

# Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2023



# Yhteisen kielen etsintää

Istuin työhuoneessa luurit korvilla ja odotin Pohjoismaiden polioweinaarin alkamista. Alun alkaen tapahtuman piti olla suurempi yhteinen konferenssi Kööpenhaminassa. Vähäinen osanottajamäärä ja erilaiset rahoitusvaikeudet muuttivat konferenssin pienimuotoisemmaksi netin välityksellä pidettäväksi tilaisuudeksi.

Kokous alkoi vetäjän tervehdyksellä, josta juurikaan en paljoa ymmärtänyt. Nopean tanskankielisen puhujan puhe kuulosti mukavalta, mutta mitä siinä sanottiin...

Ensimmäinen luennoitsija oli amerikkalainen Olivia Campbell, joka on kirjoittanut kirjan polion historiasta. Jotenkin koin yhteenkuuluvuutta, kun hän aloitti oman puheenvuoronsa todeten, että ei ollut ymmärtänyt konferenssin alkusanoista ainuttakaan.

Webinaarin piti olla englanniksi. Amerikkalaisen tutkijan esityksen jälkeen vuorossa oli norjalainen lääkäri, joka on tutkinut poliota jo vuosia lääkärin näkökulmasta. Hän piti esityksensä norjan kielellä, mutta kertoi puhuvansa hitaasti ja ymmärrettävästi.

Vaikka kuinka hitaasti ja selkeästi artikuloisi niin, jos yhteistä kieltä ei ole, niin kovin on vaikea ymmärtää. Vain vähän kärjistäen voinee sanoa, että Pohjoismaiden polioweinaari oli pannukakku eli pannkaka (ruotsiksi), pannekaka (norjaksi), pandekage (tanskaksi).

Yksi Pohjoismaiden yhteisen toiminnan tärkeimmistä viesteistä on aina yhdessä toimiminen, koska yhdessä voimme olla enemmän. Kun nyt istuin

luurit korvilla ja yritin saada selvää, niin auttamatta mietin, että miten voimme työskennellä yhdessä, kun joku kuitenkin soveltaa omiaan?

Ennen kuin voimme olla enemmän, on pystyttävä viestimään niin, että kaikki ymmärtää.

Valitettavasti tämä ei ole ensimmäinen kerta, kun kutsussa on painotettu, että tilaisuus on englanniksi, mutta totuus onkin ihan toista. Toisinaan sovitaan, että tapahtuman kieli on ns. nordiska. Silloin kaikki yrittävät puhua eräänlaista yksinkertaistettua ruotsia. Se on oma maailmansa, josta joskus sitten enemmän. Mutta meidän toinen äidinkieliemme – se yleisempi - suomi on unohdettu rintamasta.

Ruotsalaiset, tanskalaiset ja norjalaiset ymmärtävät toisiaan jollain tasolla paremmin, mutta kuten tiedätte, niin meidän rakas suomen kieleemme on hyvin erilainen. Islantilaiset osallistuvat vain, jos puhutaan islantia, englantia tai paikalla tulkki. Viihdytinkin itseäni ajatuksella, että mitenhän muut pohjoismaalaiset reagoisivat, kun me järjestäisimme vastaavanlaisen tilaisuuden ja sitten esityksiä pitävät tutkijat väentäisivät maamme murteita. Ja ei mitenkään vähän murtaen, vauan oikein kunnolla viäntäen. Menisköhän viesti tuota kautta paremmin perille?

1.10.2023 tulee jäämään historiaan, kun uusi vammaispalvelulaki astuu voimaan. Yllä kerrotussa webinaarissakin keskustelu pyörii paljon lääkäreiden ja tutkijoiden näkökulmista. Ja näkökulma katsoi historiaan. Näin on usein ollut.

Historiasta on paljon opittavaa ja vaikka itse kuulun erilaisten historiadokumenttien suurkultajisiin, niin olisiko aika katsoa nykypäivää ja tulevaisuutta? Kuinka polion sairastaneita kohdataan tänään? Kuinka akuutin vaiheen jälkeen eletty elämä näkyy tämän päivän toimintakyvyssä. Missä sudenkuopat, missä tukevat sillat? Mitä voimme nyt tehdä, mitä apua tarvitaan? Kuinka teillä? Näin meillä!

Pohjoismaiden vammaispalvelulait ja voimassa olevat käytännöt ovat yllättävän erilaisia ja olisi mielestäni oleellista keskustella niiden niin hyvistä kuin huonoistakin puolista. Mikä rikkaus olisikaan saada yhteinen Pohjoismaiden rintama, jossa voisimme koota yhteen kaikkien parhaat ja huonot puolet. Näin voisimme rakentaa tietä kohti tasa-arvoisempaa ja ihmisläheisempää kohtelua. Ainakin voisimme tuoda poliolaisten äänen paremmin esille.

Ajattelin ehdottaa tätä muihinkin Pohjoismaihin, mutta mietin vielä, että millä kielellä. Olisiko se savon murteella laitettu viesti hyvä?

Ja muuten kyllä minäkin tiedän, että nykyinen digiteknikka mahdollistaa kuullun puheenkin pikakääntämistä. On testattu ja testasin taas, mutta tulos oli se, että päädyimme webinaarin viestikentässä vertailemaan ja kyselemään, että sanoiko hän todella, että koska amerikkalaiset kehittivät hengityskoneen ei Ruotsissa kukaan polioon sairastunut akuuttivaiheessa kuollut eikä jouduttu käyttämään sitä käsiavusteista hengitysapua? Se ei varmaankaan ollut tarkoitus?

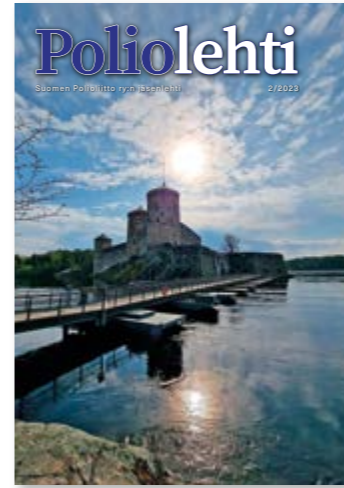
Mutta palataan vielä viestintään yleensä. Viestiminen on joskus hämmästyttävän vaikeaa. Joskus ei vain löydy yhteistä kieltä, jolla kommunikoida. Joskus emme sitä halua löytää, vaikka molemmilla olisi sama äidinkieli. Kuuntelemme, mutta emme kuuntele, vaan väritämme kuullun omilla asenteillamme.

Tulkitsemme sanoja ja äänenpainoja tavalla, joka sopii omaan asenteeseemme tai ideologiaamme. Ja jokainenhan meistä tietää, kuinka helppoa on löytää virheitä ja kuten nuoriso toteaa: vetää herneen nenäänsä. Paljon haastavampaa on yrittää ymmärtää kokonaisuutta, saati sitten hyväksyä se, että jokainen meistä puhuessaan laskee suustaan välillä niitä kuuluisia sammakoita. Kirjoittaessa ihan sama tilanne. Yrittäkääpä kirjoittaa tekstin pätkä, josta kukaan ei löydä moitittavaa. Itse en ole vielä onnistunut.

Mutta toivottavasti tästä Poliolehdessä löytyy luettavaa jokaiselle. Ja vaikka kesä ansaitusti vaatii lepäämään, niin sen verran voi aina syksyäkin miettiä, että hakee kursseille ja varaa itselleen aikaa tulla Turkuun syystapahtumaan. Samalla reissulla voi vaikka poiketa siinä kuuluisissa funikulaarissa tai kirjamesuilla, jos kiinnostaa.

**Hyvää kesää kaikille!**

**Birgitta Oksa**  
päätoimittaja



Kannen kuva:  
Pietari Oksa

## 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

### Muuta

Hellepäivän muistilista

4

Mukana yhteiskunnassa –  
digitaidot auttavat

6

Kesän aukioloajat

7

Tervetuloa Turkuun ja  
Ruissaloon syksyllä

8

Hyvinvoinnin tueksi

11

Ensimmäisen vammaisen astronautin John McFallin kanssa  
"oksennuskomeetalla"

24

Neuvontapalveluista kysytyä

25

Sotesohvan paluu

39

Komisario Janhunen

40

### Uutisia

Vuosikokousuutisia

12

### Osastoissa...

Torstailounaalla

8

Keilailua Kouvolassa

14

Lahti-Kouvolassa tapahtuu

15

Varsinais-Suomen osastossa tapahtuu

16

Satakunnassa keväällä 2023

18

### Kurssitoimintaa

Savolainen virkistyspäivä - Vesileppiksessä

20

Avokurssilla Kruunupuistossa

21

Pohjois-Suomen avokurssi

22

Poliokurssit vuonna 2023

26

Kurssihakulomake

31

HEKU-kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

30

### Järjestöt tiedottaa

Poliohuollon puolelta

11

Laurin nurkka

33

Osastoissa tapahtuu

36



# Hellepäivän muistilista



Meillä Suomessa talot on rakennettu niin, että lämpö pysyy varmasti sisällä ja sen takia voi kesän hellepäivinä olla jokseenkin tukalaa. Jotta helteisistä päivistä olisi mahdollista myös nauttia, muista muutama asia.

**J**uo riittävästi. Hellepäivinä pelkkä istuminen hikoiluttaa ja normaali määrä nestettä ei riitä. Laita vettä tai mehua aamulla valmiiksi suureen pulloon tai kannuun ja huolehdi, että tulet juoneeksi sen tyhjäksi päivän aikana.

Ja kyllä, joudut todennäköisesti käymään useammin pissalla, koska niin elimistö toimii. Vaikka se tuntuisikin vaivalloiselta se on helteellä vain ja ainoastaan hyvä, koska siitä tiedät, että olet nauttinut tarpeeksi nesteitä. Vessassa useasti käyminen on huomattavasti pienempi paha kuin nestehukan oireet.

Helteellä ruokakaan ei välttämättä samalla tavalla maistu tai ainakaan sen valmistaminen kuumassa keittiössä ei hirveästi houkuttele. Syömättä ei kuitenkaan voi olla, joten yritä syödä useampia pienempiä annoksia. Suuren tuhdin aterian syöminen helteellä itseasiassa tekee olosta todennäköisesti vielä tukalam-

man, joten myös sen takia pienemmät annokset pitkin päivää voi helteellä olla parempi vaihtoehto.

Jos liikut helteellä paljon, pidä huoli, että pidät mukana juomista ja helppoja välipaloja. Ja koska hellepäiviä on vuodessa huomattavasti vähemmän kuin pakkaspäiviä, ei tarvitse pitää kirjaa, kuinka monta jäätelöä päivässä syö.

Teksti: Jenni Oksa

## Tässä pari helppoa ohjetta:

### Smoothie:

Maitorahkaa tai maustamatonta jogurttia

Banaani

Jäisiä puolukoita (tai muita haluamiasi marjoja)

Ripaus kardemummaa

Laita kaikki ainekset blenderiin ja surauta tasaiseksi (voit käyttää myös sauvasekoitinta), kaada lasiin ja nautiskele.

### Tonnikalaleivät

**noin 6 leipää**

1 dl majoneesia

Tarvitset:

1 kevätsipulinvarsi

vihreää pestoa

2 rkl hienonnettua tilliä

1 avokado

2 prk tonnikalaa öljyssä

1 kypsä tomaatti

½ sitruunan mehu

säilöttyjä jalapenoja

mustapippuria

Tabascoa (vihreä)

suolaa

rapeaa ohutta ruisleipää

loraus jalopenolientä

Tonnikalatahna

Hienonna tilli ja kevätsipuli ja sekoita majoneesin kanssa. Lisää valutettu tonnikala ja sekoita haarukalla painellen hienoksi. Lisää sitruunamehu ja loraus jalopenolientä. Tarkista maku ja lisää ripaus suolaa ja mustapippuria.

Paahda leipä rapeaksi ja levitä molemmille puolille ohut kerros pestoa. Asettele toiselle puolikkaalle tomaatit ja avokado. Lusikoi tonnikalatäytettä päälle sekä oman maun mukaan jalapenoja ja tabascoa. Jätä pois, jos et pidä tulisesta. Sulje leivän kansi, kiepsauta leivät leivinpaperiin ja nautiskele vaikka laiturin nokassa.



**K**evät on vaihtunut kesäksi ja kun mietin mennyttä kevättä, niin suurinta roolia näytteli vaimoni sairastuminen ja sen myötä muutokset arjessamme. Olen keskittynyt omaan elämäämme ja kuinka jatkossa arjessamme järjestyy. Tilanne on varmasti tuttu monelle ja sen tietää olevan joskus edessä, mutta kohdalle osuessa tuntee hetken niin avuttomuutta kuin vihaakin. Mutta päivä kerrallaan kohti parempaa.

Kumpulantien toimiston henkilökunta on kertonut, mitä Polioliitossa tapahtuu ja mikä puhututtaa. Ja siellä suurinta roolia näyttelee ihmisten epätietoisuus palveluista ja palveluiden saatavuuksista. Tiedän sen nyt hyvin omakohtaisesti.

Sote-uudistus näyttyy vielä sumuisena ja epävarmana. Uudistuksen myötä meidän piti saada nopeampaa, parempaa ja yksilökeskeisempää hoitoa. Toistaiseksi tuosta on toteutunut sana ”ja”. Uusien lakikirjausten ja kauniiden puheiden sijasta, sosiaali- ja terveydenhuolto on kriisiytynyt. Hoitovelka, hoitajapula, alijäämäiset budjetit eikä valoa tunnelin päässä.

Hyvinvointialueiden toiminta on käynnistynyt yskähdellen. Tulleiden palautteiden perusteella, osa hyvinvointialueista on lähtenyt toimimaan ja osa ei. Hyvinvointialueiden välillä on selviä eroja. Jostain joku sai mitä piti, mutta samaan aikaan osalta vietiin edellisetkin pois. Joidenkin tiedot olivat päivittyneet terveydenhuollon



tietojärjestelmiin automaattisesti, ja jotkut ovat tuskastelleet hukkuneiden tietojensa kanssa.

Ihmisten tasa-arvoinen kohtelu ei ainakaan vielä toteudu. Tästä moni järjestö onkin pitänyt ääntä, kuten tietysti pitääkin. Liian moni on joutunut hakemaan apua yksityiseltä palveluntarjoajalta, koska julkinen palveluntarjoaja ei ole tarvittavaa hoitoa pystynyt tuottamaan. Tähän yksityisen palveluntarjoajan hoivaan ei kuitenkaan kaikilla ole taloudellista mahdollisuutta. Tämä on yksi suurimmista epäkohdista koko uudistuksessa.

Liian moni jää ilman tarvitsemaansa apua tai hoivaa. Tästä ei tunnu kenelläkään olevan mitään vastuuta. Tämä tuntuu itsestäni käsittämättömältä. Meillä on olemassa lakiin kirjatut ajat, joiden mukaan hyvinvointialueiden tulee tarjota ihmisille heille kuuluva apu,

mutta nyt valtaviin hoitovetokataakkojen ja hoitohenkilökunnan puutteen takia laki ei toteudu. Tästä ei ole kukaan vastuussa. Laki on olemassa, mutta sitä ei tarvitse noudattaa.

Voimakkaita tunteita herättänyt vammaispalvelulaki on valmis. Sen toteuttaminen näkyy hyvinvointialueiden suunnitelmissa siirretyn sienne viimeisiin tehtäviin, sitten joskus... Siirtymäaikoja tarvitaan, mutta meille 2-3 vuoden odotus löysässä hirressä on liian kauan. Epävarmuus ja huoli kuormittavat.

Joten yrittäkää pitää kiinni oikeuksistanne!

Aurinkoisia kesäpäiviä meidän sakille.

Juhani Kivipelto  
puheenjohtaja

# Mukana yhteiskunnassa – digitaidot auttavat

Tuttavien kanssa rupattelu, uusien taitojen opettelu, aivojumppa, liikunta, kirjoihin uppoutuminen, lintujen tunnistaminen, ajanvaraukset sekä pankkiasiointi. Näitä kaikkia voit tehdä sekä digilaitteiden avulla että ilman niitä. Digilaitteet kuitenkin antavat näihin jokaiseen uusia mukavia mahdollisuuksia.

**S**uomessa on lähes 1,3 miljoonaa yli 65-vuotiaasta, siihen joukkoon mahtuu osaamista joka lähtöön. Osa senioreista on ollut mukana kehittämässä maan ensimmäisiä digipalveluita, he osaavat paljon ja ovat kiinnostuneita uusista suuntauksista. Osa taas ei ole ikinä koskenutkaan digilaitteisiin, mutta jotkut heistäkin ovat kiinnostuneita internetin mahdollisuuksista. Suurin osa senioreista kuuluu sinne väliin: he käyttävät digilaitteita jonkun verran ja tarvitsevat välillä opastusta ja apua. Mihin joukkoon sinä kuulut, haluaisitko osata enemmänkin?

## **Voinko minä oppia digilaitteiden käytön – turvallisesti?**

Kyllä, jokainen voi oppia uusia asioita. Ihmisen vanhetessa tarvitaan rauhallista oppimista ja toistoja, mutta oppimista tapahtuu. Ja kaiken lisäksi uuden opettelu tekee aivoillemme kaikkiaan erittäin hyvää.

Opettelun kanssa ei tarvitse eikä kannata jäädä yksin. Voit pyytää vinkkejä ja opastusta tuttavilta, ja monelta paikkakunnalta löytyy myös vapaaeh-



toisia digiopastajia, jotka ihan maksutta auttavat laitteiden käytön opettelussa.

Tiesitkö, että myös kotiin voi saada digiopastusta? Jotkut tahot tekevät ihan fyysisiä kotikäyntejä, mutta tällaisia mahdollisuuksia on aika harvalla paikkakunnalla. Sen sijaan voit pyytää digiopastajan kotiisi etänä, eli pyytää etäopastusta. Etäopastusta ei kannata arkaila. Se on matalan kynnyksen neuvontaa, jossa opastusväline valitaan aina asiakkaan taitotaso, laite ja pulma huomioiden. Opastus voi tapahtua puhelimitse tai vaikka videopuhelulla.

Vanhustyön keskusliiton SeniorSurf-toiminta on avannut tänä keväänä uuden etäopastuspalvelun, joka toimii valtakunnallisesti. Siinä opastajina toimivat vapaaehtoiset digiopastajat, jotka ovat keski-

määrin itsekin yli 70-vuotiaita. Opastukset ovat turvallisia ja rauhallisia hetkiä, jossa mikään kysymys ei ole liian tyhmä esitettäväksi. Opastuksissa edetään opastettavien tahdissa eikä kaikkea tarvitse osata valmiiksi. Etäopastuspalvelusta saa apua uusien digitaalisten opetteluun, opastusta digipulmien ratkaisuun ja neuvontaa vaikkapa digipalveluiden käyttöön tai uuden laitteen hankintaan.

Kaikessa opastamisessa pidetään mukana myös turvallisuus. Digiopastajilta saa hyviä vinkkejä arjen turvallisuuteen digiasioissa eli tietoturvaan liittyen. Ja mitä enemmän digilaitteita käyttää, sitä paremmaksi siinä tulee – joskus ihan huomaamattakin. Monet seniorit kokevat, etteivät osaa oikein mitään ja tuntuvat vähättelevän taitojaan. Keskusteluissa kuitenkin ilmenee, että

digilaitteilla hoidetaan melkein kaikki asiointi. Kyllähän ihminen silloin jo osaa vaikka mitä! Kaikkea ei tarvitsekaan osata eikä osaamistaan pitää vähätellä.

## **Saako digilaitteiden käytöstä kieltäytyä?**

Jotkut ärsyntyvät kovasti, kun puhutaan digilaitteista. Toiset päättävät kieltäytyä kaikista digilaitteista mahdollisten uhkien ja huijausten vuoksi. On myös ihmisiä, jotka eivät fyysisistä syistä pysty käyttämään digilaitteita, vaikka haluaisivat. Lisäksi taloudelliset syyt ovat yksi syy digilaitteiden puuttumiseen.

Moneen muuhun asiaan ei voi vaikuttaa, mutta omaan asenteeseen voi. Mitä jos antaisit digilaitteille mahdollisuuden? Meillä on onneksi suht laaja kirjastoverkosto, joka tarjoaa mm. digilaitteita käyttöön. Fyysisissä esteissä apuvälineet voivat joskus pelastaa, vaikkakin digilaitteet vaativat käsien ja sormien vahvaa käyttöä tänä päivänä. Esimerkiksi ääniohjaus on kuitenkin vahvistumassa ja parantumassa koko ajan – toivottavasti voimme jatkossa entistä paremmin ohjata erilaisia laitteita puhumalla.

Suomessa lainsäädäntö vaatii, että kansalaisten pitää pystyä asioimaan myös muuten kuin digitaalisesti. Vanhustyön keskusliitto monen muun toimijan kanssa pitää parhaansa mukaan huolta, että näin tilanne pysyykin. Vaikutamme päättäjiin yhdenvertaisten palveluiden puolesta, mutta samalla vaikuttamme myös kansalaisiin, että

he mahdollisuuksien mukaan osallistuvat myös digitaaliseen yhteiskuntaan.

Periaatteen vuoksi digilaitteiden käytöstä ei kannata kieltäytyä. Ne ovat hyvä työkalu moneen asiaan, ja auttavat osaltaan pysymään osallisena yhteiskunnassa. Kun pystyy lukemaan vaikkapa jatkuvasti päivittyviä uutisia, osallistumaan omaa asuinalueita koskevaan keskusteluun tai näkemään kaukana asuvan ystävän kasvot videopuhelussa, voi kokea jo olevansa mukana digitaalisessa yhteiskunnassa siinä missä moni muukin.

## **Tiina Etelämäki**

SeniorSurf-toiminta  
Vanhustyön keskusliitto

# Kesän aukioloajat

## **Poliolinja**

Poliolinja on lomalla 3.7.-30.7.2023.

31.7.2023 alkaen palamme taas arkeen ja Poliolinja avoinna:

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

Sähköpostitse voit lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen marja.rasanen(a)polioliitto.com. Vastaamme samaan sähköpostiosoitteeseen, josta kysymys on lähetetty.

## **Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto**

Toimistomme palvelee ma-pe klo 09.00-15.00 puh. 09 6860990.

## **Poikkeusajat lomakaudella**

31.7.-4.8.2023 (vko 31) suljettu

Hyvää kesää!

Poliolinjalaiset ja toimiston väki

## **Suomen Polioliittory**

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

## **Polioinvalidit ry**

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

## **SUOMEN POLIOHUOLTO ry**

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

# Finbort Oy

Hyvinvointia ja terveyttä vuodesta 1993

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



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

[www.finbort.fi](http://www.finbort.fi)

## Tervetuloa Turkuun ja Ruissaloon syksyllä



**P**olioliiton syyspäivät vietetään Turun Ruissalossa syyskuun lopulla. Syyspäiväkäyntiin kannattaa yhdistää muuta tutustumista paikkakuntaan.

Turussa on omatoimimatkailejoille paljon nähtävää kuten Turun tuomiokirkko, Turun linna ja Saaristotien varrelta löytyy Kuusiston piispanlinnan rauniot. Nämä kaikki ovat vanhoja, arvokkaita kohteita. Turusta ja lähikunnista löytyy myös paljon vanhoja kirkkoja sekä kivisiä että puisia.

### Funikulaari

Funikulaari on Suomen ensimmäinen ulkona kulkeva kaupunkivinhissi ja se tarjoaa esteettömän kulun Turun Kakolanmäelle, jonne ei ole muuta joukkoliikennettä.

Mäellä oli aikaisemmin vanhila. Vankilan tilat on nyt muutettu asuinkäyttöön, kokoustiloiksi, hotelliksi, ravintoloiksi jne. Funikulaari on rakennettu etelärinteeseen alkukesästä 2019. Se kulkee Linnankadun ja Graniittilinnankadun väliä. Kyytiin pääsee sekä ala- että

yläasemalta. Linnankatu 55 B:n kohdalta lähtevä hissi kuljettaa jopa 30 henkilöä kerralla, ja matka kestää minuutin verran molempiin suuntiin ja matkustaminen on maksutonta. Siihen pääsee myös pyörätuolilla.

Rinnehissin toiminnassa on ollut paljon ongelmia alusta asti. Siitä on tullut kuuluisuus juuri epävarmuuden vuoksi, eivätkä kaikki uskalla mennä sen kyytiin. Lehtijuttuja siitä on kirjoitettu paljon.

Kokeiltu toimivuutta toukokuun puolessavälissä. Kulki moitteettomasti ilman häiriöitä. Kuljettajaa ei ole eli toimii automaattisesti, kun kyydissä ollaan.

Kaupungin omalla twitteritilillä kerrotaan, miten funilla kulkee. Tekstit ovat hauskaa luettavaa, kuten esimerkiksi 8.6.2023 näyttää: ”Kiskot vievät ylös mäkeä. Funikulaari päätti niitä pitkin ylös taas lähteä. Pitkä ei Funin lepoheikki ollut, asentaja kun oli Funin taas töihinsä maanitellut.”

Kun se toimii, Funikulaari on avoinna arkisin 04.30–01.00 sekä viikonloppuisin 5.00–

24.00, paitsi perjantaisin noin 07.00–10.00 kun on viikko-huolto.

### Kirjamessut Turussa 29.9.-1.10.2023 Messukeskuksessa

Suomen vanhimmat kirjames-  
sut järjestetään vuosittain syys-lokakuun vaihteessa. Tänä vuonna teemana on tanssi.

Turun Kirjamessut on kulttuuritapahtuma, jossa kohtavat kävijät, esiintyjät ja näyttelyleasettajat.

”Tanssi, kuten kirjallisuus, antavat ihmiselle mahdollisuuden kokea elämää kaikilla aisteilla. Osallistuminen yhteiskunnalliseen keskusteluun vaatii usein askelmerkkejä. Tanssille, kuten kirjallisuudelle, muutos on pysyvä tila. Sanat, rytmi, kielen melodia pitävät meidät liikkeessä. Molempia, sekä tanssia että kirjallisuutta, ohjaa eteenpäin voimakas tunne ja halu toimia vuorovaikutuksessa” sanoo Vilja-Tuulia Huotarinen, Turun Kirjamessujen ohjelmajohtaja.

Messuilla voi tavata paljon kirjailijoita ja ohjelmatarjontaa on perjantai aamusta sunnuntai iltaan asti.

Nähdään Turussa

Teksti RN

 **HÄRKÄTORIN APTEEKKI**  
Laiurinkatu 26, 92100 Raahe,  
puh. 08 211 8100  
[www.harkatorinapteekki.fi](http://www.harkatorinapteekki.fi)

## Torstailounaalla

Pääkaupunkiseudun-  
osasto järjesti keväällä 11.5. torstailounaan, joka oli tällä kertaa katettu Espoon Haukilahden vesitornin näköalaravintola Haikaraanpesään.

**M**einasin eksyä muutamana kerran matkalla, mutta kaikkien kummelluksien ja auton navigaattorin antamien eri ohjeiden jälkeen löysin onneksi perille.

Ravintolan ruokapöydät notkuivat herkuista. Siinä saattoi pyörähtää yhden, jos toisenkin kerran valitsemassa alkuruokia. Kalaa, lihaa ja salaatteja montaa eri sorttia. Jälkiruokiakin olisi ollut runsaasti, mutta lämpimien ruokien jälkeen ei jaksanut kaikkea tarjolla olevaa makeaa.

Näköalaravintolan maisemat olivat hienot ja tuolle päivälle sattunut ”kesäinen” sää teki päivästä erityisen mukavan. Torstailounas meni vauhdilla ystävien kanssa jutellessa.

Lounaan jälkeen käytiin vielä katselemassa maisemia ja otta-  
massa muutamia valokuvia.

Teksti ja kuva: KP



Torstaikehon kevätlounaan kautta kurssilaiset ystävineen siirtyivät kesän viettoon.

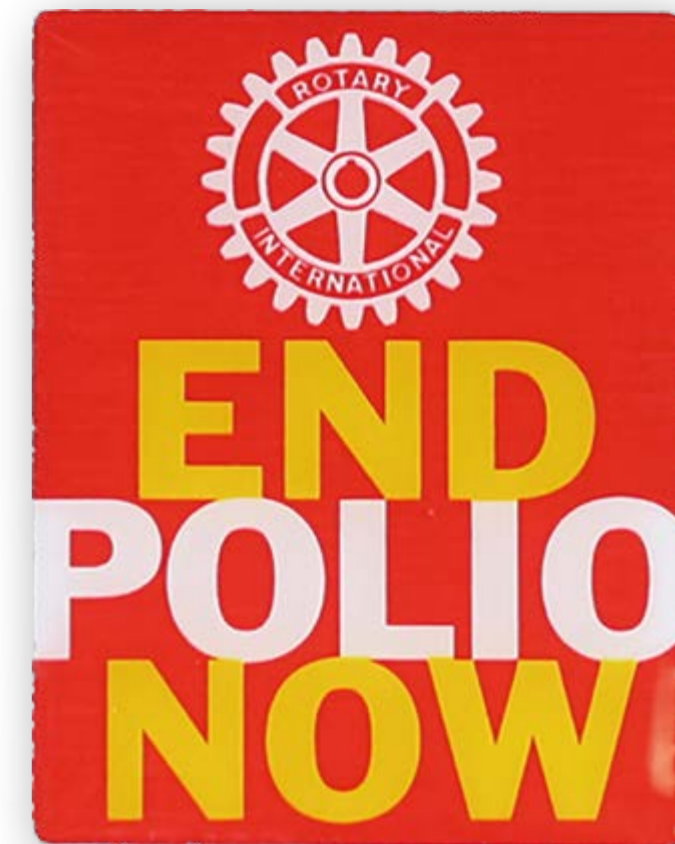


Hyvä ruoka, hyvä seura ja kiireetön hetki yhdessä. Voiko kesäpäivää mukavammin viettää?



Tallinnaa ei osattu paikallistaa.

## Me olemme olemassa!



Suomen Polioliittoon pyydettiin Rotarypiiriin 1430 ry:n piirikonferenssiin kertomaan, miltä polio näyttää meidän Polioliittomme ja ennen kaikkea polion sairastaneiden silmin katsottuna.

**P**iirikonferenssi järjestettiin Savonlinnan Spahotel Casinolla 13.5.2023.

Rotarypiirin konferenssin teema oli ”Yhdessä olemme enemmän”. Tämä sointuukin hienosti omaan viestiimme ”Me olemme olemassa”.

Tapahtumassa Polioliitolle annettiin 20 minuutin mahdollisuus kertoa rotareille, muille paikalle saapuneille ja netin yli seuranneille meidän haasteis-

tamme. Tiivistimme viestimme polion myöhäisoiroiisiin, liian usein törmättyyn byrokraatiaan, mutta ennen kaikkea siihen, että me olemme edelleen olemassa ja yhdessä olemme aina enemmän!

Piirikonferenssissa vieraili monia mielenkiintoisia puhujia, aina veteraani kansanedustajasta lähtien. Polioliittoon tapahtumassa edusti Pietari Oksa.

Yhteistyö Rotareiden kanssa jatkuu. Sovimme, että Rotaryt jatkavat työtään poliorokotusten parissa ja me jatkamme työtä polioon sairastuneiden yhdenvertaisuuden ja hyvän arjen puolesta.

Teksti: PO

# Suomen Polioliitto ry:n syystapahtuma 29.9.-1.10.2023



Tutussa paikassa, Ruissalossa (Ruissalo Spa@Hotel) on mahdollisuus tavata tuttuja ja tuntemattomia, antaa ja saada vertaistukea, ehkäpä jumpata altaalla tai upeassa maastossa. Viettä aikaa hyvässä seurassa eli vain viihtyä yhdessä ilman turhaa kiirettä tai murheita.

Joten eiköhän oteta taas pieni yhteinen irtiotto arjesta ja suunnata joukolla 29.9.-1.10.2023 Ruissalon upeisiin maisemiin. Ja kuten tapana on luvassa vähän asiaa ja taatusti paljon hauskaa!

Aloitamme kokoontumalla perjantaina 29.9.2023 kun majoittuminen alkaa klo 15.00 ja jatkamme keskeytyksettä aina sunnuntain 1.10.2023 lounaaseen saakka. Talon kylpylä ja liikuntasalit ovat käytössämme aamusta iltaan. Ja lauantai-iltana olemme varanneet koko ravintolasalin omaan käyttöömme, joten voimme keskittyä yhdessä niin hyvään ruokaan, ohjelmaan kuin seuraankin. Ja varmasti tanssilattialakin on mukava pyörähtää.

Paikalla myös mm. Leena Hästbacka, Voice of Finlandista tuttu, Päivi Mecklin, erityisliikunnanohjaaja, Mr. Body Language® – Niko Visuri ja ergonomia-asiantuntija, lähihoitaja Heikki Ylönen.

## Alustava ohjelma:

### Perjantai 29.9.2023

- |                 |   |
|-----------------|---|
| klo 15.00       | Majoittuminen alkaa                                   |
| klo 18.30       | Päivällinen noutopöydästä                             |
| klo 15.00-21.00 | Kylpylä ja kuntosali käytössä                         |
| 19.30-21.00     | Kilpailuja, laulua ja muuta mukavaa Ravintola avoinna |

### Lauantai 30.9.2023

- |                 |   |
|-----------------|---|
| klo 07.30-11.00 | Aamiainen perjantaina saapuneille               |
| klo 09.00-21.00 | Kylpyläosasto ja kuntosali käytössä             |
| klo 10.00-11.30 | Ohjattua ja vapaata liikuntaa sisällä ja ulkona |
| klo 12.00       | Lounas noutopöydästä                            |
| klo 14.00-      | Tervetuloa!<br>Musiikkia ja kakkukahvit         |
| klo 15.00       | Majoittuminen lauantaina tuleville alkaa        |
| klo 18.00-      | Päivällinen a la carte<br>Ohjelmaa, tanssia...  |

### Sunnuntai 15.5.2022

- |                 |   |
|-----------------|---|
| klo 07.30-10.00 | Aamiainen majoittujille                               |
| klo 10.00-11.30 | Omat liikeradat käyttöön eli jaetaan hyviä käytäntöjä |
| klo 12.00       | Lounas noutopöydästä<br>Kotiinlähtö                   |

## Lisätietoja elokuun jäsenkirjeessä.

Edulliset jäsenhinnat käytössä viime vuoden tapaan!

### Tule mukaan!

Suomen Polioliitto ry ja Polioinvalidit ry  
Varsinais-Suomen osasto

# SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

## "Lapsihalvaus" uhkaa

Viimeksi kuluneet vuodet ovat antaneet jälleen tunnetun varoituksen siitä miten vaikeiden ongelmien eteen voisimme valmistautumattomina joutua jonkun sairausepidemian yllättäen levitessä. Tällä kertaa kysymys on ollut lapsihalvauksesta. V. 1954 olemme tilastojen mukaan läpikäyneet toiseksi suurimman lapsihalvausepidemian, mikä milloinkaan on maassamme raivonnut. Kaiken kaikkiaan 700 henkilöä sairastui tähän tuhoja tuottavaan salakavalan tautiin.

"Nimi lapsihalvaus on harhaan johtava, sillä tauti kohtaa niin hyvin lapsia kuin aikuisia..."

Sain veljentyttäreiltä jokin aika sitten "Almanakan karkausvuodeksi 1956 jälkeen Vapahtajamme Kristuksen syntymän, Helsingin horisontin mukaan, joka on 60 astetta... Hinta 25:-

Lapsihalvaus (polio) on ollut tuolloin niin tärkeä, ihmisiä pelottava asia, että almanakassa on viisi sivua asiaa aiheesta, kirjoittajana Risto Pätäjä.

Polioyhdistykset perustettiin nopeasti. Toinen, nyk. Polioinvalidit ry on painottanut toiminnassaan kuntoutuspalveluiden tuottamista ja toinen, nyk. Suomen Poliohuolto ry puolestaan on panostanut asumispalveluihin. Kummankin yhdistyksen toimintaan on kuulunut vertaistuen tarjoaminen (vertaistuki-sana lienee keksitty myöhemmin).

Yhdistysten toiminta on perustunut suurelta osin Raha-automaattiyhdistykseltä saatuun tukeen, ja kun tämän



tuen saaminen kahdelle saman "diagnoosin" järjestölle oli katkolla, perustettiin kattojärjestöksi Suomen Polioliitto ry. Näin molempien yhdistysten toiminnan jatkuminen var-

mistui ja Polioliitto alkoi kantamaan vastuuta kuntoutuksesta, tiedotuksesta, neuvonnasta ja joistakin järjestötoimintaan liittyvistä perustehtävistä. Yhdistykset saattoivat jatkaa palvelujensa tarjoamista lähellä jäsenistöään.

Suomen Poliohuolto ylläpitä Vihdissä Kaislaranta-kotia usean kymmenen vuoden ajan. Kaislaranta oli maamme ensimmäinen palvelutalo, joka tarjosi vaihtoehdoisen asunnon vanhainkodille reilulle kymmenelle vaikeavammaiselle henkilölle.

Onko Suomen Poliohuolto ry tulossa tiensä päätökseen? Kaislaranta on myyty, varoja ei enää juurikaan ole yhdistystoiminnan pyörittämiseen.

Koska molempien yhdistysten toiminta on sidoksissa myös Polioliiton ja sitä

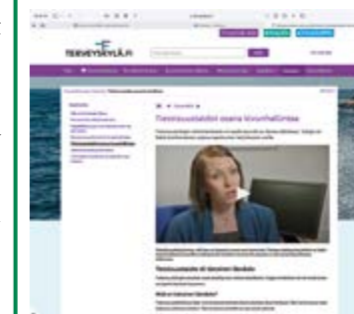
kautta STEAN (aiemmin Raha-automaattiyhdistyksen) toiminta-avustukseen, haluan olla jatkamassa Poliohuollon toimintaa. En tietenkään toivo, en, että saisimme uusia polion sairastaneita jäseniä joukkoomme, en siis halua uusia polioon sairastumisia, mutta haluan, että saamme jatkaa kauan sitten aloitettua polion sairastaneiden tukemista.

Yhdistyksen taloudelliseen tilanteeseen odotamme helpotusta. Olen myös sitä mieltä, että polion sairastaneiden perheenjäsenet ja muut läheiset ovat yhä enemmän tuen tarpeessa toimittuaan kymmeniä vuosia puolisoina, lapsina, vanhempiina ja avustajina, vieläpä ilman palkkaa.

## Kaija Salmela

Suomen Poliohuolto ry  
puheenjohtaja

## Hyvinvoinnin tueksi lisää tietoa nettisivuilta



Polioliiton nettisivuille on nyt lisätty materiaalia hyvinvoinnin tueksi polion myöhäisoireiden kanssa elämiseen. Otsikon Arjen ta-

sapaino alle on koottu asioita, joita pohtimalla voit miettiä olisiko arjessasi asioita, joita keventämällä saisit enemmän aikaa tarvittavalle levolle. Mitkä arkiset askareet tuottavat sinulle iloa ja mitkä voisit suosiolla antaa muiden hoidettavaksi. Ja tärkeimpänä, mitkä ovat niitä arkisia toimintoja, jotka väkisin hoidat uupumuksen rajamailla aina itse, vain koska niin on opetettu aina tekemään.

Sivuilta löytyy myös tietopaketti mindfulnessista eli tietoi-

sesta läsnäolosta. Mitä se on ja miten sitä harjoitetaan. Luetuasi sen, voit etsiä ja kokeilla itsellesi sopivia harjoituksia esim. Mieli ry:n ja Terveyskylän nettisivuilta osoitteista:

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>

<https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/tietoisuustaidot-osana-kivunhallintaa>

## Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous



### - Me olemme olemassa

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

Julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden käsitys poliovammaisen toimintakykyyn vaikuttavista ongelmista on heikko, sillä kyselyn mukaan vain 6 % koki saaneensa apua polion jälkioireisiin liittyviin oireisiin ja toimintakyvyn alenemisesta johtuvaan avuntarpeeseen.

Polion sairastaneet kokevat jäävänsä yksin poliovammaansa aiheuttamien ongelmien kanssa. Vertaistuella ja tiedonsaannilla on poliovammaisten toimintakykyyn ja syrjäytyksen ehkäisyyn suuri merkitys. Suomen Polioliitto ry on ainut poliovammaisten etujärjestö. Polioliiton toimintaa johtavat polion sairastaneet itse.

Suomen Polioliitto ry:n toukokuuisessa vuosikokouksessa olivat esillä tavanomaiset sääntömääräiset asiat.

Keskusteluissa huolen aiheeksi nousivat poliovammaisten saamien palveluiden taso ja

hyvinvointialueiden mukanaan tuomat mahdolliset muutokset.

- Toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset tulisi huomioida oikein. Poliovamma ja mahdolliset myöhäisoiheet vaikuttavat toimintakykyyn merkittävästi, mutta kun poliosta ei tiedetä mitään, niin vanhuuden piikkiin kaikki laitetaan.

Vuosikokouksessa puhuttivat myös uusi vammaispalvelulaki, sote-uudistus ja hyvinvointialueiden toiminta.

#### Poliolinjalta apua

Yksi kysytyimmistä Polioliiton palveluista on Poliolinja, josta saa henkilökohtaista neuvontaa arjen ongelmissa, palvelutarpeen kartoittamista, ohjaamista, vertaistukea ja kuuntelemista puhelimitse, sähköpostitse, kirjeitse, henkilökohtaisin tapaamisina myös verkossa. Poliolinjaan otti yhteyttä vuonna 2022 lähes 800 henkilöä, mukana poliovammaisten itsensä ohella kasvava joukko läheisiä, avustajia ja poliovammaisia kohtaavia ammattihenkilöitä. Poliolinjalle yhteyttä ottaneista yli 80 % koki hyötynensä yhteydenotosta.

#### Ryhmätoiminnasta tukea arkeen

Polioliiton järjestämän toimintakyvyn ylläpitoon ja voimavarojen vahvistamiseen tähtäävän vertaistuellisen ryhmätoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää poliovammaisten hyvinvointia ammattimaisesti ohjatun ryhmätoiminnan avulla. Osallistujat valittiin hakemusten perusteella.

Kolmen laitospöytäkirjan sisältö koostui toimintakykyä ja osallisuutta vahvistavasta tiedosta, liikunnasta ja vertaistuesta.

Avoryhmiä on järjestetty kymmenellä alueella. Avotoiminnan sisältö on ollut tiedon lisäämisen lisäksi oman toimintakyvyn suunnittelua työkirjan ja tehtävien kautta sekä toiminnallista osallistumista. Vuoden 2022 pääteemat liittyivät SOTE-uudistukseen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin. Avokursseihin osallistui vuoden 2022 aikana 333 henkilöä, joista poliovammaisia 245 henkilöä.

Verkkokurssit on suunniteltu tukemaan muuta ryhmätoimintaa, mutta se toimii myös omana kokonaisuutenaan. Verkossa kokoontui säännöllisesti kaksi keskusteluryhmää. Ryhmissä keskustellaan, jaetaan tietoa ja hyviä käytäntöjä poliovammaisen arjen tueksi.

Tieto-, liikunta- ja rentoutusvideoita päivitettiin ja uusia lisättiin tekstitettyinä viisi. Videomateriaalia on katsottu 973 kertaa.

#### Tulevaisuus mietittyä

Polioliiton toiminnasta STEA rahoittaa 74%. Julkisuudessa käytävä keskustelu järjestöjen toiminnan rahoituksen supistamisesta tai jopa lakkauttamisesta uhkaa myös Polioliiton toimintaa.

- Tavoitimme vuonna 2022 yli 8000 ihmistä, meitä poliovammaisia, läheisiämme, avustajiamme, ammattihenkilöitä ja opiskelijoita. Jaoimme tietoa, neuvoimme ja järjestimme ryhmätoimintaa toimintakykymme tueksi. Jo pelkästään katsomalla Poliolinjan yhteydenottolukuja, voidaan helposti todeta, että Polioliittoa tarvitaan vielä vuosia. Kyllä meille polion sairastaneillekin kuuluu oikeus ajankohtaiseen polion jälkitilan ja myöhäisoiheet huomioivaan tietoon ja tukeen. Kuka sitä antaa, jos yhdistystoimintamme joudutaan lopettamaan?, kysyi Polioliiton varapuheenjohtaja Lauri Jokinen ja lähetti näin vuosikokouksen viestin päättäjille.

- Polioliiton toiminta ja sen tarjoamat palvelut ovat meille tärkeitä niin tänään kuin huomennakin, sillä näissä muutoksien tuulissa, kun oma toimintakykykin heikkenee, emme osaa/pysty/jaksa tässä viidakossa omaa arkeamme tukevia tietoja tai palveluja hakea. Vaikka meillä siihen lainkin mukaan on oikeus. Näin kirjoitti nimimerkki ”Veroni olen maksanut minäkin” palautteessaan.

#### Hallitus jatkaa

Henkilövalinnat eivät olleet asiallistalla, sillä Polioliitossa hallituksen toimintakausi on kaksi vuotta.

Polioliiton puheenjohtaja on Juhani Kivipelto ja varapuheenjohtaja Lauri Jokinen. Hallituksessa työtä jatkavat Ari Aroheikki, Pirjo Karin-Oka, Kaarina Lappalainen, Riitta Nissilä, Eeva Pitkänen ja Kaija Salmela.

**Teksti: BO**

**Kuva: MR**

## Polioinvalidit ry:n vuosikokous



### - Yhdistystä tarvitaan

Polioinvalidit ry:n vuosikokouksen viesti oli yksimielinen ja vahva: tavoite on pystyä tarjoamaan toimivia ja kohtuuhintaisia jäsenpalveluja, joilla voidaan tukea aidosti polion sairastaneiden arkea. Vertaisten tapaamisen, vertaistuen merkitys korostui useissa kahvipöytien ääressä käydyissä keskusteluissa.

Polioinvalidit ry:n vuosikokous huhtikuussa keräsi osallistujia eri puolelta Suomea Helsingin Itäkeskuksessa sijaitsevaan Näkövammaisten Iris-keskukseen. Yhdistyksen alueosastotkin olivat lähettäneet paikalle omat edustajansa kertomaan paikallisen toiminnan toiveista ja mahdollisista muutostarpeista.

Tärkeimmäksi nousi huoli jäsenten toimintakyvyn heikentymisestä, joka osaltaan hankaloittaa osallistumista.

Mahdollisesta osallistumattomuudesta huolimatta erittäin tärkeäksi koetaan tieto siitä, että tarvittaessa löytyy taho, joka kuuntelee ja ymmärtää poliovammaisen ongelmia.

Polion jälkitilaa tai polion myöhäisoiereita ei tunnusteta eikä oteta todeksi suomalaisessa terveydenhuollossa. Se turhauttaa ja jopa pelottaa poliovammaisia.

- Olen kyllästynyt kertomaan joka kerta lääkärille, mikä polio on tautina ja miten se minussa ja toimintakyvyssäni näkyy.

#### Lähellä arjen tukena

Polioinvalidit ry on perustamisestaan lähtien ollut, ja on, poliovammaisten itsensä johtama järjestö. Toiminnan painopisteet ovat vuosien saatossa muuttuneet, mutta avoin ja aktiivinen järjestötyö on säilynyt vahvana.

Suuri osa toiminnan toteutuksesta on yhdistyksen jäsenten oman osallistumisen ja tekemisen varassa. Toiminnan painotuksissa ei ole näkyvissä oleellista muutosta. Toiminnan painopiste on jatkossakin alueellisessa ja paikallisessa toiminnassa: lähellä ja arjessa mukana.

Yhdistys toimii yhteistyössä Suomen Polioliiton kanssa.

- Yhteistyön ja järkevän työnjoon avulla on pystytty vahvistamaan jäsenille suunnattua palvelutarjontaa, totesi yhdistyksen puheenjohtaja Lauri Jokinen.

Hän muistutti läsnäolijoita siitä, kuinka paljon monet vapaaehtoiset toimijat tekevät työtä paikallisosastoissa.

- Ilman tehokasta vapaaehtoisten joukkoa toimintamme olisi käytännössä mahdotonta. He järjestävät heku-jaksoja, allasvoimistelua, liikuntatapahtumia ja retkiä, kerhoja ja matkoja. Ja yhteistyö Polioliiton kanssa on puolestaan mahdollistanut sen, että pystymme käyttämään voimamme juuri suoriin jäsenpalveluihin, joista vertaistuelliset tapahtumat ja oman jaksamisen tueksi räätälöidyt kurssit ovat suosituimpia.

#### Tukea toimintakyvylle

Vuonna 2022 yhdistys järjesti kahdeksan paikallista lämminvesivoimistelu- ja liikuntaryhmää. Ryhmät kokoontuivat 184 kertaa. Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin kymmenen. Yhdistyksen toimintakykyä tukevaan toimintaan osallistui 445 henkilöä, iältään 45-88. Varsinaisten jäsenten omaehtoista liikumista tuettiin lisäksi rahallisella tuella.

Palveluista perittiin osallistumismaksu, suuruudeltaan 0-25 %. Sama hinnoittelu koski myös osallistuvien jäsenten avustajia ja läheisiä. Näin pystyttiin vahvistamaan paitsi jäsenten osallistumismahdollisuuksia myös osallistumisen. Tämä hinnoittelu sai kiitosta, joten sitä jatketaan myös vuonna 2023.

#### Vertaudesta voimaa

Polioinvalidit ry:n vertaistuellinen vapaa-ajan toiminta on monipuolista. Tapahtumien järjestelyissä pyritään ottamaan mahdollisimman hyvin turvallisuus ja esteettömyys. Lisäksi yhdistys järjestää tapahtumiin

avustajia varmistaakseen vaikeavammaisten henkilöiden osallistumismahdollisuudet. Tapahtumat rahoitettiin osin osallistumismaksuilla ja osin yhdistyksen omalla rahoituksella. Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin 65.

Monipuolinen vapaa-ajan toiminta tukee hyvin jäsenten osallistumista, edistää vertaistukea ja on kerätyn palautteen mukaan yhä useammalle yhä tärkeämpi, jollei peräti ainut, mahdollisuus osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin.

Vapaa-ajan toiminta kehitetään ja toteutetaan jäsenistön toiveiden mukaisesti ja myös hinnoittelulla pyritään madaltamaan osallistumiskynnystä ja lisäämään osallistumismahdollisuuksia.

#### Henkilövalinnat

Tyytyväisyys yhdistyksen toimintaan ja tavoitteisiin taisi näkyä myös henkilövalinnoissa. Puheenjohtajan ja johtokunnan toimintaan oltiin tyytyväisiä, eikä henkilövaihdoksiin tunnut olevan tarvetta.

Puheenjohtajana vuoden 2023-2024 jatkaa Lauri Jokinen Turusta.

Johtokunnassa on jokaisella paikallisosastolla oma edustajansa vahvistamassa tiedonkulkua. Erovuoraiset johtokunnan jäsenet valittiin niin ikään yksimielisesti jatkamaan tehtävässään.

Johtokunnan jäsenet vuonna 2023 ovat: Sirpa Haapala Porista, Timo Härkönen Oulusta, Pirjo Karin-Oka Tampereelta, Iris Karvinen Heinävedeltä, Kaarina Lappalainen Helsingistä, Riitta Nissilä Kaarinasta, Pirjo Puskala Ylistarosta ja Seija Valkonen Jaalasta.

**Teksti: BO**

**Kuvat: KP**

## Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous

Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidettiin Helsingissä poliojärjestöjen toimistolla maanantaina 22.5.2023. Kokous päätti jatkaa Suomen Poliohuolto r.y:n toimintaa haasteista huolimatta.



**O**n tärkeää jatkossakin pystyä tukemaan ikääntyvän jäsenistömme arkea ilman, että he joutuisivat luopumaan omasta järjestöstään.

Läsnä oli yhdeksän yhdistyksen jäsentä sekä Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Kaija Salmela ja sihteeriksi kutsuttiin Birgitta Oksa, pöytäkirjan tarkastajiksi ja ääntenlaskijoiksi valittiin Ari Aroheikki ja Eeva Pitkänen.

Kokoukselle esitettiin toimintakertomus, tilinpäätös sekä tilintarkastajan lausunto vuodelta 2022. Vahvistettiin tilinpäätös ja myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille vuodelta 2022. Todettiin, että toiminnantarkastajaa ei ole ollut tarpeellista valita, eikä toiminnantarkastajalta näin ollen ole kertomusta.

### Jäsenmaksuun ei muutoksia

Varsinaisten jäsenten jäsenmaksuksi vahvistettiin 20 € ja

kannatusjäsenen jäsenmaksuksi 25 € vuodelle 2024.

Kokoukselle esitettiin hallituksen laatima toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2023. Nämä hyväksyttiin.

### Luottamushenkilö valinnat

Hallituksen jäseniksi vuosille 2023-2024 valittiin Yodit Melaku, Kaija Salmela, Eino Tarakkamäki ja Eira Tenhonen. Hallituksessa vuoden 2023 jatkavat Ari Aroheikki, Pentti Lindström, Eeva Pitkänen ja Anneli Tarakkamäki.

Suomen Poliohuolto ry:n edustajiksi Suomen Polioliitto ry:n varsinaisiin ja mahdollisiin Suomen Polioliitto ry:n ylimääräisiin kokouksiin valittiin Kaija Salmela ja Eeva Pitkänen.

Järjestäytymiskokouksessaan hallitus valitsi yhdistyksen puheenjohtajana jatkamaan Kaija Salmelan ja varapuheenjohtajana Eeva Pitkäsen.

**Teksti: KS**

**Kuvat: KP**

## Keilailua Kouvolassa



*Keilailun parissa on helppo ja mukava vaihtaa kuulumisia. Se ei tarkoita, etteikö samalla liikuttaisi ja nautittaisi pienistä onnistumisista, kun keilat kaatuvat ja pallo tottelee käskytajänsä. Rännipalloja tai pystyssä ilkkuvia keiloja ei muistella.*

**M**eillä Kouvolassa jo monien vuosien ajan on keilailu ollut yksi mukavimmista yhteisten kokoontumisten muodoista. Tässä vuosien varrella hyvinkin eri kuntoiset poliolaiset ovat siihen voineet osallistua. Keilailuun on saatavilla hyvinkin monenlaisia apuvälineitä sitä helpottamaan.

Meillä tyyli on aina vapaa ja tulokset ovat sivuseikka, vaikka kyllähän sitä pistetaulukkoa vähän syrjäilmällä kuitenkin seurataan. Sitä tulee voimakai-

ta tunteen purkauksia puoleen, jos toiseenkin, tuli sitten kaato tai rännit kolisevat.

Keilauksen päätteeksi juodaan pullakahvit ja käydään tärkeämpiä asioita lävitse, vertaistukea parhaimmillaan. Suosittelen kokeilemaan.

Ei huono.

**Kuva ja teksti  
Seppo Nokkanen**

### METSÄPALVELU TURUNEN OY

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

[www.metsapalveluturunen.fi](http://www.metsapalveluturunen.fi)

## Lahti-Kouvolassa tapahtuu

### Kesäpäivä Kouvolassa

Lahti-Kouvolan osasto järjesti toukokuun lopussa kesäpäivän vieton Kouvolassa. Se pidettiin Kouvolan invalidien invamajalla. Kutsun mukaan suunnitella oli: "...seurustelua, mukavaa yhdessäoloa, vertaistukea, pelejä, saunomista ja uintia..."

No, kaikkea tätä oli runsain mitoin tarjolla. Paikalle oli saapunut viisitoista osallistujaa eri puolilta osaston aluetta.

Vaikka hiukan koleaan sään vuoksi ulkopelit jäivätkin pois, niin sitä suuremman painoarvon saivat seurustelu ja vertaistuki. Sisätiloissa paloi lämmin takkatuli, kuului runsasta puheensorinaa ja naurua.

Iloisen puheen sekaan mahtui kaikenlaisia tarinoita. Sitä kai se vertaistuki parhaimmillaan onkin. Sitä, että kaikesta voi puhua.

Sauna oli lämpimänä ja järkeväkin tuli käytyä. Pikaisesti tosin, koska vesi oli vielä melko viileää.

Paikkana Kouvolan invamaja oli hyvä ja toimiva. Saunastakin pääsi hyvin laituria pitkin uimaan.

Maja sijaitsee Kouvolassa luonnonkauniilla paikalla Käyrälammen rannalla. Tunnetumpi maamerkki voisi olla Tykkimäen huvipuisto, jonka läheisyydessä paikka on.

Erityismaininta ja kiitos pitää antaa ruokatarjoilulle. Siitä kuului runsaasti kehuja. Eikä ihme, sillä ruuan tarjoili kokki itse ja osa ruuasta tehtiin paikan päällä. Kaiken kruunasi maistuva kakkukahvi.



*Kyyhkylässä yhdistettiin onnistuneesti osaston heku-päivät ja Polioliiton avokurssi.*



*Yhteisen kesäpäivään kuului tietysti erinomainen ruoka: arkeen pientä luksusta.*

Kiitokset pitää antaa myös isännille. Anneli ja Eikka olivat tehneet ison työn kesäpäivän onnistumisen eteen. Eikka ylläpiti takkatulen sisällä, saunan löylyvalmiina ja huolehti käytännön järjestelyistä. Lisäksi hän otti valokuvia, kuten tämän kuvan ruokapöydästä. Anneli huolehti, että kaikki tapahtui ajallaan.

Aika kulki kuin siivillä, ja lopussa osaston työryhmä piti keskustelun, jossa suunniteltiin kesän ja loppuvuoden tapahtumia. Näistä varmaan saamme tarkempaa tietoa myöhemmin.

### HEKU-kuntoutuspäivät Mikkeliissä

Osaston kevääseen kuului myös huhtikuussa pidetty kolmipäiväinen HeKu kuntoutuspäivät Mikkelin Kyyh-

kylässä. Sinne oli saapunut yli kymmenen henkilöä. Päivät alkoivat Marja Räsänen pitämällä traumaluennolla ja jatkuivat erilaisilla aktiviteeteilla. Oli hierontaa, allastreeniä, ym. Ja tietenkin sitä yhdessäoloa ja vertaistukea.

Kyyhkylässä hieroja sai runsaasti kehuja. Jälleen tuli todettua, että kyllä se hieronta vaan on hyväksi ja auttaa jaksamaan.

Majoitus ja ruokailut toimivat hienosti. Päivät täyttyivät ohjelmista ja oli mukana saatu järjestymään karaoke-lauluiltaakin.

Kahtena päivänä oli jumpasalissa Asahi harjoituksia. Kysymykseen "Mitä Asahi on?" löytää hyviä vastauksia netti-osoitteesta asahi.fi. Tässä lainaus heidän etusivuiltaan: "AsahiHealth on Suomessa kehitetty liikuntamuoto, jossa yhdistyvät sekä itämaisen että länsimaisten terveysliikunnan parhaat perinteet." Eli kyse on terveysliikunnasta.

### Tulevat tapahtumat

Eli osastolla on kevään aikana ollut erilaisia tapahtumia, joista kokemukset ovat olleet positiivisia. Uusia tapahtumia on suunnitteilla. Toivotaan, että mahdollisimman moni koko osaston alueelta voisi osallistua näihin yhteisiin tapahtumiin.

**Teksti: Peter Rinne**

**Kuvat: Eikka ja MR**



# Varsinais-Suomen osastossa tapahtuu

Aurinko paistaa ja kesä on alkamassa, mutta palataan vielä Varsinais-Suomen osaston kevään tapahtumiin.

**P**arhaillaan aurinko paistaa, mutta lämpötila pysyttelee paljon alle kahdenkymmenen asteen. Toukokuun puolessa välissä tuli lämmin ilmavirtaus, joka toi myös viimeisimmät muuttolinnut etelästä. Saimme muuttaman lämpimämmän päivän, jolloin mittari kipusi jo lähelle hellerajaa. Koulun päättäjäisjuhlia saatiin kuitenkin viettää viileämmässä säässä.

Osaston viikoittainen toiminta on jäänyt kesätauolle. Keväällä kuntoilua ja liikuntaa on harrastettu viikoittain sekä kuntosalilla että altaalla ja liikuntasalissa. Lounastapaamisilla on käyty ja osaston vuosikokous pidettiin maaliskuun lopulla. Helsingissä käytiin pääyhdistyksen vuosikokouksessa huhtikuun lopulla. Avokurssi järjestettiin toukokuun alussa. Kesäkuun alussa käytiin kesäteatterissa.

## Kevään vuosikokoukset

Osaston vuosikokous järjestettiin Avustajakeskuksen kokouksessa 23. maaliskuuta. Paikalla oli kymmenen osaston jäsentä, kaksi puolisoa ja yksi avustaja. Johtokunnan kokoonpanoon ei tullut muutoksia: puheenjohtajana jatkaa Lauri Jokinen, varapuheenjohtajana Jarkko Suominen, sihteeri/rahastonhoitajana Riitta Nissilä, muut johtokunnan jäsenet Tarja Heini, Tapani Johansson, Matti Knuutila ja Eeva Lavonen.



*Kuten kuvasta näkyy Varsinais-Suomen osastolaiset ovat jo ehtineet kesäteatterin katsomoon. Sipilänmäen kesäteatterin esinäytöstä katsoessa olisi voinut tulla kylmä, jollei vaatevarustus ollut oikea. Kylmämiseen taipuvaiset "poliiorajat" on otettava huomioon myös kesällä.*

Kokouksessa käsiteltiin normaali vuosikokousasiat. Puhuttiin myös tulevista tapahtumista.

Pääyhdistyksen vuosikokous järjestettiin Helsingissä 22. huhtikuuta. Osastolaisiamme oli paikalla kuusi. Lauri Jokinen toimii pääyhdistyksen puheenjohtajana ja Riitta Nissilä osaston edustajana pääyhdistyksen johtokunnassa.

## Vertaistapaamiset suosittuja

Maaliskuun viimeisenä torstaina tapasimme lounaan merkeissä ravintola Bistro Ellissä. Olimme käyneet siellä vuotta aikaisemmin, mutta joku ehdotti samaa paikkaa uudelleen, koska siellä oli ollut erittäin hyvä lounas- ja jälkiruoka.

Tein osastomme puolesta varauksen 10 hengelle, mutta paikalle tuli jopa 13 henkeä.

Mukana oli myös ensikertalaisia eli tällaisiin vertaistapaamiin on helppo tulla, kun ei tarvitse ennakkoon ilmoittautua.

Ruoka haetaan noutopöydästä, joka on pyörätuolia käyttävälle korkea ja muutenkin ahdas. Henkilökunta kuitenkin palveli ystävällisesti antaen apua tarvittaessa. Lounasaikaan paikka tuntuu olevan aika täynnä.

Toukokuussa suunnattiin vertaistapaamiseen ja lounaalle Skanssin kauppakeskukseen. Turussa ravintolan yrittäjä vaihtui koronan aikana. Silloin ihmiset eivät käyneet syömässä ulkona, vaan ruoka tehtiin kotona tai se tilattiin valmiina kotiin. Nyt ihmiset käyvät ravintoloissa syömässä ja lounasvarauksen tilaaminen on tärkeää, jos on menossa syömään isommalla joukolla.

Skanssin kauppakeskus on pienempi kuin Raision Myllyn kauppakeskus, jossa kävimme lounaalla ja elokuvissa tammi-kuussa. Skanssissa liikkeitä on kaikkiaan alle sata, kun Myllyssä niitä on noin sataviihekymmentä. Mylly on avannut ovensa vuonna 2001 ja Skanssi vuonna 2009.

Pancho Villa ravintoloita on Turun seudulla useita ja ne ovat meksikolaistyyppisiä ravintoloita. Ruoka oli hyvää, eikä se ollut liian tulista ja annokset olivat runsaita. Apuvälineellä liikkuvalla tai muuten liikuntaesteiselle henkilölle paikka on toimiva, koska pääruoka tarjoillaan pöytiin.

Lounastapaamisemme on aina pidetty torstaisin, mutta tällä kertaa se oli tiistaina toukokuun loppupuolella. Ryhmämme koko oli tällä kertaa tasan kymmenen henkeä.

## Avokurssi Marinassa toukokuussa

Avokurssi järjestettiin Marinassa 4. toukokuuta. Osallistujia oli tällä kertaa 21. Ohjelmassa käsiteltiin menneisyyden haamuja. Ihmiselle voi tulla erilaisia traumoja ja ne voivat vaikuttaa myöhemässä elämänvaiheessa. Keskusteltiin pienissä ryhmissä. Sai kertoa traumaistaan tai keskustella niistä yleisesti. Keskustelujen jälkeen oli yleiskeskustelu aiheesta.

Useampi henkilö herkistyi kertoessaan omista traumoistaan. Traumoista puhuminen toimi lukkojen avaamisena. Tilanne voi helpottaa ja vertaistuki toimii. Tilaisuuden aluksi juotiin kahvit ja teet. Välillä oli lounasruokailu. Ruuat tuotiin pöytiin tarjoiltuna kuten aikaisemminkin. Seuraava avokurssi Turussa järjestetään 7. syyskuuta.

## Sipilänmäen kesäteatterissa kesäkuussa

Sipilänmäen kesäteatterissa Kaarinan Piikkiössä olimme tällä kertaa esinäytöksessä heti kesäkuun ensimmäisenä sunnuntaina. Ilma oli kylmä ja se täytyi huomioida pukeutumisessa. Toppatakki ja talvikengät olivat hyvä varustus, eikä siltikään tullut kuuma. Lämpötila oli maksimissaan neljätoista astetta.

Esitys alkoi yhteislaululla kuten aikaisemminkin. Yhteislaulu veti nainen haitaria soittaen. Laulettiin monta kesäistä laulua kuten "Päivänsäde ja menninkäinen", "Ahon laitaan", "Myrskyn jälkeen", "Kultainen nuoruus", "Isoisan olkihattu", "Suvivalssi" jne., viimeisenä



*Viikottainen boccia-vuoro tarjoaa niin vertaistukea, pientä liikuntaa kuin mukavaa kilpailuakin. Osanottajia mahtuu lisäkin mukaan, kun taas syksyllä jatketaan!*



*Polioliiton avokurssilla tartuttiin rohkeasti vaikeaan aiheeseen: traumoihin, niiden syihin ja merkityksiin. Vertaisten merkitys osoittautui tässäkin tilanteessa tärkeäksi. Avoimuus ja luottamus on ryhmässä kasvanut vuosien myötä.*

lauletaan aina perinteisesti "Ruullaati".

Tämän vuoden esitys oli Timo Koivusalon musiikinäytelmä "Kaksipäisen Kotkan varjossa". Ohjauksesta vastasi Laura Hurme ja musiikista Timo Koivusalo ja Susanna Palin. Koreografian oli yhdessä Hurmeen kanssa tehnyt Elina Haavisto.

Näytelmän teemana on vaikea aika ja tahto vastustaa sortavaa valtaa 1900-luvun alussa. Päähenkilö haluaa rakentaa tulevaa Suomea sanan voimalla ja hengen palolla. Jotkut uskovat anarkiaan ja valitsevat sen tavan toimia. Ihmiset joko mukautuvat tai muuttuvat. Kun yhden

henkilön hautajaissaatto oltiin esittämässä, paikalle lensi yllätysnäyttelijä.

Teatteriesitys esitetään vanhassa pihapiirissä. Talon sisäkäynnin katolle lensi naurulokki, joka katsoi hautausaattuetta pää kenossa. Moni huomasi sen ja odotti, mitä tämä esiintyjä seuraavaksi tekisi. Kun hautausaattue poistui pihasta, lokki lensi esiintymislavalle toimivalle

pihalle ja nappasi jotain maasta ja lensi pois. Se oli vain odottanut esiintymisvuoroaan.

Esitys oli kokonaisuutena mielenkiintoinen ja aika kului sitä katsoessa huomaamatta. Esityksessä on näyttelijöitä harvinaisen paljon, yli kaksikymmentä. Yhtenä näyttelijänä oli erään osastomme jäsenen vakituinen avustaja. Esityksen kesto oli väliaikoinen runsas 2,5 tuntia eli yhteislaulun kanssa yli kolme tuntia.

Väliajalla oli mahdollisuus juoda kahvia tai virvokkeita pullan kanssa. Jäätelöäkin oli saatavilla, mutta kylmän ilman vuoksi sen menekki oli varmaan pientä. Esitystä oli seuraamassa myös käsikirjoittaja Timo Koivusalo.

## Tulevaa toimintaa

Lounastapaamispaikkoja karotetaan ja kesäretkeäkin suunnitellaan mahdollisesti elokuun alkuun. Niistä kerrotaan sitten seuraavassa jäsenkirjeessä.

Nyt on luvattu hellettä vielä ennen juhannusta, mutta luonto kaipaisi vettä. Varsinais-Suomessa kaikki kuivuu ja maa põlisee jopa nurmikolla, vaikka puiden ja maan pitäisi olla "Kääriäisen vihreää". Omenapuut ja syreenit ovat jo kukkineet ja ennen juhannusta kukkivat juhannusruusut, jos jaksavat kukkia.

Mukavaa kesää kaikille.

Teksti ja kuvat: RN



**ALAJÄRVEN APTEEKKI**

Keskuskatu 14, 62900 Alajärvi | puh. 06 557 2249

[www.alajarvenapteekki.fi](http://www.alajarvenapteekki.fi)

# Satakunnassa keväällä 2023

Tammikuussa me vielä toivomme joulusta ja vuodenvaihteesta eli vietimme osastotoiminnan suhteen hiljaiseloa valmistautuen tämän vuoden toiminnan käynnistymiseen.

## Herättelyä helmikuussa

Helmikuun lopussa meillä oli yhdistetty kerho ja johtokunnan kokous. Edellä mainitussa kokouksessa keskustelimme tulevasta vuosikokouksesta ja päätimme esittää vuosikokouksessa osastomme kohdalla siirtymisen joustavampaan toimintaan. Onko päätöksemme joustavampi, sen näyttää tulevaisuus?

## Maaliskuussa muutoksia

Maaliskuun lopussa sitten vuosikokouksessa päätimme toimia johtokunnan esityksen mukaisesti. Tämä toteutetaan niin, että varsinaista nimettyä johtokuntaa meillä ei enää ole, vaan päätöksentekoon saavat osallistua kaikki tapahtumissa läsnä olevat jäsenet. Toimimme siis jäsentemme toiveiden mukaisesti tapahtumien laadun ja määrän suhteen. Yhteishenkilöinä osastossamme ovat edelleen sihteerinä Eija ja puheenjohtajana allekirjoittanut (Sirpa).

Pääasiassa me yritämme täyttää jäsentemme toiveita, mutta tulemme todennäköisesti delegoimaan tehtäviä. Tämä vuosikokous oli siis osastomme viimeinen ja odotamme/toivomme, että toiminta jatkuu edelleen joustavana. Maalis-



Hemmo ja Soili työn touhussa.

kuun lopussa meillä oli vielä kerho Santran kohtaamiskokouksessa, Ulvilassa.

## Huhtikuussa HEKU-päivät

Huhtikuussa oli tämän vuoden kolmas kerhopäivä. Kerhoihin meillä on osallistuminen vaihdellut 8 – 15 henkilöä. Kerhoissa olemme keskustelleet sekä menneistä että tulevista asioista, unohtamatta nykyistä, eli saamme toisiltamme runsaasti vertaistukea, tietoa ja myös eräänlaista ohjausta selviytymiseen arjessa. Tapaamisissamme on pari tuntia kulunut joutuisasti keskustellessa ja kahvikin on maistunut paremmin seurustellessa. Olemme todenneet, että kerhopäivät tulevat säilymään ohjelmistossamme.

Huhtikuussa meillä oli HeKu-päivät. Satakunnassa käytämme tosin mieluummin nimitystä ToVi-päivät, joka on lyhenne Toimintakykyä ylläpitävät Virkistyspäivät (eli vietämme

ToVin yhdessä) ja tarkoittaa siis samaa kuin HeKu, mutta... niin tai näin.

Olimme varanneet varovasti Kankaanpään paikkoja 10:lle, mutta ilokseni sain tehdä lisävarauksen (onnistuneesti), koska vahvuutemme oli 15 osallistujaa. Hienoa, että osallistumisaktiivisuus on lisääntynyt hiljaisten koronavuosien jälkeen. Mitä selvemmin on käynyt ilmi, että me poliolaiset haluamme edelleen osallistua ja teemme sen kykyjemme ja mahdollisuuksiemme mukaan.

Tämä Heku oli mielestäni ohjelmansakin puolesta onnistunut, koska palautekeskustelussa toivottiin uusia päiviä myös syksyille. Palauttaessani huoneeni avainta, tiedustelin respasta, mikä on Kankaanpään syksyn tilanne ja sain kuulla, että ruuhkaa on, mutta parin päivän kuluttua otin uudelleen yhteyttä (taisi siinä mennä useampikin päivä... aika kun tun-

tuu kuluva nykyisin siivillä). Kolmen – neljän sähköpostin jälkeen olimme löytäneet sekä Kankaanpäälle, että meille sopivan ajankohdan päivien uusinnalle. Tämä on tosin nyt vasta marraskuussa, mutta uskon / toivon, että ajankohta ei vähennä osanottoamme.

Tiedä sitten, vaikka saisimme joukkoomme osallistujia myös muista osastoista, olette tervetulleita, nyt paikkoja on varattu aikaisempaa enemmän. Päivät alkavat maanantaina 13.11. klo 14.00 tervetulo kahvilla ja päättyvät keskiviikkona 15.11. n. klo 12.00 lounaaseen. Osallistumismaksu on 50€/ henkilö.

## Toukokuussa tietysti grillattiin

Kevätkauden Satakunnan osastossa kruunasi Grilli-virkistyspäivä 25.5. klo 10.30 – 15.30. Diakonin tiloissa, Porissa. Osallistumisilmoituksia ennakoon oli 25 ja paikalla oli 24 (yhdeksi tuli viime hetkellä odottamaton este osallistua) eli aivan mahtava osallistumisvahvuus. Tapahtuman järjestäjät kiittävät!!!

Ennakoon tulevasta tapahtumasta keskusteltiin yhteisesti kerhossa. Sovittiin mitä hankimme tapahtumaan itse, ja mitä tilaamme valmiina Diakonjuhlasta, jonka tiloissa päivää vietimme. Yritimme olla mahdollisimman omavaraisia, mukanaamme grillipuut, makkarat, kivennäisvedet ja kerta-käyttöastiat. Diakonjuhlasta tilasimme salaattit, kahvin ja kahvileivät.

Tarkoituksena oli viettää päivä ulkona, mutta sää oli sen verran viileä, että ruokailun jälkeen



Pallojumppaa Kankaanpäässä.

luovutimme siirtyen sisätiloihin. Sen verran tunnemme tätä Suomen ja varsinkin rannikon säätä, että vaikka olimme varanneet kauniin aurinkoisen päivän, niin ei tähän ”tilaukseen” täysin luotettu ja varasimme ennakoon tilaisuutemme ulkoterrassin lisäksi sisätilat.

Päivän ohjelmassa oli DiakonTerveystesta tilattu fysioterapeutti Emma, joka saapui puolenpäivän jälkeen opiskelijan kanssa tunniksi jumppauttamaan meitä, mukanaan erilaisia välineitä, joista käyttöömmehdittiin ottaa verenkiertoa edistävä ”hierontapallot”.

Päiväkahvit olimme suunnitelleet juotavaksi vasta noin klo 15.00, mutta kaikkien kahvihammasta kolotti jumpan jälkeen niin, että ne aikaistimme ohjelmasta poiketen. Päivän ohjelmaan sisällytimme myös pari arvontaa. Toisessa tarvittiin sorminäppäryyttä ja toisessa vain jaettiin arvontalipukkeet. Voitoina oli kaksi pakettia kahvia ja kaksi suklaakonvehtirasiaa, näin saatiin neljä onnellista voittajaa.

”Aivo”-jumppaakaan ei unohdettu. Tämä jumppamuoto toteutettiin ”laiva on lastattu”-pelillä. Peli eteni ensin niin, että lastattavan alkukirjain vaihdettiin sen jälkeen, kun mainittiin jo aiemmin mainittu lastaus-tuote. Sääntöjä muutettiin pelin jatkuessa niin, että jos sanoit jo aiemmin sanotun, niin putosi pelistä. Jatkettiin peliä kunnes oli enää kaksi henkilöä mukana, voittoja ei jaettu,

enkä myöskään muista kuka oli viimeisenä pelissä. Sillä nyt ei oikeastaan ole merkitystäkään tässä leikkimielisessä pelissä, pääasia oli ajanviette ja pieni aivonystyröiden hieronta.

Kertauksena kooste päivästä; grilliruokailu ja kahvit ulkona, sisällä tuolijumppaa ja hierontaa, kaksi arvontaa, päiväkahvit ja aivojumppaa (myös seurustelua ja vertaistukea) ennen kotiin lähtöä. Niin se päättyi sitten

tämäkin päivä, kuten kaikki mukava aikanaan. Runsaan osanoton ja saadun palautteen perusteella uskon, että vastaavanlaisia päiviä yritämme jatkossakin toteuttaa.

Toukokuussa tapasimme toisiamme myös Polioliiton Avokurssilla. Tämäkin tapahtuma oli Diakonjuhlan tiloissa. Nämä tilat ovat osoittautuneet meille soveltuviksi mm esteettömyytensä vuoksi.

Satakuntalaiset toivottavat tervetulleeksi joukkoonsa. Yhdessäolossa on voimaa, joka auttaa arjen kommelluksissa.



## Lisää tapahtumia tarjolla

Kesäkuussa osastossamme ei ole tapahtumia, mutta jo heinäkuun lopussa on kesäteatteri, elokuussa syyskauden ensimmäinen kerho, syyskuussa Polioliiton Avokurssi ja valtakunnallinen syystapahtuma. Lokakuussa on kerho. Marraskuussa Rauman kaupunginteatteri ”Paula”, Heku Kankaanpäässä. Marras- joulukuu pikkujoulut (päivä ei vielä tiedossa).

Hyvää kesää kaikille ja tapausmisiin, toivottavat Sirpa ja Eija.

Teksti ja kuvat:  
Sirpa Haapala

## Savolainen virkistyspäivä - Vesileppiksessä

Yöllisen lumisateen jälkeen aurinko paistaa, joten ei huolen häivää kun kokoonnutaan viettämään yhdessä virkistyspäivää Vesileppikseen. Hymyn kare suupielissä todetaan että on "vanha jengi koolla taas". Joten tästäpä ohjelma voi alkaa ja kohta ilosta hypitään yhtä jalkaa (melkein ainakin).

### Kunhan kaveri ei voita...

**A**lkajaisiksi taapersimme keilahallille, missä alkoi armoton pallojen kolistelu kohti keiloja. Eihän me mitenkään paremmuudesta tosissaan kisailtu, kunhan pidettiin huoli, että naapuriradalla ei vain missään nimessä keiloja kaatuisi enempää kuin mitä itse oli saanut kaadettua. Melkein tasapelihän siitä loppujen lopuksi kehkeytyi, toinen voitti ja toinen hiukan hävisi. Niinpä niin.

### Jousta, venytä, venytä...

Ja seuraava siirtyminen sitten ruokapöydän äärelle. Voi sentään, että olikin tarjolla monenmoista herkkua, joten ei kuin istumaan ja syömään. Syötyämme levähdettiin hetken aikaa ja olotilaa tasailtiin. Ja taas mentiin.

Alkoi ohjattu tuolijumppa. Musiikki rupesi soimaan ja "käskyjä" satelemaan: ojenna kättä jouta, jouta, venytä, venytä, keikuta peppua, nosta jalkaa siitä se kuntokin nousta alkaa. Ihan hyvin sekin hyppely saatiin loppuun vietyä, ja nyt oli "sporttisesta" menosta kehokin aivan rento...



*Yhteinen virkistyspäivä virkistää mieltä ja kehoa ihan kirjaimellisesti. Hymy huulilla kertoo, että hyvä on.*

*Iris tähtää keilapallon kohti radan päässä odottavia keiloja. Kuinka keilojen kävi, ei paljastettu.*

Lopuksi vielä iloinen rupattelutuokio kahvikupin äärellä, suunnitellaan siinä uusia tapahtumia, mitä-missä-milloin? Niistä kuullaan lisää myöhemmin.

Näin oli nämäkin ropinat tällä kertaa pidetty ja itse kukin lähti virkein mielin ajelemaan kotiin päin.

Arki voi olla hauskaa, jos kulkee päivässään uusia näkymiä etsien.

**Teksti ja kuvat: IK**

## Avokurssilla Kruunupuistossa

Kauniina keväisenä päivänä matkasivat Aino, Voitto, Iiris, Kirsti, Mika, Maire, Viljo, Liisa, Raimo, Sirkka, Simo ja Ritva Savon osastosta Avokurssille Kruunupuistoon.

**H**eti tulolounaan jälkeen saimme kuulla Marja Räsänen ansiokkaan luennon traumaista. Sanana trauma oli varmaan kaikille tuttu, mutta mitä se sana pitää sisällään, olikin jo toinen juttu. Ja sitä Marja meille avasi erilaisen esimerkkien kautta.

### Yhdessä tekemisestä tukea

Enpä ollut itsekkään tullut ajatelleeksi, että jo aivan pienellä vauvana on saattanut sattua tapahtuma, joka on voinut traumatisoida ja vaikuttaa koko aikuiselämään, jos sitä ei ole tunnistanut. Joissakin tilanteissa vain tulee ahdistava olo, jolle ei itse löydä mitään järkevää syytä. Sitten voi olla muistissa jo tapahtuneita asioita, jotka ahdistavat, kun niitä ei ole pystynyt tai saanut purettua joko omassa mielessä tai ammatti-ihmisen avulla.

Luennolle tullessa jokaisen piti valita tarjolla olevista erivärisistä tussikynistä oma mieliväri ja inhokkiväri. Mielivärillä piti piirtää jokin mieluinen asia tai kohde ja inhokkivärillä jokin itselle vastenmielinen asia.

Muodostetuissa pienryhmissä keskustelimme lopuksi Marjan valitsemista myönteisistä ajatuksista. Kukin ryhmä sai valita yhden sanan, josta keskusteltiin. Oma ryhmäni valitsi keskusteltavaksi sanan tyytyväisyys. Kun päästiin juttelemaan,



kun tuttuja oltiin, tuli juttua asiasta ja asian vierestä. Mutta lopputulema oli, että tyytyväisyys vallitsi meidän ryhmässä.

**Teksti: Ritva Lassila**

**Kuva: MR**

*Avokurssikiertueella Poliitiiton Marja Räsänen pysähtyi myös Punkaharjulla, kun vuorossa oli Savon avokurssipäivä.*

*Teeman trauma parissa syntyi monenlaisia ajatuksia. Ryhmän tuki tutui hyvältä: kukaan ei ole yksin vaikeiden asioiden kanssa.*



# Ajatuksia menneisyyden aaveista



Suomen Polioliito avokurssipäivä kokosi 15 pohjoissuomalaista Ouluun ja päivän aiheena oli siis menneisyyden aaveet. Käsitelimme sekä tietoisia että tiedostamattomia tunteita, jotka ohjaavat elämäämme.

**A**lkuun meille jaettiin poliottarrat. Kuvat tarassa kuvasivat suurentunutta hermosolua. Kuvassa hermosolu oli sanonut irti toimivuutensa ja istui pyörätuolissa. Tarra kuvasi siis konkreettisesti polion myöhäisoireita. Meillä on lihasmuisti. Vaikka emme tietoisesti muistakaan sairastumista polioon, niin keho muistaa ja myöhäisoireet voi kokea hyvin stressaavina.

## Ylisukupolviset pelot

Tehtiin varalapsia, koska lapsia kuoli. Lapsia ei kohdattu yksilöllisesti. Polioon sairastunutkin on voinut kokea kohtaamattomuutta sairaalassa. Vanhempia kiellettiin tulemaan katsomaan lastaan, koska ajateltiin, että se ei ole hyväksi lapselle. Sairastuneita hoidettiin massana. Lapsi sai hyvän perushoidon, mutta häneltä puuttui äidin rakkaus, kosketus, läheisyys ja vuorovaikutus.

Aihe herätti muistelemaan kokemuksia sairaalahoidoista. Muisteltiin, kuinka sänky pedattiin tiukasti niin, ettei kyennyt peiton sisällä liikkumaan omia jalkoja. Sitomisia sänkyyn tapahtui myös. Ennen ajateltiin myös niin, ettei pieni

vauva tunne kipua ja näin olen vauvalle tehtiin kivuliaita kokeita ja toimenpiteitä ilman mitään puudutusta.

## Trauman vaikutukset elämässä

Trauman vaikutus elämään voi ilmetä esimerkiksi siinä, ettei suostu ottamaan apuvälinettä käyttöön, vaikka sitä tarvitsisi. Fyysisenä oireena saattavat syke, verenpaine ja kortisolitaso nousta. Hylätyksi tulemisen pelko voi olla ohjaamassa elämäämme.

Ohjaaja Marja kertoi omista traumaistaan, jotka on olleet vaikuttamassa hänen elämäänsä. Esiintymisen yleisölle on aiheuttanut pelkoa. Metallin haju tuo mieleen auto-onnettomuuden, jossa hän on ollut

osallisena. Terapiassa hän on voinut käsitellä omia traumaansa, jotka ovat olleet synnyttämässä ylimääräistä pelkoa.

Nykyisin puhutaan resilienssistä eli psyykkisestä joustavuudesta. Resilienssiä voi kohottaa hakeutumalla terapiaan. Itse olen käynyt aikoinani pitkässä psykoanalyttisessä terapiassa ja koen, että resilienssini on kasvanut sen myötä. Olenkin voinut käsitellä myös piilossa olevia, varhaislapsuudessa syntyneitä tunteita. ”Sen minkä tietoinen mieli unohtaa, sen piilotajunta muistaa” onkin lempilauseeni. Hyvässä tapauksessa pelkästään ikääntymisen kasvattaa resilienssiä. Elämän kokemuksen myötä on oppinut tietämään, että kaikesta voi selvitä.

## Hyvät ja huonot tunteet

Tästä on monta koulukuntaa. Mielestäni ei ole hyviä ja huonoja tunteita, on vain eri tunteita. Tärkeintä on tiedostaa omat tunteensa.

Puhuttiin kateuden tunteesta. Ulla kertoi hyvän esimerkin kateuden tunteesta ja sen positiivisesta voimasta. Hän kertoi kadehtineensa lapsena aina niitä ihmisiä, jotka kykenivät pyöräilemään. Saatuaan sitten apuvälineenä käsipyörän omaan pyörätuoliin, hänen ei tarvinnut enää kadehtia. Kenties pyörätuolitanssiharrastuskin on kummunnut samasta tunteesta. Tiedostamaton kateuden tunne haluaa tuhota kohteensa, mutta jos sen tiedostaa, niin kuin Ulla teki, se voi toimia voimavarana siihen, että pyrkii samaan. Vihan tunnetta tarvitaan siihen, että pystyy rajaamaan pois asiat, jotka eivät ole itselle hyväksi. Turhautuneisuuskin voi olla ponnahduslautana johonkin uuteen.

Kateus ja kiitollisuus kulkevat käsi kädessä, samoin suru ja ilo. Kun on voinut käsitellä omaa suruaan esimerkiksi sairastumisestaan, voi tilalle tulla ilo. Häpeän tunnekin normaalin rajoissa on ihan tervettä. Jos ihminen ei kykene tiedostamaan ollenkaan häpeää, hänestä voi tulla häpeämätön.

Häpeä on opittu tunne. Monet polioon sairastuneet kokevat häpeää esim. koulukiusaamisen takia. Ylisuuri häpeän tunne lamaannuttaa, eikä ihminen voi ottaa käyttöönsä kaikkea kapasiteettia, mitä hänessä on. Puhutaan häpeävankilasta.

Häpeä voi syntyä myös siitä, ettei ole tullut kohdatuksi varhaislapsuudessa. Monilla

polioon sairastuneilla on kokemuksia sairaalaan joutumisistaan. Jokainen tietää sen häpeän tunteen, kun erehtyy henkilöstä, jota pitää tutuna. Sairaalassa vauva etsii äidin katsetta, mutta kohtaa vieraita kasvoja. Varhainen häpeä syntyy näin ollen osaksi omaa persoonaa. Asian tekee vielä vaikeammaksi se, ettei pienellä lapsella ei ole vielä sanoja käsitellä omaa häpeän tunnetta. Esimerkiksi taide ja musiikki voi silloin toimia kanavana käsittelemään sitä traumaa, joka on syntynyt varhaislapsuudessa.

## Lopuksi

Kirjoitimme vielä rakkauskirjeet toisillemme, kerroimme kirjeessä toisillemme, mitä hyvää toisessa on. Jokainen sai oman kirjeensä. Kaikki sujui avoimen keskustelun ilmapiirissä. Tulimme taas enemmän tutuiksi ja läheisemmäksi toisillemme. Yhdessä voimme aina jakaa samoja kokemuksia toistemme kanssa ja saamme samalla tärkeää vertaistukea



Ullan puseron selkämyksestä loisti teksti: "Sitä saa mitä tilaa". Hihasta löytyi tekstin koti: Yölintu-yhtyeen laulutahan sanat ovat

**Teksti: Sinikka Narkiniemi**

**Kuvat: Sinikka ja Marja**

Rovaniemeltä paikalle olivat saapuneet myös Seija ja Juhani Uosikkinen.



# Ensimmäisen vammaisen astronautin John McFallin kanssa "oksennuskomeetalla"

John McFall on Euroopan avaruusjärjestön kaikkien aikojen ensimmäinen para-astronautti, joka on valittu tutkimaan, kuinka vammaisen on mahdollista olla ja työskennellä avaruudessa. BBC News liittyi hänen kanssaan paraboliselle lennolle, jossa hän koki painottomuuden ensimmäistä kertaa.

Ensin John McFall makaa lentokoneen lattialla, seuraavaksi hän alkaa nousta ylöspäin, edelleen vaakasuorassa, näennäisesti levitoiden kohti kattoa.

Hän näyttää hämmästyneeltä, kaikki tällä epänormaalilla lennolla tekevät niin, kun he nousevat hitaasti ilmaan. Tunne olla painoton on poikkeuksellinen. Tunnet olosi täysin hallitsemattomaksi, koska olet sitä. Pienetkin liikkeet jotain kiinteää vastaan saa sinut syöksymään ympäri matkustamo, törmäten seiniin ja ihmisiin. Se on kuin hidastettu flippieri.

Hymy alkaa nousta Johnin kasvoille, hän alkaa nauraa. "Loistavaa, hämmästyttävää", hän sanoo. Sitten yhtäkkiä painottomuus on poissa ja hän putoaa lattialle.

## John tutkii, kuinka hänen vammansa vaikuttaa elämään ja työhön avaruudessa

John on erilainen astronauttiehdokas, hän on amputoitu. 19-vuotiaana. Hän menetti jalkansa moottoripyöräonnettomuudessa ja käyttää nyt huipputeknistä proteesia.



John McFall näyttää, kuinka hänen jalkaproteesinsa toimii painottomassa tilassa. Kuva ESA/NOVSPACE.

Euroopan avaruusjärjestö Esa on rekrytoinut hänet osallistumaan urauurtavaan tutkimukseen, jossa arvioidaan, miten avaruuslennot saataisiin fyysisesti vammaisten ihmisten ulottuville.

"Näin, että Euroopan avaruusjärjestö etsi astronauttia, jolla on fyysinen vamma, ja katsoin henkilökohtaisia tietojani ja ajattelin. Vau, se olen minä, olisi mahtavaa yrittää päästä mukaan," hän kertoo

John on tottunut ajamaan itsensä ääri rajoille. Menettyään jalkansa ja opittuaan kävelemään uudelleen proteesin kanssa, hän ryhtyi juoksemaan, aluksi huvikseen, sitten kilpailemaan. Hän voitti pronssia 100 metrin juoksussa vuoden 2008 Pekingin paralympialaisissa.

Sen jälkeen hän ryhtyi lääkäriksi ja työskentelee tällä hetkellä trauma- ja ortopedisenä lääkärinä Hampshiressa,

mutta hän on keskeyttänyt lääkäriuransa, mahdollisuus työskennellä ESA:n kanssa oli liian hyvä tilaisuus jättää käyttämättä.

"Seuraan sydäntäni ja uteliaisuuteni", hän selittää, "ja seuraan intohimoani tieteeseen ja elämään."

## Painottomuus

Olen liittynyt Johnin seuraan lentokoneen kyytiin paraboliseen lentoon. Kun kone lentää jyrkästi ylöspäin, koemme ylimääräistä painovoimaa, noin kaksi kertaa tavallista enemmän, jolloin koko kehosi painuu tiukasti lattiaan.

Sitten, kun kone valmistautuu kääntymään takaisin alas, tulee hetki, jolloin meistä tulee painottomia noin 20 sekunniksi. Ei se tarkoita, että painovoima olisi kadonnut, olemme edelleen fysiikan lakien sitomia. Sen sijaan olemme itse asiassa

vapaassa pudotuksessa, kuten kone ympärillämme, mutta tämä vastaa nollapainovoiman olosuhteita. Lentokone toistaa tämän liikkeen uudestaan ja uudestaan.

## Syystä parabolisia lentoja kutsutaan "oksennuskomeetoiksi", se on kuin ratsastusta vuoristoradalla.

Onneksi en tunne oloani sairaaksi, mutta voin sanoa, etten ole luonnollinen astronautti.

Heitän kuperkeikkaa kiljuen ja pyydän apua päätökseni alas. Mutta lopulta jään kiinni kattoon, kunnes nollapainovoima päättyy ja törmään alas kuin perunasäkki. Onneksi tämän koneen lattia on hyvin pehmustettu.

Samaan aikaan Johnilla menee paljon paremmin, hän lentää ympäriinsä ja hallitsee jokaisen "nollapainovoiman" aikana tilanteen paremmin.

Johnin käyttämä proteesi on teknisesti erittäin monimutkainen, ja se sisältää mikroprosessorin, hydraulikan, gyroskoopin, kiihtyvyyssantureita ja muita voima-antureita.

"Kaikki nämä asiat yhdessä saavat polven tietämään, missä se on tilassa ja kuinka nopeasti se taipuu tai suoristuu", John sanoo.

Hän arvioi, kuinka hyvin hänen jalkaproteesi toimii tässä epätavallisessa ympäristössä, ja haasteita tulee, kun painottomuus iskee.

"Kellun ympäri jalkani suorassa, koska sitä painovoimaa ei ole", hän selittää. "Joten minun on vaikeampi kääntyä nopeasti, koska jalkani ei halua taipua. Olen sopeutumassa siihen ja selvitän kuinka voin liikkua painottomuudessa, jokainen paraabeli on mahdollisuus oppia."

John ajattelee, että hänen proteesinsa saattaa olla liian huipputekninen tähän ympäristöön, ja yksinkertaisemmalla voisi pärjätä paremmin. Ja tämä on hänen ESA:n kanssa tekemänsä projektin koko pointti: selvittää, mitä vammaisen ihmisen on tehtävä pärjätäkseen avaruudessa. Projekti kattaa lentoa edeltävän koulutuksen ja sen pitäisikö avaruuslennon muokata Johnin tarpeiden mukaan.

Mutta hänen mukaansa se millaista on elämä mikrogravitaatioympäristössä, on edelleen suurelta osin tuntematonta.

"Käytänkö proteesia? Ja jos käytän proteesia, pitääkö minulla olla jotain, joka ottaa huomioon tyngän tilavuuden vaihtelut? Pystyisinkö juoksemaan juoksumatolla avaruudessa? Pitääkö meidän mukauttaa avaruuspuke avaruuskävelyä varten? Jos niin ja millä tavoin?"



John toivoo, että para-astronauttiprojekti muuttaa ihmisten käsityksiä vammaisuudesta. Kuva ESA/NOVSPACE.



BBC:n Toimittaja Rebecca Morelle ja astronautti John McFall. Kuva: Tony Jolliffe.

hän ihmettelee. "Kaikki nämä kysymykset ovat asioita, joihin meillä ei ole vastauksia."

John on hyvin tietoinen siitä, että hänen otettava vammansa huomioon tutkimusta tehdessään.

"Minulla ei ole selkäydinvammaa, minulla ei ole aivohalvausta tai selkärankahalkiota. Joten mietin, miten tämä koskee myös muita vammaisia, mutta jostain on aloitettava."

## On myös laajempi vaikutus

John toivoo, että projekti määrittelee uudelleen ihmisten odotukset siitä, mitä joku fyysisesti vammaisen voi tehdä.

Lennon lähestyessä loppuun John jatkaa nollapainovoimataitojensa työstämistä ja parantamista. Hän liikkuu nyt helposti ja voi jopa laskeutua seisomaan, kun taas minä

jatkan putomista lattialle joka kerta.

Kun tämä projekti päättyy, Johnilla ei ole taattua avaruustehtävää, mutta kun kone alkaa valmistautua laskeutumiseen, kysyn, onko tämä kokemus herättänyt hänen avaruushaluaan tai saanut hänet ajattelemaan uutta työtään.

"Se on antanut minulle entistä enemmän nälkää ja jännitystä", hän sanoo valtavasti virmistettyinä. "Aivan mahtavaa, en malta odottaa."

**Teksti: Rebecca Morelle**  
Tiedetoimittaja, BBC News  
**Suomenkos AK**

## Neuvontapalveluista kysyttyä

### Kysymys: Miten voin tukea omaa toimintakykyäni?

Vastaus: Vierivä kivi ei samaloidu, joten aktiivisuus kaikessa on tärkeää. Tämä tarkoittaa sitä, että teet joka päivä mieleisiä asioita ja pidät kehosi ja mielesi liikkeessä. Liikutat jäseniäsi myös silloinkin istut ja käytät aikaa pulmien ratkaisuun.

### Kysymys: Mitä on toimintakyky?

Vastaus: Toimintakyky on selviämistä arjen kaikista toimintoista. Se käsittää liikumisen lisäksi ajattelun ja ymmärtämisen taidot, sosiaalisten suhteiden olemassaolon ja merkityksen sekä mielen hyvinvointia tukevat asiat.

### Kysymys: Mikä on palvelutarve?

Vastaus: Toimintakyvyn tukemiseen tarvittava ulkopuolinen apu ja joka tulisi kartoittaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

### Kysymys: Kuka vastaa palvelutarpeen kartoituksesta?

Vastaus: Palvelutarvetta kartoitetaan terveyteen liittyvissä ongelmissa omassa terveyskeskuksessa ja/ tai sosiaalipalveluissa jokapäiväisessä elämässä selviytymisen, asumisen tai talouden kannalta tärkeissä ongelmissa.

# Toimintakyvyn tueksi!



**T**ukea 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 kokemuseräistä tietoa
- kykyä löytää itsestään uusia voimavaroja
- ymmärtää oman toimintakyvyn merkitystä
- kasvattaa itsetuntemusta
- saada ohjausta, uutta tietoa ja kokemuksia
- olla osa yhteisöä

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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

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

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

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

# Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli Poliokurssit vuonna 2023

Laitosjaksollisten Poliokurssien yleistavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Kurseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisöireistä ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisöireiden ja toimintakyvyn tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kurseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurseilla 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 Polioliiton lehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset kurseille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisöireiden 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 polion myöhäisöireiden 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 myöhäisöireistä. Painotus myöhäisöireiden huomioimisessa arjessa ja toimintakyvyn muutoksissa. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisöireistä, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

## ”Apua ajoissa”

**Aika:** 6-11.11.2023 (6 vrk)

**Paikka:** Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

**Haku:** 15.9.2023 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kurssit rahoittaa STEA. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Polioliiton lehdestä 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

**S**uomen 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.

### 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

**Kouvola** toteutuu myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

**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 Arena, 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** 26.10.2023, Vesileppis, Vokkolantie, 79100 Leppävirta klo 11-15. Ilmoittautuminen 9.10.2023 mennessä.



## Verkkokurssit

**T**arvitset 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 itseopinnassa, 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](http://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

#### 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

**S**uomen 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

**S**uomen 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](http://www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt).

## Tietoa verkkosivuilta

Polioliiton verkkosivuilta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com) löytyy monenlaista tietoa ja ohjeita. Poliolehtikin ilmestyy nettisivuille yleensä ensimmäisenä. Postiluukusta se kolahtaa myöhemmin.

Verkkosivuille on lisätty aineistoja hyvinvoinnin tueksi. Niiden avulla herätellään ajatuksia siitä, mitä jokainen meistä voi tehdä oman arkenensa tasapainottamiseksi.

Kevään avokurssikiertueen aiheesta Trauma, Marja Räsänen on kirjoittanut niin ikään asiaa nettisivuille. Se julkaistaan Poliolehdessä syksyllä.

Kiitos kaikille kursseille osallistuneille ja tavataan taas syksyllä! **Tervetuloa kaikki mukaan!**

**Majatie Oy**  
Kellokoski, [www.majatie.fi](http://www.majatie.fi)

**Mavor Oy**  
Nummela, [www.mavor.fi](http://www.mavor.fi)

**Metsäurakointi**  
**Matti Jääskeläinen**  
Kerimäki, puh. 0500 172 508

**www.koneurakointikempas.fi**  
Liperi



**Kajaanin kaupunki**

Pohjolankatu 13  
87100 Kajaani  
puh. 08 615 51

[www.kajaani.fi](http://www.kajaani.fi)

# HEKU-kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä.

## Ajankohta

Tiistai 10.10. klo 10.00 – torstai 12.10.2023 klo 14.00.

## Majoittuminen

Comfort ja Comfort merinäköalalla 2-h tai 1-h huone tai tilavampi Superior 2-h tai 1h- huone

## Kurssille osallistuminen

**Huom!** Kuntoutuksen seurantajaksole voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme kurssin kiinnostavan myös muiden osastojen jäseniä. Edellisen jakson kävijät: ottakaa testiraporttinne mukaan, voit verrata niistä mahdollisia muutoksia aikaisempiin tuloksiin.

## Ohjelma

Ryhmän vastuuvetäjänä toimii fysioterapeutti Nina Luukkainen ja muut vetäjät ovat liikunnanohjaajia, kuntohoitajia ja fysioterapeutteja. Kurssin testit ovat pidetty samoina näillä kursseilla, näin vertailukelpoisuus aikaisempiin suorituksiisi säilyy.

Kurssiohjelma noudattaa aiempien kurssien ohjelmaa, uusiakin juttuja on otettu mukaan periaatteella tuttua turvallista hyväksi koettua ja ripaus uutta. Meille laadittu kurssipaketti on useiden vuosien aikana hioutunut saatujen palautteiden ja henkilökunnan aktiivisuuden ansiosta nykyiseen muotoonsa. Aikataulutettu/ryhmäkohtainen ohjelma jaetaan vasta alkuinfossa. Kurssi on ryhmämuotoinen ja lisähinnalla voit varata henkilökohtaisia hoitoja kylpylän tarjonnasta.

Ryhmän käyttöön varataan suihkupyörätuolit tilaussaunaan, jolloin altaalle meno helpottuu. Yhteen uima-altaaseen pääsee myös henkilönostimella ja kylpylätä on luvassa avustajia altaaseen siirtymisessä. Veden lämpö virkistys- ja kuntoaltaassa on 27 astetta ja porealtaassa 35 astetta. Allasosastolta pääsee myös mereen uimaan (ei hissiä). Entiseen tapaan olemme varanneet allasjumperin ja ruokailuun avustajan.

Kurssilaisten on mahdollisuus käyttää vapaasti sauna- ja allasosastoa sekä kuntosalia. Myös kylpylän vapaa-ajanohjelmasta on kurssilaisilla mahdollisuus valita aktiviteetteja. Talon yhteiset vapaa-ajanohjelmat selviävät syksyllä, kun menemme Ruissaloon.

Kurssiohjelman jouhevan läpiviennin takia kurssilaiset jaetaan välillä kahteen eri ryhmään ja välillä olemme kaikki samassa tilassa. Tämä järjestely edellyttää sopivaa osallistujamäärää. Kannattaa varmistaa ajoissa kurssipaikka. Osallistujamäärä kurssille on rajoitettu, jotta voidaan taata joustava kurssiohjelman toteutus. Paikat varataan ilmoittautumisjärjestyksen mukaan.

## Ilmoittautuminen

Sitova ilmoittautuminen Polioinvalidit ry:n toimistolle puh.09-6860 9930 tai e-mail kirsti.paavola@polioliitto.com 1.9. – 12.9.

Ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.

## Hinta

Polioinvalidit ry tukee kuntoutuksen osallistujahintoja. Tuki on suurin 2-h perushuoneiden kohdalla, koska tuki ei koske lisämaksuja, joita ovat 1-h huoneliisä ja tasokorotus perushuoneeseen verrattuna.

Varatessasi kahden hengen huonetta kerro myös huonekaverisi nimi. Nais- ja miespaikkoja ei ole mahdollista varata, joudumme maksamaan huonemäärän mukaan.

Alla olevat tuetut jäsenhinnat pitävät sisällään kahden vuorokauden majoituksen valitussa huonetyypissä, ruokailut ja ohjelman mukaiset ryhmäliikunnat ja ohjaukset.

Tuetut jäsenhinnat ovat seuraavat:

Comfort perushuone 2-h	100 €/hlö
Comfort perushuone 1-h	200 €
Comfort perush. merinäk. 2-h	130 €/hlö
Comfort perush. merinäk. 1-h	230 €
Superior 2-h	160 €/hlö
Superior 1-h	260 €

Talosta löytyy myös invahuoneitakin, mutta kurssilaiset ovat todennet Superior - huoneet toimiviksi pyörätuolin käyttäjille niiden isomman koon ja sijaintinsa puolesta.

Kurssilaisen on mahdollisuus varata myös ylimääräinen majoitusyö ennen kurssin alkua. (ma-ti). Lisäyön majoitushinnan voit kysyä suoraan hotellilta. Tarvittaessa autamme selvittelyssä.

## Maksaminen

Varsinais-Suomen osastolaiset:

Kurssihinta maksetaan osaston tilille Nordea FI71 2264 1800 1320 40 viimeistään 12. syyskuuta. Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

Pääkaupunkiseudun osastolaiset:

Kurssihinta maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 12. syyskuuta. Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

Muista osastoista tulevat maksavat tilille Nordea FI71 2264 1800 1320 40 viimeistään 12. syyskuuta.

## Matka kursseille

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan, kimpakyytimahdollisuutta kannattaa kysellä.

## Seuranta

Tavoite toteuttaa seuraava kurssi vuoden päästä.

## Lisätiedot

Lisätietoja antavat Lauri Jokinen Polioinvalidit ry V-S os. puh.040 594 8975,

Kaarina Lappalainen Polioinvalidit ry Päsö, puh. 0400 354 131

Tervetuloa mukaan kuntoilemaan

# 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 mukana 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

## Laurin nurkka

**K**alenterin mukaan kesäkuu alkoi: ilmat viilenivät, osaan Suomea tuli jopa vähän lunta ja etelässäkin saimme lumirakeita. Onko tämä sitä ilmastomuutosta? Minä kaipaen lämmintä, ikää kertyessä olen tullut kylmääremmaksi. Vanha sanonta: Ei lämpö luita riko. Siitä minä pidän. Lisääntynyt kylmäarkuus on meidän monen poliolaisen yksi monista haitoista. Kesäteatterissakin sain olla talvivarusteet päällä ja ihmetellä, miten esiintyjät voivat esiintyä käsivarret paljaana, ehkä rooliasujen vuoksi piti näin toimia. Uskotaan ja toivotaan, että saamme sentään kesän lämmöstäkin nauttia jossakin vaiheessa.

### Toimintaa ja palveluja

Kevät on ollut taas kiireistä aikaa osastoissa, ensin on pitänyt saada vuosikokousmateriaalit tehtyä, sitten pitää osastojen vuosikokoukset ja nyt viimeksi yhdistyksen vuosikokous huhtikuun lopulla.

Vuosikokouksessa jäsenistö oli hyvin yksimielistä ja kannatti johtokunnan esityksiä rahavarojen käytöstä talousarvioesityksen mukaisesti. Pyrkimys on kannustaa jäsenistöä osallistumaan järjestettäviin tapahtumiin ja tukea osastoja järjestämään paikallista toimintaa.

Jaksamista osastojen puuhahenkilöille, ilman tekijöitä toiminta väkisinkin hyytyy. Osastot järjestävät alueellaan suosittuja heku-kursseja, joihin voivat osallistua muidenkin osastojen jäsenet, kuten kaikkiin muihinkin osastojen järjestämiin tapahtumiin.

Osastojen tarjonnan lisäksi tänä vuonna Polioliitto järjestää syystapahtuman Turun Ruissalossa ja poliokursseja, kolme kurssia vuodessa. Ensimmäiseen on jo tehty valinnat. Kurssihakijoita voisi olla enemmänkin. Hakijamäärään vaikuttaa Kelan

matkakorvausten pois jääminen, tämä on monesta suunnasta tullut esille.

Tarjontaa lisäävät Polioliiton avokurssit, kaikkiaan 18 kurssia vuodessa yhdeksällä paikkakunnalla ja jokaisella kaksi kurssia vuoden aikana. Avokurssien suosio on jatkunut, osallistujamäärät kurseille jopa kasvussa.



### Matkakorvauksista puhetta

Matkakorvausasiaan ei meidän yhdistys/liitto eikä isommatkaan yhdistykset/liitot ole pystyneet saamaan korjausta. Kelan päätös on, että Kela järjestää kuntoutuskursseja ja niihin maksetaan matkakorvaukset.

Kimppakyydeillä kustannuksia pääsisi pienentämään, mutta sinäkin on pienoinen hidaste, koska kussille osallistuvien yhteystietoja ei voida antaa. Polioliiton hallitushan kurssivalinnat vahvistaa ja tieto olisi toimistolla. Kurssille valittu voi halutessaan antaa poliotoimistolle luvan yhteistietonsa antamisesta eteenpäin. Näin voi yrittää, onnistumista ei voi taata.

Muutammat kurssilaiset ovat onnistuneet neuvottelemaan kotikunnan kanssa mat-

koista ja saaneet korvauksen matkakuluihin tätä kautta. Kannattaa rohkeasti siis ottaa yhteyttä oman alueensa vammaispalveluihin ja kysyä!

### Koronarokotukset jatkuvat syksyllä?

Toivotaan, että vuoden kaikkiin tapahtumiin saamme koronavapaasti osallistua.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tämänhetkisen arvion mukaan iäkkäille ja tietyille riskiryhmille suositellaan todennäköisesti syksyllä koronarokotteen tehosteannosta. Rokote on tarkoitus antaa samanaikaisesti influenssarokotuksen kanssa marras-joulukuussa.

Syksyllä todennäköisesti suositeltava tehosterokote koskee 65 vuotta täyttäneitä ja lääketieteellisiä riskiryhmiä. Tämänhetkisen tutkimustiedon perusteella terveet alle 65-vuotiaat aikuiset sote-ammattilaiset mukaan lukien ja lapset eivät tarvitse syksyllä lisätehostetta. Syksyn rokotussuositus varmistuu, jos sillä on lääketieteelliset ja epidemiologiset perusteet. Tämä osoittaa sitä, että

koronan eri variantit näyttävät jäävän meidän riesaksemme samalla tavalla kuin influenssat.

### Lämmintä kesää ja tapaamisiin!

Olen kuitenkin optimistinen ja toivotan lämmintä kesää kaikille ja lähtekää Polioliiton syyspäiville Ruissaloon, osallistumishinnat pitäisi ainakin olla sponsoroitu sopiviksi.

Nähdään kesän ja syksyn tulevissa tapahtumissa.

**Lauri Jokinen**

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

# Poliolehdän kesäruudukko

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

Nimi \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8.2023 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

## Lahti-Kouvola osasto

### Päivä Mikkelissä 19.7.2023

Keskiviikkona 19.7.2023 kokoonnumme klo 10.00 Sodan ja Rauhankeskuksessa Muusti, Ristimäenkatu 4, Mikkelä. Ruokailemme Rauhan kahvilassa.

Kello 14.00 menemme Mikkelin kesäteatteriin Naisvuorelle, Savilahdenkatu 11, katsomaan näytelmää Badding – Rauli elää.

Musiikinäytelmä suomalaisen rockin legendasta! Näytelmä kertoo Rauli Badding Somerjoen kiehtovan elämäntarinan. Läpimurtokappale Fiilaten ja höyläten, muita tunnettuja kappaleita esim. Paratiisi, Ikkunaprinsessa, Tähdet tähdet ja Pilvet karkaa, niin minäkin ym. Baddingia esittää Karlo Haapiainen. Muissa rooleissa Aapo Oranen, Aija Pahkala, Anu Palevaara sekä Tomi Turunen.

Osasto maksaa teatterilipun ja jokainen itse matkat ja ruokailun.

Sitovat ilmoittautumiset 30.6.2023 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com.

### Päiväretki Helsinkiin 25.8.2023

Käyntikohteita Oodi kaupunkikirjasto ja monitoimitalo. Oodin jälkeen ruokailu. Kiertoaajelu kaupungissa näköalapaikkoja, Hietaniemen hautausmaa. Opas mukana.

Yhteiskuljetus lähtee Kouvolasta Matkakeskus, klo 8.00, Lahti Matkakeskus noin klo 9.00, poikkeamme matkalla kahvilla. Osasto maksaa kyydin, jokainen maksaa itse ruokansa ja kahvit. Lähtö Helsingistä kotiin noin kello 17.00.

Sitovat ilmoittautumiset 31.7.2023 mennessä Seija Valkonen puh.050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

### Kokkikoulu ja keilailu 12.9.2023 ja 10.10.2023

Kokkikoulu klo 10.00-13.00 Marttakulma, Torikatu 6, Kouvola

Ensimmäisellä kerralla teemana on terveellinen ruokavalio, valmistamme salaatin, pääruuan ja jälkiruuan. Ryhmän koko 6-10 henkilöä.

Päivät jatkuvat keilailulla Kuusankosken keilahalli klo 14.00 – 15.00.

Voit osallistua kokkikouluun ja keilailuun tai vain toiseen.

Sitovat ilmoittautumiset 29.8.2023 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

### Lisäksi suunnitelmassa ainakin pikkujoulu Lahdessa.

Tervetuloa joukolla mukaan ja hyvää kesää kaikille

#### Johtokunta

Lämpimät kiitokset tuesta ja osanotosta Lahti-Kouvolan osastolaisille: olette autaneet jatkamaan.

**Seija Valkonen**

## Pohjois-Suomen osasto

Olemme kesätauolla, mutta palaamme syksyllä!

### Avokurssi 14.9.2023

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

Ilmoittautuminen 28.8.2023 mennessä puhelimitse puh. 09-6860990, sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com.

### Syystapahtuma 29.9.-1.10.2023

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

Oikein leppoisaa kesää kaikille!

#### Johtokunta

## Pohjanmaan osasto

### Kesäpäivä Ahoniemessä

Pohjanmaalaiset järjestävät kesäpäivän vertaistuen merkeissä Ahonniemen leirikeskuksessa 6.7.2023.

Rentoa yhdessäoloa pelien, tietokilpailujen ja hyvän ruuan merkeissä.

Kokoonnumme noin klo 11.00, lounas klo 12.00, päiväkahvi klo 15.00.

Illan vietämme makkaran paiston merkeissä alkaen klo 18.00.

Tervetuloa polioystävät muistakin osastoista!

Ilmoittautumiset 30.6.2023 mennessä Veikko Hemmingille veikkohemminki@gmail.com tai puh. 0400 262 801.

### Heku-kurssi

Heku-kuntokurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 31.7. - 5.8.2023.

Ilmoittautuminen 1.7.2023 mennessä Polioinvalidien toimistolle.

Johtokunta kokoontuu Lehtimäellä Heku-kurssin yhteydessä. Tarkempi ajan kohta ilmoitetaan myöhemmin.

### Avokurssi syksyllä

13.9.2023 Seinäjoki Areenassa.

Ilmoittautuminen 28.8. 2023 mennessä Marja Räsäselle.

Tervetuloa mukaan!

Puheenjohtaja Pirkko Ahola p. 0405907954 tai pirkkoahola625@gmail.com.

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

Hyvää ja lämmintä kesää!

#### Johtokunta

## Tampereen osasto

### Tammelan torille 5.7.23

Keskiviikkona 5.7.23 noin klo 11 tavaataan Tammelan torilla kellon alla ja käydään kahvilla, jätskillä tai vaikka mustallamakkarakaralla. Tule jos sinulle sopii, ei ilmoittautumista, omakustanteinen.

### Bussilla Ikaalisiin 18.7.23

Tiistaina 18.7.23 teemme koko päivän kestävä retken Hämeenkyrön helmet ja ihastuttava Ikaalinen: ”Bussiretki taiteen, kulttuurin sekä mainioiden maisemien ja makujen maailmaan”.

Lähdemme Tampereen Vanhalta kirkolta, Keskustorilta klo 9.30 ja paluu klo 16 samaan paikkaan. Osallistumismaksu on 35 euroa/jäsen ja avustaja jäsenhinnalla. Ei jäsenhinta on 70 euroa. Mukana on yksi yleisavustaja. Retkihintaan sisältyy kahvit ja leivonnaiset Urkin Piilopirtin ravintolassa, iltapäivän lounas Tei Tuvalla, kuljetukset Matrocksin uudella nostalgisella Jussi-bussilla. Matkanjohtajana meillä on hauska ja asiantunteva Juhani Viita. Paluumatkalla vielä yksi yllätyskohde!

Ilmoittautumiset ja maksu osaston tilillä viimeistään 7.7.2023.

### Aitorannassa 27.7.23

Torstaina 27.7.23 klo 12 nähdään Aitorannassa Tampereen Seudun Invalidien kesäpaikassa, Hirviniementie 375, 33680 Tampere. Vietetään päivää yhdessä, juodaan kahvit ja paistetaan makkarat. Ilmoitathan tulostasi. Tarjoamme kahvit ja makkarat.

### Hekupäivä 9.8.23

Keskiviikkona 9.8.23 pidämme Hekupäivän Aito-keskuksessa(ent. Diabeteskeskus), Kirjoniementie 15, 33680 Tampere.

Aloitamme klo 10 aamukahvilla, tarkempi aikataulu selviää myöhemmin. Päivään kuuluu kevyttä liikuntaa ja venytyksiä yhdessä, ohjaamassa on fysioterapeutti Merja Fager. Keskustelua. Lounas noin klo 12.30 ja sen jälkeen pelailua ulkona tai sisällä.

Kotakahvit nautitaan päivän päätteeksi noin klo 15 ja sitten kotiin. Mukana on yksi yleisavustaja.

Jäsenhinta on 15€, avustaja jäsenhinnalla. Polioinvalidit ry tukee Heku-päivää 75%.

Ilmoittautumiset ja maksu osaston tilillä viimeistään 28.7.23

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

Laita tieto talteen, että muistat ilmoittautua ajoissa.

### Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

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

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

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Tapaamisiin ja hyvää kesää kaikille!  
Terveisin

#### Johtokunta

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Allasvoimistelu Myllypuron Metropolian altaalla

Allasvoimistelun jatkuu edelleen Myllypurossa Metropolian altaalla 7.9. alkaen torstaisin klo 12.30-14.30. Voimistelu kestää 30 min. alkaen klo 12.45. Jumpan jälkeen on mahdollisuus uida.

Tulkaa mukaan kuntoilemaan.

### Heku-kuntoutusta Ruissalon kuntoutuskeskuksessa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon kuntoutuskeskuksessa heku-kurssin 10.-12.10.23.

Lue tarkat ohjeet kurssista toisaalta tästä lehdestä!

### Markkula 23.8.

Menemme viettämään jälleen ulkoilupäivää Vantaan Invalidien toimintakeskus Markkulaan keskiviikkona 23.8. klo 13.alkaen. Markkulan osoite on Vanha Kuninkaalantie 5. Päivän ohjelmassa on mm. pelejä, tietokilpailu, laulua ja pientä purtavaa. Ilmoittautumiset toimistolle 18.8. mennessä. Päivän hinta on 10 €, joka maksetaan tilille.

### Torstaikerho

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

Syksyn kerhotapaamiset

Syyskuu 14.9. Bingoa, kesän kuulumiset ja toiveita syksylle

Lokakuu 12.10 Lauluilta

Marraskuu 9.11.

Joulukuu 14.12 Pikkujoulu

### Yhteystiedot

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola puh 68609930 tai kirsti.paavola@polioliitto.com

Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Muista viitenumero

Tervetuloa mukaan toimintaan

#### Johtokunta

## Varsinais-Suomen osasto

Osastomme järjestämät liikuntavuorot ovat tältä keväältä päättyneet. Syksyllä jatkuvista vuoroista ilmoitamme aloituspäivät myöhemmin. Lounastapaamisia on toteutunut kevään aikana kolmesti, seuraavista ilmoitetaan myöhemmin. Kesäkuun alussa kävimme kesäteatterissa.

Nyt toimintamme pitää kesätaukoa.

Osaston sovitusta tarjonnasta tässä muistilistaa:

### Avokurssi 7.9.2023

Klo 10 – 14 Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku

**Suomen Polioliiton ry:n valtakunnallinen syystapahtuma**

Ruissalon kylpylässä 29.9 – 1.10.2023. Nyt tapahtuma on meitä lähellä, kannattaa osallistua, vaikka vain osaksi aikaa. Nyt ei ole yhteiskuljetuksista kiinni osallistumisen kesto. Osallistumishinnat ovat myös räätälöity edullisiksi. Tarkemmat tiedot tilaisuudesta tässä Poliolehdessä omana ilmoituksena.

**Heku - kuntoutusta Ruissalon kylpylässä**

10.10. klo 10.00 – 12.10.2023 klo 14.00. Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seuranta-jakson Ruissalon kylpylässä. Ilmoittautumisohjeet ja hinnat tässä Poliolehdessä omana ilmoituksena.

Edellä mainittujen tapahtumien lisäksi kesäretkeä on mietitty, suuntaa ja ajankoh- taa pohditaan, ajankohta todennäköisesti aikaisin elokuussa. Ehdotuksia kiinnostavista kohteista kaivataan.

Seuraavasta lounastapahtumasta ja mah- dollisesta retkestä saatte tietoa jäsenkirjeessä tai Poliolehdessä.

Hyvää kesää kaikille.

Johtokunta

**Savon osasto**

**Kesäretkipäivä 28.6.2023**

Nunnalahti/ Kivikylä

Kokoonnutaan Nunnalahden kiviky- lään klo 10 mennessä. Sen jälkeen paikan päällä vapaata kiertelyä ja tutustumista eri kohteisiin.

Kello 12 lounas, Kivikylän kahvilassa (noutopöytä). Ruokailu omakustanteinen.

Ruokailun jälkeen matkaamme Gunnar ja Mariitta Grönvallin luo (Laitakorventie 51, Nunnalahti) päiväkahveille ja yhteistä ”laatu-aikaa” viettämään pelien yms. myötä. Kaiken tämän virkistykseen jälkeen onkin aika suunnata kotimatalle.

**Kesäteatteripäivä Kuopion Rauhalahdessa 12.7.2023 klo 19**

Rauhalahden kesäteatteri esittää ”KA-RAVAANARIT”. Antti Heikkisen ja Ismo Apelin kirjoittama komediallinen musiikinäytelmä, joka kertoo veikeästä juhannusyöstä karavaanarialueella...

Esityksen kesto 2h 15min. väliaikoinen.

Jäsenhinta 10€ /hlö, peritään paikan- päällä.

Muista tulevista tapahtumista lisätietoja jäsenkirjeellä.

**Yhteydenotot ja lisätietoja:**

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

Virkistävää kesää kaikille!

Johtokunta

**Satakunnan osasto**

**Kesäteatteri 27.7.2023 klo 19.00**

**”Vares- nuoruustango”**

Nakkilan Napakat

Varaa paikkasi viimeistään 10.7.23. Lippu 18€ + väliaikatarjoilu 4€=22€. Hinnasta vähennetään osaston tuki 10€.

**Huom.** Mikäli tämä näytös ei sovi sinulle, voit käydä toisena ajankohtana valitsemas- sasi kesäteatterissa ja esittämällä maksetun teatterilipun, osasto tuki on 10€/jäsen yhden kerran.

**Kerho –toiminta**

Santrassa, osoite Lauttaranta 7, 28400 Ulvila

To 17.8.2023 klo 14.00 – 16.00

To 26.10.2023 klo 14.00 – 16.00

**Rauman teatteri ”PAULA”**

Pe 3.11.23 klo 14.00

Lippuja vielä muutamia vapaana, va- raathan omasi mahdollisimman nopeasti.

**HEKU – päivät 13.11.2023 - 15.11.2023**

Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Kelan- kaari 4, 38700 Kankaanpää.

Omastuu osuus jäsen 50€/hlö. Va- raathan paikkasi viimeistään 16.10.23.

Tarkemmat tiedot tapahtumista ovat seuraavassa jäsenkirjeessä tai saat niitä tiedustelemalla alla mainituilta yhteys- henkilöiltä.

**Yhteystiedot**

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

Hyvää kesää!

Johtokunta

**Poliolehden 1/2023 ruudukon voittajat**

I palkinto 10€ Henrik Salomies, Kiuruvesi

II palkinto 6€ Hannu Peurala, Sastamala

Onnea!

**MUOVILAMI OY**  
Ähtäri,  
[www.lamidoors.com](http://www.lamidoors.com)

**Sotesohvan paluu**

**P**uhelin pirisi taskussa ja vastasin, kuten tapoi- hin kuuluu. Toisessa päässä oli Poliolehden toi- mituksesta vastaava henkilö, joka oli hukunut edellisen lehden kriittiseen palautevyö- ryyn. Mietin, että miten tämä negatiivinen lukijapalautte koskee minua, enhän minä ollut SOTE-sohvia lehteen kirjailut. Tämähän se ongelma kuulemma olikin. Te hyvin- vointialueiden soturit olette kaivanneet SOTE-sohvia. Valehtelisin, jos väittäisin, ettei tuo palaute tuntunut minusta hyvälle!

Hallitus meni vaihtoon, kuten olettaa saattoi. Suomessa on kaikki hyvin, kun liikkuvien äänestäjien määrä pysyy va- kiona. Välillä poliittisia keskusteluja seu- raavalle tuntuu, että sitä ollaan kallellaan joko vasemmalle tai oikealle, mutta näin se ei todellisuudessa ole, onneksi. Vuoro- vedoin mennään eteenpäin kuten aina. Suomalaisessa politiikassa se on tulos tai ulos. Ihmiset jaksavat katsoa vaalikauden läpi ja sen jälkeen vaaliuurnilla ilmoitetaan tyytymättömyydestä. Tälläkin kertaa tulos oli selkeä: Ei jatkoon! Marinin vasemmalle siirtynyt SDP ei kelvannut enää edes kai- kille omille ja täten oikeistopuolueet saivat selkeän vaalivoiton.

Nyt hallitusta kasaava kokoomuksen Pet- teri Orpo yrittää saada liimaa puolueiden välille, jotta se säilyisi läpi vaalikauden, mutta mikäli lehtitietoja on uskomisen, niin vaikeaa on. Eikä ihme.

Vuodet on menty kriisistä kriisiin ja joi- den korjaaminen jatkuu edelleen. Kaikki rahoitettiin valtavalla velkataakalla, joiden korkomenot kasvavat nyt vauhdilla. Iso osa valtion keräämistä tuloveroista menee jat- kossa Euroopan keskuspankeille. Kaikesta edellisen hallituksen puheesta huolimatta, heidän ottamalleen velalle tulikin korko.

Tämä kaikki on jatkossa pois omista hyvinvointipalveluistamme, jotka olivat



alijäämäisiä jo ennestään. Ongelma on to- dellinen, joten ei ihme, että entinen oikealle kallellaan ollut keskustapuolue kieltäytyi uudesta hallitusvastuusta. Omien sotkujen siivoaminen ei sovi kaikille. Poliitikassa ei kenellekään. Poliitikassa vahvinta kannatusta kerää, kun pääsee syyttämään muita omista sotkuista.

Terveydenhuollon ongelma on kinkki- nen. Palkkakustannukset syövät suurim- man osan terveydenhuollon budjetista. Henkilövuosia ei silti voi vähentää, koska hoivantarve kasvaa vuosi vuodelta ja tämän päivän hoivatarpeisiinkaan ei julkinen sek- tori pysty vastaamaan. Voidaanko tuolla SOTE-puolella tehdä sitten säästöjä? Ei mitenkään, ei vaikka karsisimme hyvin- vointialueiden johtajia johtavista johtajista. Miten saamme pois lähteneet hoitajat pa- laamaan takaisin hoitotyöhön ja nykyiset pysymään työssään? Tähän tulee tulevan hallituksen vastata. Hoitajille parempi palkka, paremmat työolot ja tehokkaampaa johtamista, ehkä?

21 kappaletta hyvinvointialuetta tulee supistumaan. Tämä on minun veikkau- seni. Tulevaisuudessa näitä hyvinvointialu- eita tulee olemaan 21 alueen sijasta ehkä kuusi aluetta. Hyvinvointialueet tulevat rakentumaan yliopistollisten sairaaloiden alueille. Perustan ennustukseni seuraaviin seikkoihin: alueiden rahoituksen tulee olla yhtenäinen, alueiden johtaminen helpompaa, palveluiden tuottamisen tehokkaampaa, väestö ikäännyy ja vähenee,

maahanmuutto keskittyy isompiin kaupunkeihin ja valtion on karsittava meno- ja. Tästä ennustuksesta saa ja pitää olla eri mieltä! Mitä te luulette hyvinvointialueille käyvän?

Edelliseltä hallitukselta jäi jälkeensä miljardien alijää- mäinen SOTE-uudistus. Tämä tosiaan on kaikkien aikojen uudistus. Hoito- jonnot ovat ennätyskellisen

pitkiä, ihmisten hoidoista on leikattu, lain määräämässä ajassa hoitoon et pääse ja tähän ”palveluun” rahamme eivät edes riitä. On siinä SOTE-uudistuksella tehtävää. Kirjoitin joskus tähän samaiseen lehteen, että Marinin hallitus haluaa väkisin nimiin- sä historiallisen SOTE-uudistuksen ja tulee viemään sen maaliin täysin keskeneräisenä. Näin siinä kävi! Kerrankin olin oikeassa.

En silti uskonut, että uudistuksen rahoitus tullaan jättämään näin retuperälle. Tässä on kuitenkin meidän terveydestämme kyse, niin fyysisestä kuin henkisestäkin.

Lakiuudistuksia tekemällä ja lakikirjoi- hin asioita kirjaamalla ei asioita korjata. Ei ainakaan, jos lakeja kirjaavilla itsellään ei ole asioista mitään vastuuta. Meillä on kirjattu lakiin, kuinka nopeasti ja millaista hoivaa ihmisille tulee hyvinvointialueilla antaa. Tämä ei toteudu, mutta mitä sitten?

Tähän ajatukseen itse aina turhaudun. Päättäjät myyvät meille uudistuksia ja tekevät lakeja, joita he eivät itse noudata. Näistä kärsimme me. Ja nyt, ennen kuin suussani pyörivä pahasana siirtyy tähän tekstiin, niin lähden keittämään kahvit ja siirryn siitepölyn värittämään puutarhapöy- täni ääreen nauttimaan tulevasta kesästä.

Aivastellen toivotan teille kaikille hyvin- vointialueiden satureille hyvää kesää.

**SOTE-Sohva**



# Komisario Janhunen

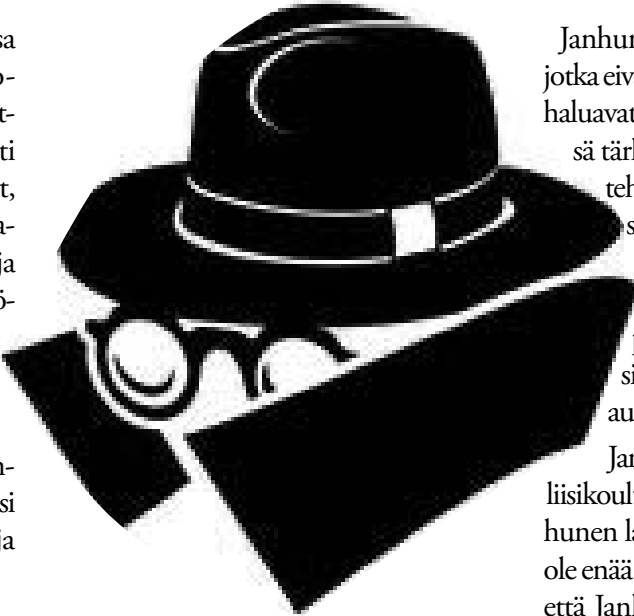
**P**asilan poliisilaitoksen uumenissa työkonettaan naputtavan komisario Janhusen johtama rikostutkinta ei vain etene. Käsi hakkaa rivakasti tietokoneen hiirtä ja katse on keskittynyt, mutta rikostutkinnan osalta mitään ei tapahdu. Janhusen esimies poliisi ylijohdaja Virtanen seuraa Janhusen työskentelyä työhuoneen ovelta hetken aikaa ja tokaisee:

- Komisario! Jatkakaa tuolla tahdilla ja hyvä tulee.

Vain vähän tiesi Ylijohdaja Virtanen. Janhunen kun purki turhautumistaan ja pelasi koneellaan pasianssia. Ei etene tutkinta ja eikä käy edes kortti.

Pasianssia pelaava Janhunen palaa miellesään rikospaikalle. Janhunen muistaa tuon päivän hyvin. Se oli kaunis kesäpäivä ja sää kuin morsian, kunnes puhelin soi. Janhunen oli Helsingin kauppatorin torikahvilassa nauttimassa ravitsevaa aamiaista eli lihapiirakkaa ja kahvia. Janhunen kaivoi puhelimen upouuden kauluspaitansa etutaskusta, ja lihapiirakan rasvoittamat sormet jättivät paitaan ikävän, mutta hyvänmakuisen muiston. Eihän se Eromanga mikään Irene Partanen ole, mutta varsin mallikas yritys.

Janhunen käveli autolleen ja lähti ajamaan kohti rikospaikkaa. Se oli Helsingissä sijaitsevan lähiön kerrostalon edusta, josta uhri oli löydetty asvaltilta makaamasta. Naapuri oli vienyt roskia ja huomannut miehen makaavan elottomana asvaltilla. Kukaan ei ainakaan vielä osannut sanoa, että kauanko mies oli ehtinyt olla kuolleena. Tippumisesta tai siitä aiheutuvista äänistä ei kellään paikalla olleista ollut mitään havaintoja. Tai kukaan ei ainakaan myöntänyt mitään.



Komisario Janhunen ajoi käsihallintalaitteisella autollaan aivan rikospaikan viereen, tukkien koko jalkakäytävän. Tilannetta sivusta seurannut parkkiyhtiön Parkkipate huusi autostaan Janhuselle, ettei siihen saisi pysäköidä. Janhunen näytti Parkkipatelle etuikkunalla olevaa Inva-pysäköintitunnusta ja huikkasi:

- Jos tämä ei riitä, niin seuraavaksi näytän valtion virkamerkkiä.

Janhunen käveli asvaltilla makaavan uhrin luokse ja totesi ääneen:

- Voe mahoton! Mitä lie tapahtunna, ku tuollai ikkunasta tippunna. Liekkö joku avustanna?

Tähän paikalla olleet rikospaikkatutkijat vastasivat, että tuota kysymystä vartenhan sinut Janhunen tänne paikalle pyydettiin. Rikospaikkatutkijoiden vastaus saa Janhusen hymyilemään, koska Janhunen tuntee itsensä tarpeelliseksi. Ja jotkut viranomaiset vielä kehtaavat nimittää häntä invalidiksi. Kovin validilta olo ainakin nyt tuntuu, mieltii Janhunen tyytyväisenä mielessään.

Janhunen kuuluu niihin suomalaisiin, jotka eivät osaa ottaa kehuja vastaan, mutta haluavat kuitenkin aika ajoin tuntea itsensä tärkeäksi. Janhunen on koko ikänsä tehnyt töitä kuten kaikki tervejaloksetkin. Poliisikoulun kuntokokeissa Janhunen ei pärjännyt, mutta terävän pään ansiosta Janhunen pääsi poliisikouluun. Olihan poliisilla muitakin tehtäviä kuin partioautosta rosvojen perään juoksemista.

Janhunen muistaa kuinka hänen poliisikoulun opettajansa aina sanoi, että Janhunen laitetaan niihin tehtäviin, missä ei ole enää kiire. Tuo opettaja ei edes tiennyt, että Janhusella oli halvaus jalassa, mutta Karjalasta lähtöisin oleva opettaja tunnisti Janhusen savolaisen rauhallisuuden.

Vuosia sitten osa kollegoista ei edes tiennyt Janhusen sairastuneen poliioviruksen aiheuttamaan tautiin ja siitä seuranneeseen osittaiseen jalan halvaukseen. Nykyään polion myöhäisoireiden kanssa painivasta Janhusesta huomaa, ettei toinen jalka tahdo pysyä nopeammassa tahdissa, mutta työnsä komisario tekee paremmin kuin ennen. Vanhempana kun kaikesta tekemisestä on jäänyt kaikki ylimääräinen sählääminen pois.

Vai johtuukohan siitä, että nykyään ei enää ehdi sähläämään? Hitaammin kävellessä on sekin hyvä, että sitä ehtii enemmän miettimään. Ja jos kahvikupissa ei ole kantta, niin ei läiky. Janhunen etsii polion aiheuttamista myöhäisoireista ja sitä seuranneesta toimintakyvyn heikkenemisestä myös hyviä asioita. Koska muutenhan sitä tulee hulluksi ja hullua savolaista ei kestä edes hullu savolainen itse!

Terveisin Pieti Hollo