. Lounas sisältää salaattipöydän ja lämmin ruoka valitaan kolmesta vaihtoehdosta. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Muusta kevään 2023 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä tai Poliolehdessä.

Johtokunta

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 toimintakyäsi hyvässä vertaisten seurassa.

Polioinvalidit ry
Pohjanmaan osasto



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!

Hilkka Huotari in memoriam



Saimme suru-uutisen taiteilija Hilkka Huotarin poismenosta. Hilkka oli pidetty opettaja ja taiteilija, joka järjesti myös lukuisia taidepäivätyöskyttyjä.

Hilkka aloitti maalaamisen 1960-luvulla ja hänen ensimmäinen, oma näyttelynsä oli vuonna 1977. Erityisen tunnettu hän oli stucco-lustromaalaustekniikan osaajana ja opettajana.

Hilkka Huotari oli myös yksi Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun ”Käden Taitoja”-näyttelyn toimeenpanijoista ja hänen suunnittelemaansa kaarnalaivalogo-tuotteilla valtakunnallinen suurnäyttely osin rahoitettiin. Käden Taitoja oli siinäkin mielessä erityinen,

että se kokosi yhteen ammattitaiteilijoita, aktiivisia ja juuri aloittelevia taiteen harrastajia, niin vammautuneita kuin vammattomia.

Taide yhdistävänä tekijänä: ”taide kuuluu kaikille” oli vahva teema Hilkka Huotarin kaikessa tekemisessä. Hän opetti ja ohjasi eri maalaustekniikoiden käyttöön, kannusti ja tuki niin aloittelevia kuin jo pidemmälle ehtineitä taiteentekijöitä.

Näyttelyt olivat vain pieni osa työstä, jota Hilkka teki vammaisten näkyvyyden ja tasa-arvon puolesta. Hän toimi aktiivisesti vammaisten henkilöiden ihmisoikeuksien puolesta monin eri tavoin.

Hilkka Huotarin muisto jää elämään taiteessa ja monissa sydämissä. Lämmin osanottoimme Hilkan omaisille.

**Suomen Polioliitto ry
Polioinvalidit ry**

KIRKKO HELSINGISSÄ
www.helsinginseurakunnat.fi

www.kajaaninseurakunta.fi
KAJAANIN SEURAKUNTA

SNELLMAN EST. 1951
Kajaanin kaupunki
Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi

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

JÄRVISEUDUN SANOMAT
www.jarviseudunsanomati.fi

Majatie Oy
Kellokoski, www.majatie.fi

Veljekset Lehtinen
Hauho, puh. 0400 806 612

www.koneurakointikempas.fi
Liperi

Poliolehti | Mainostaja, varaathan tilasi numerosta: 050 530 6978



Komisario Janhunen

Kuin salama kirkkaalta taivaalta, pimennysverhoilla pimennetty makuuhuone täyttyy yhdestä kirkkaasta valosta ja ärsyttävästä hälytysäänestä. Se on taas maanantai, kuten aina sunnuntain jälkeen on tupannut olemaan, ja puhelin jaksoi muistuttaa sängyssä nukkuvaa, että kello on 05.00.

Se oli yksi niistä aikaisista maanantain aamuista, kun rikospoliisista tuntui, että sängystä nousiin ylös väärällä jalalla. Joku oli edellisenä iltana jättänyt liikkumiseen tarvittavan apuvälineenkin liian kauas sängynlaidasta, ja lähes esteettömän asunnon vessan kynnystäkin oli joku mennyt yöllä korottamaan. Suihkuun on silti raahauduttava.

Lämpöisen suihkun jälkeen, rikospoliisi istuu sängynlaidalle, huokaisee syvään ja toteaa ääneen, että voe mahoton, miten ois uni vielä maittana. Edellisenä iltana sängyn lähelle pinotut työvaatteet odottavat pukijaansa, mutta ennen sitä vasempaan jalkaansa rikospoliisi laittaa uuden hiilikuiduista tehdyn tukisidoksen. Uusi tukisidos ei ole rikospoliisin mieleen, sillä tukisidos painaa ikävästi vasemman jalan sisempää kehräsluuta, mutta ilman tuota tukisidosta ei rikospoliisi töihin pääse. Huoltoajan uudelle tukisidokselle rikospoliisi sai vasta seuraavalle viikolle, joten sinne asti on vain kestettävä.

Rikospoliisi tunkee kehräsluun ja tukisidoksen väliin paperitollon, jonka hän vielä pysymisen varmistamiseksi vetää teipillä kiinni. Vuosi sitten rikospoliisi pärjäsi hyvin pelkän kynnärsauvan avulla ja tukisidokselle ei ollut tarvetta, mutta mennyt vuosi on jostain syystä heikentänyt rikospoliisin toimintakykyä. Onneksi on kuitenkin apuvälineet, vaikka rikospoliisin mentaliteetille uuden apuvälineen käyttöön ottaminen ei ole ollutkaan helppoa.

Liikkumiseen tarvittavaa apuvälinettä rikospoliisi on käyttänyt niin kauan kuin muistaa. 1950-luvulla viruksen aiheuttamaan lapsihalvaukseen sairastunut rikospoliisi ei kuitenkaan koe itseään vammaiseksi, vaikka niin yhteiskunta hänet luokittelee. Vielä vähemmän rikospoliisi innostuu sanasta invalidi. Se kun tulee sanasta validi eli tärkeä, joten invalidi on ei-tärkeä. Rikospoliisilla on tuon rikospoliisin tittelin lisäksi syntymänimikin, aivan kuten kaikilla muillakin, joten käytetään enemmän niitä. ”Nimeni on Janhunen, rikospoliisi Janhunen.”

Rikospoliisi Janhunen on toiminut tukinnanjohhtajana Helsingin poliisin rikostutkintayksikössä jo vuosia. Janhunen on toimittanut tuota virkaa samasta vuodesta asti, kun Suomessa otettiin käyttöön yleinen hätänumero 112, entisen 000 sijasta eli tasan 30 vuotta sitten, vuonna 1993. Janhuselle silti merkittävin tapahtuma tuona vuonna oli, kun hänen syntymäpaikastaan Kiuruvedestä tuli kaupunki ja naapurissa oleva Pielavesi pidettiin kuntana. Kaikkihan sen Pohjois-Savossa ovat aina tienneet, että pielaveteläiset eivät ole koskaan olleet metropolikansaa kuten kiuruveteläiset.

Pohjois-Savo on Janhuselle sydämenasia ja ennen siirtymistä Helsinkiin hän työskenteli Itä-Suomen poliisilaitoksella. Janhunen on pitänyt savolaisuuttaan yllä eikä ole antanut itsensä helsinkiläistyä. Tästä hyvänä esimerkkinä on mukana kulkeva reikäinen sateenvarjo. Savolaisilla, kun on sateenvarjoissaan reikiä, jotta näkevät milloin lakkaa satamasta.

Kaikkien aamutoimien jälkeen, jotka nykyään ottavat huomattavasti enemmän aikaa kuin ennen, Janhunen pääsee autolleen ja suuntaa kohti poliisilaitosta. Helsingissä on kaksi poliisilaitosta, Pasi-

lassa ja Malmilla. Janhusen työpiste on niistä toisessa.

Janhusen saapuessa töihin suuntaa hän suoraan neuvotteluhuoneeseen, jossa viikon alkuun aina viikkopalaverit rikostutkintayksikön ylijohhtajan toimesta pidetään. Rikospoliisi Janhusen pomo on pienen pienestä Pohjois-Savon Pielaveden kunnasta kotoisin oleva rikostutkintayksikön ylijohhtaja Virtanen. Niille, jotka eivät tiedä, että missä se Pielaveden pienen pieni kunta, niin se on ihan siinä metropolityypisen Kiuruveden kaupungin kupessa.

Ylijohhtaja Virtanen kysyy Janhuselta, että kuinka tutkinta etenee? Janhunen vastaa, että kyllähän te tiedätte, kuinka meidän savolaisten projektit etenevät. Ne ovat aloittamatta vaille valmiita. Janhunen on työyhteisön sanavalmis vääräleuka ja pidetty työkaveri, mutta helsinkiläistynyt ylijohhtaja Virtanen ei Janhusen leukailuista perusta, vaikka luulisi heidän savolaista heimolaisuuttansa kokevan. Ylijohhtaja Virtasta kun työyhteisön lupsakka Janhunen jutuillansa aina muistuttaa siitä mistä on joskus liikkeelle lähdetty. Ihminen voi lähteä Savosta, vaan Savo ei koskaan lähde ihmisestä.

Poliislehden takasivulla päästään jatkossa seuraamaan menestyksekkään SOTE-sohvan sijasta, polion sairastaneen rikospoliisi Janhusen elämää.

Terveisin Pieti Hollo