

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2023

Syystapahtuma
Ruissalossa



Se on hyvä sitten

Kaikki me kuolemme joskus. Mutta ei vielä tänään, ei tällä viikolla, ei tänä syksynä. Emmehän tahdo luopua kenestäkään, ja jokainen menetys tuo kuoleman - omammekin – lähemmäksi.

Matkasin vuosia sitten Juhani Kivipellon kanssa kohti Lahtea ja hautajaisia. Siinä invataksin penkillä, sateisena syyskuisena päivänä puheet kääntyivät väkisinkin omiin hautajaisiin. Kuinka toivoisimme omaisten ja ystävien suhtautuvan, millaiset hautajaiset itsellemme haluaisimme ja mihin haudattavan? Jutustelun sävy oli haikea, mutta samalla iloinen. Olimmehan elossa.

Silloin lupasimme toisillemme muutamia asioita, joiden ei ollut tarkoitus toteutua vielä tänäkään syksynä. Lähiviikkojen ja kuukausien aikana piti tehdä sitä ja tätä, tavata ja hoitaa Polioliiton asioita yhdessä. Vaan toisin kävi. Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto, työparini ja esihenkilöni lähes 30 vuoden ajan, menehtyi 12.9.2023.

No, se on hyvä sitten.

Juhani sairastui polioon yksivuotiaana ja, kun hän oli 12-vuotias koululainen, poliorokote otettiin käyttöön. Juhaniin lapsuuteen kuului myös sotalapsena olo Ruotsissa 1942–1944. Paluu Suomeen ei ollut helppo, mutta Kauppakoulun jälkeen Juhani päätyi töihin Postiin. Postivirkamiesliittoon liittymisen myötä alkoi Juhaniin elämän mittai-



nen järjestöura. Invalidiliiton hallinnossa hän oli mukana 50 vuotta. Poliojärjestöjen toiminnassa luottamushenkilönä yli 30 vuotta. Jos tähän luettelisi kaikki luottamustoimet, niin sivuja tarvittaisiin useampi.

Juhani Kivipelto on useasti todennut, ettei hän ole kohdannut sortamista sen kummempin koulussa kuin työelämässäkään. Hän epäili, ettei ole ehkä ymmärtänyt, mitä kiusaaminen tarkoittaa tai ehkä hän ei vain ole tullut asiaa pohtineeksi. Tosin hän muisteli, että Postin palvelukseen hakiessa oli käyty keskustelua siitä, että voiko poliovammainen olla asiakaspalvelutyössä. Tulos oli, että

erikoisluvan turvin päätettiin, että vamma ei estä Juhaniin asiakaspalvelutyötä.

Pohjalaisen luonteensa mukaisesti Juhani ei epäröinyt tarttua vaikeisiin asioihin eikä tarvittaessa ollut valmis tinkimään piiruakaan tavoitteistaan. Toisaalta, jos onnistui riittävän hyvin perustelemaan vaihtoehdoisen tavan toimia, hän totesi: No, se on hyvä sitten.

Olen ollut etuoikeutettu saadessani tehdä Juhaniin kanssa töitä. Uskallan väittää, että vuosien saatossa välillemme kasvoi vankkumaton luottamus ja opimme, kuinka tehdä yhdessä töitä niin, että molemmat kokivat voivansa olla oma itsensä.

Tiedän, että kukaan ei ole korvaamaton. Silti juuri nyt tuntuu, että Juhaniin menehtyessä menetin jotakin korvaamatonta. Ei niin, etteikö Polioliiton puheenjohtajaksi valittaisi pätevää ja hyvää henkilöä. Varmasti valitaan. Työtä tarvitaan ja se jatkuu. Mutta ymmärrätte varmaan, kun totean, että jotain ainutlaatuista on poissa.

Niinpä tänä syksynä on lupaukset täytettävä: muistokirjoituksen sijaan pääkirjoituksessa voisi kuolemasta kertoa, Meirän sakille-palsta lopetetaan tyylillä ja ennen kaikkea työtä poliovammaisten hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden puolesta jatketaan sitkeästi ja turhia kumartelematta.

Tätä kirjoittaessa ikkunan takana sumu, tuuli ja harmaus on vaihtunut auringon paisteeksi täällä Vallilassa. Syystapahtuman järjestelyt käyvät kiivaina ja hakemuspapereita vuoden 2024 rahoitusta varten luetaan uudestaan ja uudestaan. Onkohan niissä kaikki?

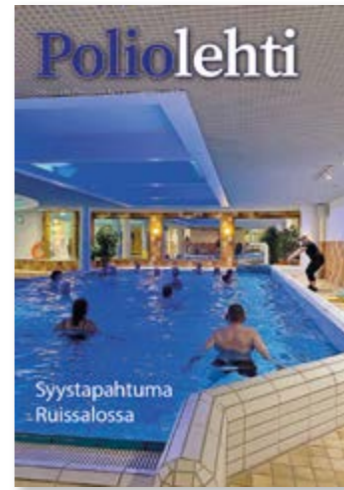
Elämä jatkuu kulkuaan. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme, sillä paljon on vielä tekemättä.

Jokainen meistä on ainutkertainen ja jätämme jälkemme. Ei sen niin väliä, onko se iso vai pienen pieni.

Se on hyvä sitten.

Birgitta Oksa

päätoimittaja



Kannen kuva:
Louise Stansfield

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy
puh. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliittory



Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5

Uutiset

Syystapahtuma 'Ruissalossa	6
David Zane Mairowitz	8
Vammaispalvelulaki	8
Kiitos työstä! – TITRY ry 60 vuotta täsmätöylyttämistä	9
60 vuotta jäsenten ehdoilla	10
Koronarokotteen tehostannos talvella 2023	11

Muuta

Hyvinvointialueen palveluiden käyttökokemuksia	15
Neuvontapalvelusta kysyttyä	17
Poliolehden lukijamatka	26
Staff Benda Billi	24
Pyörätuolianssin ilot ja surut	31
Syksyn ruokavinkit	32
Minä ja Pärrä	32

Kurssitoimintaa

Heku Pohjanmaan tapaan	12
Vertaistukea ja toimintakykyä poliokursseilta	14
Toimintakyvyn tueksi!	28
Avokurssipäivässä syvällistä keskustelua traumaista ja tunteista	29

Osastoissa...

Ainutlaatuisia kokemuksia	11
Lounastapaamiset ja retki Hankoon	18
Pohjanmaan osaston vertaistukipäivä	20
Lahti-Kouvolan osastossa tapahtuu	21
Ihana kesä – Tampereella tapahtui	22

Järjestöt tiedottaa

Poliohuollon puolelta	30
Laurin nurkka	33
Osastoissa tapahtuu	36



Lukijamatkojen kohteita etsitään



Poliolehden lukijamatkajaosto on koronakurimuksen jälkeen ahkerasti yrittänyt löytää sopivia, esteettömiä ja kiinnostavia matkakohteita. Ja hankalaksi on osoittautunut. Matkoja on ilmeisesti ollut rajoitetusti tarjolla eikä ryhmällemme sopivaa kohdetta ole löytynyt. Toki kohteita on ja tarjouksia, mutta esteettömyysvaatimuksemme ja ennen kaikkea maksuaikataulu ja hinnoittelu ei ole ollut sopiva.

Usein joutuisimme maksamaan matkat ennen kuin edes tiedämme, toteutuuko = löytyykö riittävästi innokkaita mukanaan tulijoita. Ja koska nämä lukijamatkat toteutetaan ns. omakustannuseriaatteella eli Poliolehti tai poliojärjestöt eivät matkakustannuksiin osallistu, se on mahdotonta.

Keväällä kohti Tukholmaa

Mutta nyt on valoa tähänkin tunneliin luvassa. Tässä Poliolehdessä on jo ensimmäinen reissu tarjolla: Poliolehden lukijamatka Tukholmaan. Luvassa on niin laivamatkaa kuin mielenkiintoisia kohteita naapurimaamme pääkaupungissa, jossa huristellaan mukana tulevilla invabussilla. Ja huomaattehan,

että hintaan sisältyy täysihoito ja tutustumiskohteiden maksut.

Syksyllä, minne?

Mutta jatkoakin suunnitellaan jo kiivaasti. Mielipiteitä on monia niin ajankohdasta kuin kohteestakin. Nyt kysymmekin, mikä näistä vaihtoehdoista kiinnostaisi eniten:

- rantaloma Teneriffan Los Cristianoksessa
- rantaloma Espanjan Alicantesessa
- seikkailu Islannin Reykjavikissa
- kaupunkiloma Slovenian pääkaupunki Ljubljanassa
- kaupunkiloma Irlannin lumaavassa Dublinissa
- joku muu?

Näihin kohteisiin saisimme esteettömän matkan räätälöityä. Ja syksyä 2024 on ajankohdaksi suunniteltu. Joten ota yhteyttä ja kerro toiveesi ja kohdevinkkisi.

Soita puh. 09-6860990 tai laita sähköpostia birgitta.oksa(a)polioliitto.com.

Matkaterveisin

Poliolehden lukijamatkajaosto

Poliolinja

Puhelimitse

Maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10-13 numerossa 09-68609940 tai 0400-236 956.

Muina aikoina tai, jos linja varattu, voit jättää soittopyynnön numeroon 09-6860990.

Sähköpostitse

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

Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto:

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

Hyvää syksyä!

Suomen Polioliittory

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



Juhani Kaappo Kivipelto

syntynyt 9.3.1942, Kurikka
kuollut 12.9.2023, Kurikka



Erityisliikunnanohjaaja Päivi Mecklin liikutti osallistujia. Tässä vuorossa tuolijumppa.

Syystapahtuma Ruissalossa

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallista syystapahtumaa vietettiin suomalaisessa syksyisessä säässä, joten osallistajat saivat nauttia niin tuulesta, sateesta kuin auringon paisteestakin.

Pienikin liike estää sammaloitumisen

Syystapahtuma löi alkutahdit vuoden 2024 ryhmätoiminnan teemalle: vierivä kivi ei sammaloidu. Niinpä tarjolla

olikin monenlaista liikuntaa ja liikumiseen liittyvää ohjelmaa. Heti tulopäivän iltapäivällä käynnistyi kahdeksan joukkueen välinen bocciaturnaus, josta ei jännitystä tai hikeä

puuttanut. Pelit käytiin kuitenkin reilussa hengessä ja voittaja löytyi illan jo tummetessa. Voittajajoukkue oli tällä kertaa koottu pääkaupunkilaisista. Viikonlopun aikana kuultiin kuitenkin jo vahvoja huhuja siitä, että uusien pelaajien värväys ja harjoitusten suunnittelu on jo käynnissä. Tämä lupaillee

joukkumäärän kasvua ja jos mahdollista, entistäkin tiukempaa kilpailua jatkossa.

Lauantaina sitten huhkittiin jo koko porukan voimalla. Nopeimmat ja ahkerimmat siirtyivät ohjatusta istumajumpasta ohjattuun vesijumppaan ja jättivät lepohetken myöhemmäksi. Yhtä hyväksi vaihtoehdoiksi todettiin vertaisten kanssa käytävät keskustelut aulakahvilassa. Sadetakeilla varautuneet suuntasivat meren rantaan ja merkitylle luontopolulle, josta löytyi pieniä tehtäviä.

Yhteisymmärryksen mahti

Yhteispelin sujuminen, on kysymyksessä lähes mikä tahansa ihmisten välinen kanssakäyminen vaatii yhteisymmärrystä ja se puolestaan avointa kommunikointia. On tultava kuulluksi ja kuunneltava.

Mr. Body Language Niko Visuri kertoi mitä eleemme saattavat paljastaa. Eleiden luke-



Leena Hästbacka lauloi jälleen tiensä kuulijoiden sydämiin.

misen taitoa voi jokainen kehittää. Tokikin eleiden tulkinnassa on oltava varovainen: eleiden merkitys voi täysin päinvastainen vaikkapa eri kulttuureista tulevien välillä.

- Se mikä meille länsimaalaisille tarkoittaa, että nappiin meni voi Aasiassa tarkoittaa ihan jotakin muuta, Niko Visuri totesi ja esimerkit saivat kuulijat nauramaan makeasti.

Ergonomia-asiantuntija, lähihoitajaopiskelija Heikki Ylönen puolestaan kertoi ja näytti esimerkein kuinka tärkeää, on ottaa omat liikeradat hyötykäyttöön. Kuinka auttaa apua tarvitsevaa poliovammaista siirtymään sänkyyn, nousemaan ylös? Kineettisestä liikkumisesta ja kankkukävelystä on hyötyä, mutta kaikki vaatii yhteisymmärrystä avustettavan ja avustajan välillä.

Tämä yhteisymmärryksen puute herätti keskustelua. Kävi selvästi ilmi, etteivät avustajat osaa, ehdi tai halua kuunnella avustettavaa. Niinpä liian usein siirtymistä tuetaan väärin.

- Ammattilaiset tulevat ja luulevat tietävänsä paremmin. He eivät kuitenkaan esimerkiksi tiedä, että poliovammaisella halvautuneen raajan tuntoherkkyys on



Bocciakisa käytiin hyvässä kilpailuhengessä sääntöjä ja tuomarin ohjeita noudattaen. Kisan järjestäjä Riitta Nissilä piti huolta pisteenkaskusta.

tallella, jopa tavanomaista herkempanä, totesi Ulla Kurvinen.

Useat pienet käytännön esimerkit ja kommentit vahvistivat, että jokainen on yksilö ja ainutlaatuinen omine toimintakykyineen, joten omien liikeratojen hyödyntäminen ja turvallinen siirtyminen vaatii aitoa yhteisymmärrystä avustettavan ja avustajan välillä.

- Se vaatii vain sen, että yhdessä katsotaan ja kerrotaan kuinka tässä olisi parasta toimia. "Kevennä tuosta ja pistä tuoli tuohon ja pääsen sitten itse näin eteenpäin".

Vertaisten tapaamisen arvo

Syystapahtuma keräsi yli 120 osallistujaa eri puolelta Suomea. Nopea kysely vahvisti

sen, että tällaisilla tapahtumilla on tärkeä paikkansa Suomen Polioliiton toimintakalenterissa. Alueellisten ja paikallisten tapahtumien, avokurssien ohien tarvitaan mahdollisuus tavata vertaisia koko valtakunnan alueelta. Hyvät käytännöt siirtyvät ja tukevat omaa arjen selviytymistä.

- Tästä oli paljon apua. Jatkuuhan nämä tapahtumat?

Teksti: BO

Kuvat: AK ja Louise

Heikki Ylönen kertoi kuinka voimme hyödyntää omia liikemallejamme. Esimerkkiä antamassa Ellen Vatka. Sivusta seuraamassa Seija Vatka.



Tanssi on mukava ja hyvä liikuntamuoto. Kesäpäivillä 2024 luvassa Ullan ja Tapsan tanssi-oppitunti!



David Zane Mairowitz

Polioliitto sai juttuvinkin Yleisradiolta: Yle Draama tuottaa Pasilassa uutta kuunnelmaa nimeltä "Poliovuosi". Sen on käsikirjoittanut yksi maailman taitavimmista audiodraaman tekijöistä, David Zane Mairowitz.

Poliolehden toimituksesta ampaistiin välittömästi Yleisradion studiotalolle kysymään Suomeen saapuneelta Davidilta, mikä oli saanut hänet innostumaan kirjoittamaan poliosta juuri nyt?

"Poliovuosi" teos sijoittuu vuoteen 1952 Amerikan Yhdysvaltoihin, jolloin David itse oli yhdeksänvuotias ja koki polioviruksen aiheuttaman uhan lapsen näkökulmasta. Vuonna 2020 David istui koronakaranteenissa monen muun tavoin ja pohti, että mitä ihmettä tapahtuu. Karanteenit, ulkonaliikkumiskiellot, peruuntuneet lastenleirit ja toimivan rokotuksen odottelu palautti Davidin muistoihin 1950-luvun poliovuodet ja päätti kirjoittaa niistä muistoista kuunnelman.

Tiedotamme teitä lukijoita heti, kun kuunnelma on meidän kaikkien kuunneltavissa. Sen verran voimme paljastaa, että kuunnelma on varmasti pysäyttävä teos, joka herättää muistoja. Kuunnelman julkistusta odotellessa voitte katsoa Poliolehden toimituksen tekemän haastattelun Davidista Polioliiton nettisivuilta.

Haastattelu on tehty yksinokkeudella vain teille!
www.polioliitto.com



David Zanen terveiset polioliolisille. Meidän tulee nauttia hetkestä, mutta meidän on elettävä vastuullisemmin, mutta meidän on myös huomioitava tulevat sukupolvet ja elettävä vastuullisemmin.

Vammaispalvelulaki

Vammaispalvelulaki hyväksyttiin eduskunnassa yksimielisesti vuosia kestäneen pitkän ja polveilevan valmisteluprosessin jälkeen. Lain piti astua voimaan 1.10.2023. Julkaistun Orpon hallituksen mukaisesti vammaispalvelulaki siirtyy vuodella eteenpäin. Lakia myös muutetaan niin, että se saa nostaa kustannuksia korkeintaan 100 miljoonalla eurolla vuodessa.

Hallitusohjelmassa todetaan:

"Uusi vammaispalvelulaki siirretään tulemaan voimaan 1.10.2024. Hallitus käynnistää kiireellisesti lainvalmistelun, jonka tarkoituksena on turvata vammaisten oikeuksien toteutuminen ja palveluiden saatavuus. Priorisoidaan uuden vammaispalvelulain valmistelua lainvalmisteluprosessissa. Huomiodaan uuden vammaispalvelulain valmistelussa vammaispalvelulain 675/2023 eduskuntakäsittelyn

aikana tehdyt lisäykset. Lainvalmistelun kustannusvaikutus nykytilanteeseen verrattuna saa olla 100 miljoonaa euroa vuosittaisia menoja kasvattava valtiovarainministeriön arvion mukaan".

BO

Kiitos työstä! – TITRY ry 60 vuotta täsmätyöllistämistä

Tampereen Lielahdessa sijaitseva TITRY ry on työllistänyt osatyökykyisiä – tai nykytermein täsmätyökykyisiä – jo kuuden vuosikymmenen ajan. TITRY on tuotannollinen työkeskus, jota ylläpitää 11 tamperelaista vammaisjärjestöä. Tarjolla on erilaisia matalan kynnyksen työtehtäviä koneistamossa, ompelimoissa, pakkaamossa ja verkkokaupan lähetysohjelmassa.

Kuukausittain TITRY työllistää noin 50 työntekijää, työkokeilijaa, opiskelijaa, työssäoppijaa ja ammatillisen kuntoutuksen piirissä olevaa.

"Meidät voisi asemoida välityömarkkinaksi, sillä tehtävämme on auttaa ihmisiä eteenpäin työllistymisen polulla esimerkiksi pidemmän työtömyysjakson jälkeen. Suurin osa työllistettävistä on meillä 1–6 kk pituisen jakson hakien vauhtia työllistymiseen avoimille työmarkkinoille", kertoo TITRYä vuodesta 2016 lähtien johtanut toimitusjohtaja Jaana Jääheimo.

Tekijänsä mukaisia töitä

TITRY tarjoaa kolmella osastollaan monipuolisia työllistymismahdollisuuksia ja tarjolla on niin kokopäivistä kuin osa-aikaistakin työtä – räätälöidysti työntekijän tarpeen mukaan. Työkokeiluun voi päästä myös ilman ammatillista tutkintoa tai aiempaa työkokemusta.

"Meille on tärkeää, että voimme tarjota sellaisia teh-



teviä, joissa työn vaatimukset vastaavat henkilön työkykyä ja osaamista. Näin työn avulla on mahdollista löytää ja kehittää vahvuuksiaan ja osaamistaan sekä kokea työssään onnistumisen tunteita", Jääheimo summaa.

Koneistamossa valmistetaan kolmella CNC-ohjatulla työstökeskuksella, 10 sorvilla ja lukuisilla manuaalikoneilla esimerkiksi erilaisia liittimiä, erikoisruuveja, venttiilien lohkoja, akseleita ja holkkeja,

ja työtehtäviä on tarjolla niin koneistuksen ammattilaisille kuin alaa vasta opiskelevillekin.

Ompelimoissa on käytössä keskiraskaan ompelevan teollisuuden konekanta, jolla valmistetaan monenlaisia tekstiilituotteita, kuten vaatteita, kasseja, suojarahkoja ja autopeitteitä.

Pakkaamossa pakataan koneilla ja käsin sekä tehdään erilaisia kokoonpanotöitä, niputuksia ja jälkikäsittelyjä. Lisäksi pakkaamossa toimii verkkokaupan lähetysohjelma,



jossa työtehtäviin kuuluvat mm. tilausten käsittely sekä tuotteiden keräily, pakkaaminen ja lähettäminen asiakkaille.

60 vuotta osatyökykyisten asialla

TITRYn historia sai alkunsa vuonna 1963, kun joukko paikallisten invalidijärjestöjen edustajia kokoontui tarkoituksenaan ryhtyä työllistämään sellaisia vaikeavammaisia invalideja, jotka eivät saaneet töitä avoimilta työmarkkinoilta. Yhdistykseen työllistämisasiemiseksi palkattu Matti Hakala onnistui jo ensimmäisten kuukausien aikana löytämään työtä 40 invalidille.

"Juhlimme tänä vuonna 60:ttä toimintavuottamme. Osatyökykyisten työllistäminen on ollut toiminnan ytimessä alusta lähtien ja teemme monipuolista yhteistyötä Tampereen kaupungin työllisyyspalveluiden sekä eri oppilaitosten ja sidosryhmien kanssa asian edistämiseksi," Jääheimo kertoo TITRYn roolista osatyökykyisten työllisyshoidossa.

TITRYn 60-vuotisjuhlavuoden kunniaksi järjestetään kutsuvierasvastaanotto Tampereen Raatihuoneella 21.9.2023 ja julkaistaan 60-vuotishistoriikki loppuvuodesta 2023.

Lisätietoja:

www.titry.com

Lotta Aronen

Viestintä- ja hallintopäällikkö

TITRYn jäsenyhdistykset:

Pirkanmaan Epilepsiyhdistys ry
Polioinvalidit ry
Sopimusvuori ry
Sotainvalidien Veljesliiton Tampereen osasto ry
Tampereen Hengitysyhdistys ry
Tampereen Kehitysvammaisten Tuki ry
Tampereen Reumayhdistys ry
Tampereen Seudun Invalidit ry
Tampereen Seudun Näkövammaiset ry
Tampereen Tapaturma- ja Sairausinvalidit ry
Tampereen Viittomakieliset ry

60 vuotta jäsenten ehdoilla

Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto täyttää tänä vuonna 60 vuotta. Hilka Suominen esitti Lahdessa kesällä 1963 järjestetyillä yhdistyksen retkeilypäivillä, että Turkuun tulisi saada oma paikallisosasto. Vain muutaman kuukauden kuluttua aloite muuttui käytännön toimenpiteiksi.

Varsinais-Suomen osasto perustettiin 20.10.1963. Tapauksesta uutisoitiin jo seuraavan päivän Turun Sanomissa. ”Alustuksen pohjalta syntyneen vilkkaan keskustelun aikana lausuttiin yksimielinen käsitys, että polioinvalidille jo henkisen tasapainon säilyttämisen takia olisi ensiarvoisen tärkeää toistensa kokemuksiin tutustuminen. Tämä käy parhaiten päinsä yhdistystoiminnan avulla.”

Perustavassa kokouksessa osaston puheenjohtajaksi valittu Heikki Virtanen hoiti puheenjohtajan tehtäviä peräti 28 vuotta. Heikki Virtasta puheenjohtajana seurasi Reino Lehtonen ja vuodesta 1996 lähtien osaston puheenjohtajana on jatkanut Lauri Jokinen.

Varsinais-Suomen osasto on aktiivisesti pyrkinyt tarjoamaan alueensa poliovammaisille mahdollisuuksia tapaamiseen, vertaistukeen ja yhteiseen tekemiseen. Toiminnan sisältö on – kuten yhdistystoimintaan – kuuluu – vuosien kulussa muuttanut muotoaan. Muutokset toimintaympäristössä näkyvät myös Varsinais-Suo-



Varsinais-Suomen osasto sai tervehdyksen tohtori Jenni Haukiolta. Hän oli estynyt aikataulullisista syistä itse paikalle. Paikalle sen sijaan saapui tamperelaisia, jotka toivat osastolle mm. ratikkalippuja!



men osaston jäsenistölle tarjoamissa palveluissa.

Ei vain Turun seudulla

Varsinais-Suomen osasto on perustamisestaan lähtien osallistunut myös Polioinvalidit ry:n toiminnan kehittämiseen ja käytännön toteutukseen. Jo pari vuotta perustamisensa jälkeen osasto otti huolehtia-seen Polioviikon avajaisista. Sittemmin valtakunnallisia tapahtumia on Turun seudulla järjestetty tasaisin väliajoin.

Vuosina 1999 - 2005 järjestetyt Nauruseminaarit saivat suuren suosien myös muiden Polioinvalidit ry:n osastojen

jäsenissä. Turussa muutama vuosi sitten aloitetut lounastapaamiset ovat siirtymässä osaksi muidenkin osastojen toimintaa. Varsinais-Suomen osasto on oman alueensa toiminnan ohella järjestänyt monia erilaisia kaikille yhdistyksen jäsenille tarjottuja tapahtumia ja osallistumismahdollisuuksia.

- On tärkeää huolehtia siitä, että yhdistyksemme pysyy jatkossakin kaikkien suomalaisten omana järjestönä asuinpaikkakunnasta riippumatta. Alueellinen ja paikallinen toiminta on helpommin tavoitettavissa osastopaikkakuntalaisille, mutta tapahtumat ovat avoi-

mia kaikille jäsenillemme. Sen lisäksi pyrimme järjestämään alueellisia ja valtakunnallisia yhteistapaamisia, joissa voimme tavata toisiamme eri teemojen parissa, toteaa puheenjohtaja Lauri Jokinen.

Vammaispolitiikkaa ja esteettömyyttä

Polioinvalidit ry:n Turun osaston luottamushenkilöt ovat olleet ja ovat näkyviä henkilöitä myös valtakunnallisen vammaispolitiikan foorumeilla. Eryteisesti esteettömyyteen liittyvät asiat ovat olleet heitä lähellä. Yksi näkyvimmistä oli Turun seudun esteettömyysasiamiehenäkin toiminut, rakennusarkkitehti Heikki O. Haulisto, osaston varapuheenjohtaja 1980-luvulla.

Tänä päivänä yhtenä esteettömyysasioiden puolesta puhujana jatkaa osaston sihteeri, esteettömyys- ja saavutettavuusasiantuntija Riitta Nissilä.

- Esteettömyysasiat ovat minulle niin henkilökohtaisesti kuin yleisesti tärkeitä ja sydäntä lähellä. Esteetön liikkuminen on yksi perusasia, kun tavoittelemme yhdenvertaisuutta. Esteettömyysvaatimus palvelee meitä kaikkia, ei vain liikuntavammaisia kuten niin usein virheellisesti ajatellaan. Vanhoihin rakennuksiin on mahdollista tehdä korjauksia, joilla ainakin osin pystytään varmistamaan esteetön kulku. Tästä esimerkkinä olkoon vaikkapa Turun linna. Tokikin esteetön kulku on esteettömyysmääräysten mukaan huomioitava heti uudisrakennusta rakennettaessa tai rakennusta korjattaessa, sillä



Varsinais-Suomen osasto halusi erityisesti muistaa perustajajäsen Hilka Suomista ja puheenjohtajaansa Lauri Jokista ja sihteeriään Riitta Nissilää.

jälkeenpäin se voi olla hankalaa tai ainakin kalliimpaa, kertoo Riitta Nissilä.

Katse tulevassa

Tänäkin päivänä Varsinais-Suomen osaston toiminta on aktiivista ja se tarjoaa jäsenistölleen mahdollisuuden tutustua toistensa kokemuksiin, kuten osastoa perustettaessa päämääräksi asetettiin. Sali- ja vesijumppa, boccia, kuntosalit, lounastapaamiset, retket ja matkat ovat keränneet jäsenistöä vaihtamaan arjen kuulumisia ja hyviä käytäntöjä.

- Vertaistuen ja yhdessä tekemisen tärkeyttä ei tänä päivänäkään tule aliarvioida, muistuttavat Riitta Nissilä ja Lauri Jokinen.

Varsinais-Suomen osasto muisti tärkeät sanat lausunutta Hilka Suomista Suomen Polioliiton valtakunnallisessa tapahtumassa Ruissalossa. Hilka Suomiselle niin osasto kuin yhdistyskin on syvästi kiitollinen.

Samassa yhteydessä osasto halusi kiittää puheenjohtajaansa Lauri Jokista ja sihteeriään Riitta Nissilää ahkerasta työstä poliovammaisten henkilöiden etujen ja toimintamahdollisuuksien puolesta luovuttamalla heille Soste ry:n kunniamerkkiä.

Teksti: BO

Kuvat: AK ja arkisto

Koronarokotteen tehosteannos talvella 2023

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) suosittelee, että koronarokotteen syys- ja talvella 2023 tehosteannos annetaan 65 vuotta täyttäneille, 18 vuotta täyttäneille lääketieteellisiin riskiryhmiin kuuluville sekä 12 vuotta täyttäneille voimakkaasti immuunipuutteisille. Rokotteena käytetään uutta XBB.1.5-varianttivalmistetta sitten, kun se saa myyntiluvan.

Suurimmassa vakavan koronataudin riskissä oleville ryhmille suositellaan tehosteannosta, koska koronatauti esiintyy mahdollisesti jälleen enemmän syksyllä ja talvella. Uuden tehosteannoksen on tarkoitus vähentää vakavia sairastumisia, sairaalahoidon tarvetta ja koronaan liittyviä kuolemia.

Hyvinvointialueet vastaavat rötötusten järjestämisestä ja kertovat, mistä ja milloin rötötteen voi saada.

”Laajaan koko väestön rötötämiseen ei ole lääketieteellistä perustetta. Alle 65-vuotiailla, joilla ei ole vakavalle koronataudille altistavia sairauksia, aiemmin suositellut kolme rötöteannosta sairastetut koronataudit mukaan lukien antavat yhä hyvän suojan vakavaa koronatauti vastaan”, sanoo THL:n asiantuntijalääkäri Mika Muhonen.

Lähde: THL/STT

Ainutlaatuisia kokemuksia

Loppuuhun se juhannus kuukausikin. Kohti Juukaa. Siellä Kivikylä ravintoloinen. Katsastus kierros Kivikylän tuotteisiin. Kylmiä ja mustia.

Puheenjohtaja katsasti mahdollisia kotiin viemisiä. Autonkuljettaja kielsi ostosten tekemisen niiden painavuuksien vuoksi. Harrastimme ruokailua, ei vettä kummempaa kyytipoikaa.

Vähemmän karhuja

Kylläisinä kohti Nunnanlahden Laitakortentietä. Siellä korkean vaaranrinteen laella on Maritan ja Gunnarin koti. Mahtavat maisemat kuuluvat asiaan.

Karhuja on kuuleman mukaan nykyisin vähemmän. Karhunnahkaiset polvenlämmittäjät vaikuttavat kuuleman mukaan karhuelon kokoihin.



Enemmän tuttuja

Pöydän ympärille mahtui isäntäväen lisäksi meitä seitsemän vierasta. Tuttuja olivat kuitenkin keskenään kaikki. Ruokaakin oli riittävästi.

Kiitoksia vielä kerran omasta ja osallistujien puolesta.

Huomiseksi on luvattu räntää ja lumisadetta. Kylmääkin. Karhun nahalle alkaa kohta olla käyttöä

Teksti: SULO RIENTO

Kuva: IK



Heku Pohjanmaan tapaan - yhdessä olemme enemmän

Henkilökohtaisesta jaksamisesta huolehtiminen tulee vuosien myötä yhä tärkeämmäksi, voimat vähenee ja avuntarve lisääntyy, vaikka emme sitä haluaisi myöntää. Se, minkä olemme ennen pystyneet tekemään itse muuttuu mahdolltomaksi ilman toisen ihmisen apua tai sopivia apuvälineitä. Luopumisen tuska voi joskus ottaa henkisesti tosi koville. Sen vuoksi tällaiset kurssit antavat tärkeää vertaistukea. Kurssimme Lehtimäen opistolla antoi varmaan jokaiselle jotain piristystä ja mielen virkeyttä sekä myös tietoa, jota arkielämässään voi käyttää.

Tekemistä ja touhua kaikille

Meillä oli Alajärven Nelimartat kertomassa toiminnastaan ja he antoivat vinkkejä edullisen ruuan valmistukseen teemalla ”virkeyttä ruoasta”. Saimme ohjeen ylijäämä-puuron käytöstä sämpylätaikinaan ja maistiaiseksi myös marjapiirakkaa.



Käytäväkeskusteluissa oli hyvä vaihtaa kokemuksia ja niitä paljon kaivattuja hyviä käytäntöjä, joilla arkeaan voi helpottaa.

Iloisia ja puheliaita naisia oli ilo tavata. Kädentaitoja saimme kokeilla kukin oman mielen mukaan. Olihan meidän porukassa tosi taitajiaakin.

Minulle tuli mieleen tätä kirjoittaessani, että minun kultavarillani maalaamani ”kala” on vieläkin kuivumassa opiston seinällä, että siitä voitte arvioida minun kädentaitoni. Mutta mukavaahan sitä oli porukalla väsäätä kaikenlaista ja ihailla vähän kateellisenä toisten töitä.

Muutama meistä uskaltanut lähtemään Tohnin Touhuteatteriin Töysän Ritolaan katsomaan Akka-Agentti-näytelmää. Sateen uhka oli suuri ja siihen piti varautua lämpimästi pukeutuen, filtein ja sadevaatein. Kuulemma oli hyvä näytelmä, kannatti lähteä. Paikkana kuskille ja avustajille vähän haastava, mutta turvallisesti reissun tekivät. Tässä tuli taas toteen näytettyä poliolaisten sinnikkyyttä ja periksiantamattomuutta. Eikä sitä sisua eikä uskallusta puutu opiston hen-

kilökunnaltakaan, niin urhoolisesti ja suurella sydämellä he hoitavat tehtävänsä.

Yrittäjyydestä ja yrityksensä tuotteista oli kertomassa Vuokko Yli-Kesäniemi. Hän on paluumuuttanut Lehtimäen Rannankylälle kotitalalleen. Monenlaisia viljelykokeiluja on tehnyt. Mansikkaa viljeli muutaman vuoden ja nyt oli päätuotteena mustavalkosipuli. Miten valkosipuli voi olla musta? No, voihan se olla, kun se pannaan uuniin muutamiksi tunneiksi, niin muuttuu mustaksi. Saimme maistiaisiakin ja oli ihan miedon makuista. On terveellistä kuten tavallinen valkosipulikin. Kyllä täytyy nostaa hattua tällaisille yrittäjille, joilla on rohkeutta paljon työtä vaativaan yrittämiseen.

ATK:ta ja hyvinvointia

Tietotekniikan saloihin meidät johdatti Kuhmosen Kari. Häneltä moni sai taas kerran apuja some-ongelmiinsa. Kaikki muuttuu sel-

laista vauhtia tässä digi-ajassa, että kun yhden asian just pääsee oppimaan, niin se sitten jo taas muuttuu. Pulassa ollaan, kun kaiken pitäisi nykyään hoitaa netin kautta.

Lääkäri Leena Uusitalo kävi kertomassa terveysasioista. Hänelle olisi saanut etukäteen tehdä kysymyksiä, mutta yhtään kysymystä ei tullut. Oltiinkohan me niin terveitä tai sitten ei just silloin kolottanut mistään ja lääkitys oli kohdillaan? Keskusteltiin yleisesti terveyden/sairaudenhoitoon liittyvistä asioista.

Psykologi, terapeutti ja väitöskirjatutkija Satu Halosen ”kuinka voin huolehtia hyvinvoinnistani” - luento, herätteli monenlaisia ajatuksia. Hyvinvointi koostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kombinaatiosta.

Ole itsellesi armollinen, helli itseäsi joka päivä, puhu itsellesi ystävällisesti. Yritä löytää jokaisesta päivästä jotain positiivista. Muista rentoutua joka päivä tässä ja nyt. Pidä huoli fyysisestä hyvinvoinnistasi. Uni, liikunta, ravinto, terveyden-/sairaudenhoito jne. Mutta kohtuus kaikessa.

Sosiaalisen hyvinvoinnin perusta on se, että jokaisella olisi edes yksi hyvä ystävä, jonka kanssa oleminen on vastavuoroista mutta ei kuormittavaa. Ystävän seurassa saat hyvän mielen.

Uusien asioiden kokeileminen kannattaa, koska se saa käyttämään sellaisia aivolohkoja, jotka ovat voineet olla lepotilassa ja niillä olisi vielä paljon annettavaa.

Jumppaa ja rentoutusta meille veti Savelan Eero. Kukin omien

Tuula ja avustaja



voimiensa ja mahdollisuuksiensa mukaan laittoi liikettä niveliin. Jaakkolan Riitta hoiti kantapäät sileiksi ja varpaankynnet kuntoon.

Vesipedot kävivät vesijumppassa ja uimassa. Uskaliaat kiipesivät hevosen selkään. Täytyy sanoa, että jokaiselle löytyi jotakin toimintaa.

Jaamme ilot ja surut

Ihanan iltahetken vietimme pihassa olevassa kodassa makkarapaiston merkeissä. Hyvin maistui makkara, vaikka ei ollut kauan kulunut päivällisestä.

Pirjon luotsaama bingo osoitautui haasteelliseksi, koska numerot lapuissa oli sikin

Hannu piti myös aivojumppaa esittämällä visaisia kysymyksiä, joihin voi käydä tutustumassa sivuilta ”muistipuisto.fi”.

Päättäjäsillallisella Mirjami (piano) ja Elia (huilu) Linnanmäki esittivät iloisia ja haitkeita lauluja. Lauloimme yhdessä mm. maakuntalauluja ja jo edesmenneen Nevalaisen Sirkkan uudelleen sanoittaman Kuubalaisen kurssiserenadin ”Me tulimme ympäri Suomen kaikki hiukkasen ontuen”.

Meitä kävivät tervehtimässä myös ystävämmme Sisko ja Kaija. Tuhannet kiitokset kurssinvetäjille Irenelle ja Hannulle kuin myös kaikille ohjaajille ja avustajille ja tietenkin keittiön henkilökunnalle maukaasta ruoasta. Teette kaikki arvokasta työtä!

Kiitos, että kuljet tässä, muuta pyydä en, vierelläni elämässä polun jokaisen. Jaamme ilot, kyynelemme, paljon koettiin, ihmetellen samoilemme uusiin unelmiin. Anna-Mari Kaskisen runon sanoihin päättyi kursiosiohjelmamme.

Teksti: Pirkko Ahola

Kuvat: KP

FinCollagen Active **Nutrielixir** A way to healthy life

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMIÄ NORMAALEINA.

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

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



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

Vertaistukea ja toimintakykyä poliokurssilta

Kaunis kesää suosi Apua arkeen -poliokurssia Lehtimäen Opistolla 26.6.–1.7.2023. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuului ryhmäliikuntaa, yksilöhoitoina hierontaa ja fysioterapiaa, vapaa-ajan ohjelmaa ja vertaistukea.

Uusimmille kurssilaisille Lehtimäen Opisto oli entuudestaan tuttu, mutta ensi kertaa paikalla oli Eila Salmirinne Sipoosta. Eila piti opistoa yllättävän isona.

Ensimmäisenä päivänä hän oli siellä hieman eksyksissä. Tiedon kurssista Eila oli löytänyt Poli-olehdestä. Hän oli tyytyväinen kurssiin ja siihen, että tutustui uusiin ihmisiin.

- Ruoka oli hyvää, ja porukka mukavaa.

Kyselin, miten hän muokkaisi kurssin sisältöä.

- Kun on hieno sää, niin voitaisiin olla enemmän ulkona, Eila tuumi. Postpoliosta olisi hyvä saada uutta tietoa. Kuntoutusta kurssilla voisi olla enemmän, ja jumppaohjeet pitäisi saada paperilla mukaan kotiin.

Martti Räinen oli osallistunut poliokurssiin Lehtimäellä edellisen kerran kesällä 2014.

Hänen mukaansa opiston rakennuskannassa oli tapahtunut suuri muutos: tiloja oli kunnostettu ja uutta oli yhdyskäytävä asumisvalmennusyksikön ja pääarakennuksen välillä – puitteet olivat nyt modernit.



Lea Sannelvuo avusti Irene Pihlajaniittyä smoothien valmistamisessa kurssilaisten retkievääksi.



Ohjelman rytmitykseen hän oli tyytyväinen. Kurssiohjelmassa on niin teoriaa kuin käytäntöäkin. Tuiki tärkeille lepohetkille ja yhteisille keskusteluhetkille on myös varattu aikaa.

- Tilat ovat esteettömiä ja kaikki toimii hyvin. Lehtimäen ystävällinen, auttavainen, viihtyisä ja kodikas henki on ennaltaan, Martti kertoi.

Martti ei kaivannut tiukkaa opiskelua, vaan leppoisaa yhdessäoloa. Ohjelma oli hänen mielestään hyvin rytmitetty – tietoisuutta, lepoa, käden- ja kevyttä liikuntaa.

Uusia ideoita ja huolta jatkosta

Myös muut osanottajat antoivat kurssista myönteistä palautetta. Uutena sisältönä ideoitettiin luontoretkeä, jossa tutustuttaisiin kasveihin ja lintuihin. Tänä kesänä saimme neuvoja smoothien valmistamiseen.

Tulevilla kursseilla voisi olla luentoja terveellisistä ruokailutottumuksista ja kotitalousluokassa voisi harjoitella uusien ruokalajien valmistamista.

Huolissaan oltiin siitä, että KELA ei enää tue taloudellisesti matkoja poliokurssille, jolloin hakijoiden määrä on vähentynyt. Polioväki vanhenee eikä liikkuminen julkisilla kulkuvälineillä kaikilta onnistu.

Poliokurssit koettiin kuitenkin tärkeinä paikkoina parantaa omaa toimintakykyä sekä saada uutta tietoa ja vertaistukea.

Kuvat ja teksti
Pirjo Virtanen

Hyvinvointialueen palveluiden käyttökokemuksia

Olen jo jonkin aikaa miettinyt, että pitäisi ottaa yhteyttä terveyskeskukseen, kun tämä oman terveyden hoito on päässyt vähän taka-alalle. Heinäkuun puolen välin tietämällä sitten otin itseäni niskasta kiinni ja ajattelin tarttua toimeen. Mutta miten nyt pitäisi toimia, että saisi parhaiten asiat etenemään?

Ajattelin, että jos soitan normaaliin ajanvarausnumeroon, niin siellä on aina ruuhkaa ja pyydetään jättämään soittopyyntö. Takaisinsoitto sitten tulee ehkä viikon kuluttua. Sitten muistin, että joku oli saanut avun nopeammin, kun oli kirjautunut hyvinvointialueen nettisivuille ”oma olo – oirearvioon”. Niinpä sitten kirjauduin sinne, kerroin mm. minulla olevista kroppani oikeanpuoleisista tuntohäiriöistä ja lisäksi mainitsin, että verikokeitakin pitäisi taas ottaa. Tämä tapahtui maanantaina aamupäivällä.

Nythän tämä toimii

Lähetettyäni oma olo – jutun, niin tuli ilmoitus, että seuraavana päivänä tämä luetaan ja kiireellisyys järjestyksessä asiaan palataan joko viestillä ”oma olo” tai puhelimitse (muistaakseni näin). Ja kuinka sitten kävi: seuraavana aamuna eli tiistaina minulle soitti lääkäri jo aamulla. Minusta tuntui, että lääkäri oli kovin huolissaan minun terveydestäni ja haastatteli minua melko perusteellisesti, eikä hänellä ollut kiirettä, jota usein tuntuu lääkärin vas-



taanotolla olevan. Puhelu kesti yli 20 min.

Lääkäri kertoi laittavansa minusta kiireellisen lähetteen neurologille, koska ilmoittamani oireet olivat olleet jo pari viikkoa. Jos oireet olisivat olleet vain päivän tai pari, niin hän olisi lähettänyt minut suoraan päivystykseen. Lisäksi hän teki lähetteen laboratorioon. Samassa puhelussa tiedusteli mielialaani, olenko masentunut tms ja antoi ”matalan kynnyksen” puhelinnumeron, jossa voi mielialasta ja sen vaihteluista keskustella.

Puhelun jälkeen tilasin laboratorioajan ajatellen, että saan sen ehkä viikon tai parin päähän. Minun piti varata aamuaika, koska kokeisiin tuli mennä ravinnotta. Yleensä nämä aamun ajat ovat kovin kysytyjä, mutta yllätys oli melkoinen, kun huomasin, että olisin sen

saanut jo seuraavaan aamuun eli keskiviikkoon klo 7.45! En tehnyt varausta, en ole tottunut näin nopeaan toimintaan... varasin seuraavan viikon maanantaiaamuun. Pitäähän sitä nyt tällaisen hitaan ihmisen valmistautua kaikkiin lähtöihin.

Epäilyksistä huolimatta kaikki sujui

Epäilin tätä lääkärin kiireellistä lähetettäkkin, en sitä, etteikö lääkäri sitä todella tehnyt, vaan sitä, että miten siihen reagoidaan. Turha oli epäilyni. Minulle nimittäin soitettiin jo saman viikon torstaina neurologian osastolta (vain kaksi päivää lääkärin soiton jälkeen). Soittaja kysyi, että pääsisinkö jo maanantaina sairaalaan kuvantamiseen. Sanoin, että riippuu siitä mihin aikaan, minulla nimittäin oli se laboratorio varattuna samaisen maanantain aamulle kello 8.00. Kuvantami-

sen aika oli 15.15 ja paikalla piti olla puoli tuntia ennen. Otin ilmoitetun ajan sitten vastaan.

Maanantaina päivä sujui ”kuin vettä vaan”. Aamulla taksi tuli ajoissa ja sai luvan odottaa, kun käyn verikokeissa. Kun astuin sisälle terveyskeskukseen, niin ei vielä ovi perässäni sulkeutunut, kun jo kutsuttiin näytteen ottoon. Marssin taksiin jo ennen klo 8.00 (joka oli varausaika).

Kotiin tultuani tilasin toisen Kela-taksin, nyt suuntana sairaala. Tilauskeskuksessa sanoivat, että olen tilannut jo taksin. Sanoin, että niin olen ja tehnyt sen matkankin jo ja nyt olisi toiseen paikkaan lähtö. Toki ottivat tämänkin tilauksen ja Kela-taksi myös tuli hyvissä ajoin, kuljettaja toimitti minut ihan perille asti, siis sinne kuvantamisyksikköön. Olin

paikalla vaaditun puoli tuntia ennen ja kaivoin puhelinta laukusta, ajattelin pelata vaikka pasianssia odotellessa. En ehtinyt muuta kuin tarttua puhelimeen, kun jo kutsuttiin. Ei kuvantamienkaan kauaa kestänyt ja olin kotimatalla ennen kuin minulla oli ilmoitettu kuvantamisaika. Olisin varmaan ollut jo kotona tuolloin 15.15, mutta äitini sattui olemaan samana päivänä sairaalan päivystysosastolla, niin kävin häntä pikaisesti tervehtimässä ennen kuin tilasin paluuauton.

Eli kaikki tämä tapahtui yhden viikon sisällä. Lääkärin soitto, laboratorio- ja kuvantamiskäynnit. Turhaan tässä valitellaan, että mihinkään tutkimuksiin tai lääkäriin ei pääse, muuta kuin monen kuukauden jonotusajalla, jos silloinkaan. Ajattelin oikein lehden mielipide-osastolle tai tekstari-palstalle kiitoksen hyvinvointialueen toimivuudelle. Tämä olikin nopeaa toimintaa, ei siinä mitään, mutta miten jatko?

Paluu normiin?

Tietoa kuvantamisesta sain nopeasti. Minulle tuli maanantaisesta kuvantamisesta tekstiviesti torstaina, että Omakannassa on minulle viesti. Kirjauduin Oma Kantaan ja siellä kerrottiin, ettei päästä löytynyt mitään sellaista, joka olisi vaikuttanut näihin tuntohäiriöihin. Nyt minulla tämän hetken todiste, että pää on ”tyhjä”. Olen sen kyllä jo vaistonnut... Lisäksi loppukommentissa sanottiin, että ajokielto ei enää voimassa!!! Mitäh?! En ole edes tiennyt, että minulla on ajokielto. Kukaan sitä ei ole minulle sanonut.

Onneksi tänä ajokieltoaikana en ajanut kolaria, miten olisi käynyt mahdollisten korvaus-

ten suhteen, jos olisi sattunut onnettomuus. Tosin en nyt ainakaan viikon aikana muista ajaneenikaan... tai nyt kun muistelen, niin taisin minä ruokakaupassa käydä... kerran tai pari. En minä silti tiedä, miten kauan minulla tuo ajokielto on ollut voimassa, missään vaiheessa ei siitä kukaan minulle ole maininnut.

Laboratorio vastauksia ”kannasta” en moneen viikkoon löytänyt, en niitä tosin joka päivä käynyt katsomassakaan. Oletin, että minuun otetaan yhteyttä ja tulokset näkyvät vasta sitten kantatiedoissa. Ei ole vielä tähän päivään mennessä otettu yhteyttä (kulunut jo kohta pari kuukautta näytteiden ostopa... kuluu aika nopeasti).

No, joka tapauksessa löysin tulokset lopulta kannasta. Näytteitä otettu 22 kpl, en minä niistä kirjainyhdisteistä juuri mitään ymmärtänyt, mutta kahden näytteen kohdalla oli tulos viitearvojen ulkopuolella. Miten minun nyt pitäisi toimia? Ilmeisesti pitäisi yrittää itse ottaa selvää googlaamalla kirjain- ja numeroyhdistelmistä. Tutkimalla, että mikä vikana ja mikä lääke pitäisi lisätä, vaihtaa tai jättää pois jne. Valitettavasti minulla ei ole reseptikirjoitusoikeutta. Kunhan tässä nyt saan taas aikaiseksi, niin taidan kirjoittaa uudelleen sinne ”oma olo”-juttuun, josko sitä kautta sais vastauksen.

Apuvälineiden sujuva korjaus?

Toisen kokemuksen tästä hyvinvointialueen toiminnasta olen saanut, kun pyysin maksusitoumusta liikkumisen apuvälineen huoltotoimenpiteeseen. Minulla on vuosikymmeniä ollut käytössä jalan pitkä orthoosi (=tukisidos). Tämä nykyinen on käyttöön otettu

neljä vuotta sitten. Tukisidos pitäisi huoltaa vuosittain, mutta olen (tunnustan) laiminlyönyt huoltoon lähettämiset.

Heinäkuussa otin vihdoin yhteyttä apuvälinekeskukseen ja pyysin maksusitoumusta. Kesälomakausi oli meneillään, mutta lupasivat palata asiaan. Elokuussa minulle soitettiin, että ko. asia hoituu silloin, kun olen tulossa kuntoutuskeskukseen. Kysyin, että ”olen vai”, minä en tiedäkään tästä. Soittaja hämmäntyi myös, että enkö tiedä asiasta. No, en tiennyt, ei tällaistaakaan minulle ollut kerrottu. Elokuun puolenvälin jälkeen tuli puhelinsoitto ja ilmoitettiin aika kuntoutuskeskukseen ja sanottiin, että postitse tulee vielä varattu aika, ohjeet mitä pitää huomioida tullessa. Vastauksella on paikalla lääkäri, fysioterapeutti, sairaanhoitaja ja proteesimestari. Pitää ottaa mukaan käytössä oleva orthoosi ja liitteenä olevat lomakkeet täytettynä.

Täytettävässä osiossa kysyttiin henkilötietojen lisäksi mm. pituus, paino ja painoindeksi, käytössä olevat lääkkeet, miten vamma hankaloittaa työtäni, mikä on nykyinen mieliala, miten suoriudun päivittäisistä toimista (ruokailu ja peseytyminen ym). Oli ihmisen piirroskuva, johon piti ruksilla merkitä kipupisteet ja ooo-merkillä tuntohäiriö kohteet. Kysyttiin miten kuulen, näen jne. Tuloja ja pankkitilinnumeroa ei kysytty!! Täytettäviä sivuja oli 12! Ajattelin niitä täyttäessäni, että onko minulle mahdollisesti tulossa päivitetty kuntoutussuunnitelma. Eli ollut. Olin vain hakemassa maksusitoumusta tukisidoksen vuosihuoltoon.

Tämä kuntoutuskeskuskäynti oli eilen. Menin sinne aikalalla ”ymmyrkäisenä”,

että mitä tapahtuu. Paikalla oli monta henkilöä, en enää kaikkien ammattinimikettä edes muista, mutta taisi niitä olla enemmän kuin neljä henkilöä, joita kättilin. Paikalla tutkittiin kävelyäni ja jalan toimivuus (siis toimimattomuus) ilman tukilaitetta. Hyvä tietysti, että tutkivat, mutta kävi kyllä mielessä, että tämäkö on nykyisen hyvinvointialueen tapa toimia? Toimitaanko kaikkien kohdalla näin, jos pyytävät huoltaa tai korjausta johonkin liikkumisen apuvälineeseen. Näinkö säästetään kuluja ja tehdään toiminta joustavaksi?

Käyntini lopussa kysyin, että voinko nyt siis lähettää tukilaitteeni huoltoon palveluntuottajalle, joka laitteen on tehnyt. Paikalla ollut proteesimestari kyllä sitä suositteli pariinkin kertaan, eivät ilmeisesti mielellään ota toisen valmistamaa käsiinsä, mikä on kyllä myös minusta oikein.

Kyllä kengillä?

Kun siellä nyt olin, niin pyysin samalla maksusitoumusta uusiin kenkiin. Lääkäri kysyi, että mikä vika nykyisissä on? Jalassani olevat on valmistettu joskus koronan alkuaikoina eli ovat olleet käytössä jo useamman vuoden. Käyttäköhän lääkäri yksiä ja samoja jalkineita monta vuotta, eikä hänellä ehkä ole edes tukisidosta kuluttamassa kenkää. Kyllä minun kenkäni pohjat kuluvat, vaikka vähän kävelenkin ja kiinnitystarrat ”kuoleentuvat”, kun niitä monta vuotta useasti päivän (ja yön) aikana aukoo ja laittaa kiinni, vaikka kuinka varovasti käyttäisi.

Tukisidos kuluttaa nahkaosia ja pohja painuu alkuperäisestä muodostaan. Käynnistäni tuolla kuntoutuskeskuskäynnillä minulle jäi epäselväksi, että

saanko maksusitoumuksen sekä tukilaitteen huoltoon ja uusiin kenkiin, vai kumpaankaan. Lääkäri sanoi, etten nyt sellaista mukaani saa, että pitää nyt vielä tutkia asiaa. Vastaus tulee sitten myöhemmin.

Nyt sitten odottelen, tuleeko vastaus postitse ja käyn päivittäin kannassa katsomassa, jos vastaus tulee vaikka sinne. Olisi muuten samalla pitänyt muistaa pyytää myös kuntoutusta tai lähetettävä kuntoutukseen. Kävi kyllä mielessä, mutta en enää kenkien jälkeen ”uskaltanut”. Enkä siitä päivitetävästä kuntoutussuunnitelmastakaan maininnut.

Reseptien uusinnan kivinen polku

Ja jos ette vielä ole kyllästynyt tekstiini, niin tässä vielä kolmas tapaus. Nyt kyseessä on reseptiuusinta. Laitoin elokuun alussa kahdesta lääkkeestä uusintapyynnön Oma Kantaan. Viikon kuluessa tuli

toisesta, että resepti on uusittu. Toisesta, että reseptiä ei uusittu, mikäli haluat ko. lääkettä niin ota yhteys omaan terveyskeskukseen. Minulla oli tällöin ”muita kiireitä”, että en ehtinyt tähän asiaan paneutua muutama viikkoon.

Muistin asian vasta sitten, kun ko. lääke oli todella loppumassa. Jostain toisesta syystä katsoin terveystietojani ja huomasin, että samalle päivälle, kun resepti uusinta oli hylätty, löytyi lääkärin teksti. ”Etäkontakti”, jossa oli lääkkeen uusinta pyyntö. Tekstissä oli toimenpidekohdassa ”uusittu 100 kpl”. Kävin uudelleen tarkistamassa asian resepteistä, ei vaan löytynyt uusintaa. Ei auttanut muu kuin jättää torstaina terveyskeskuksen ajanvaraukseen soittopyyntö.

Takaisinsoitto tapahtui seuraavana tiistaina, soittaja lupasi laittaa lääkärille kyselyn, että mitä on tapahtunut. Parin päivän kuluttua löysin

Neuvontapalvelusta kysyttyä:

Neuvontapalveluissa huoli-ilmoitus mietityttää:

Mikä huoli-ilmoitus on?

Voit tehdä huoli-ilmoituksen, jos olet huolissasi jonkun henkilön hyvinvoinnista, terveydestä tai turvallisuudesta.

Huoli-ilmoituksen voi tehdä esimerkiksi silloin, kun henkilöllä on taloudellisia vaikeuksia, päihdeongelmia tai hän ei pärjää itsenäisesti asumisen kanssa. Sosiaalitoimi tutkii tilanteen ja tarjoaa henkilölle apua ja palveluita, jotta hän selviytyisi tilanteestaan.

Miten teen huoli-ilmoituksen?

Huoli-ilmoituksen voi tehdä sekä sähköisistä palveluista että puhelimitse. Ohjeet löytyvät yleensä asuinkunnan/hyvinvointialueen sosiaalitoimen yhteystiedoista. Huoli-ilmoitukseen liittyvät käytännöt vaihtelevat alueittain.

Ilmoituksessa huolen kohteena olevasta henkilöstä on annettava mahdollisimman tarkat henkilötiedot (nimi, osoite, syntymäaika, puhelinnumero), jotta hänet tavoitetaan helpommin ja kuvaus, mistä huolesi johtuu.

uusinnan reseptilistalta, mutta uusittu oli vain 28 tablettia, mitään erillistä ilmoitusta minulle ei ole asiasta tullut. Olen hieman hämilläni, miksi lääkäri on kirjoittanut uusivansa 100 kpl, mutta ei laittanut kuitenkaan voimaan?

Ja kun hänelle on asiasta kysytty, niin on uusittu vain osan. Tästä 28 tabletin uusinnasta ei Kannassa vielä ole tekstiä. Kyseessä oleva lääke on ”tarvittaessa” otettava, mutta kuitenkin. Nyt minun on taas vaivattava lääkärin työaikaa, kun haluan uusia lääkkeen, käytävä taas apteekissa (jos ne vielä uusitaan). Edellinen satsi (100 kpl) kesti minulla 170 päivää (laskin) eli en niitä ihan joka ilta ottanut, vain tarvittaessa.

Kuinkas teillä, meillä rahat jo loppu

Paljon olisi vielä kerrottavaa hyvinvointialueen toiminnasta/toimintatavoista, mutta jätän tällä kertaa tähän. Miten on

muiden kokemuksia? Hyvä tietysti, että tutkivat, mutta kävi kyllä mielessä, että toimitaanko kaikkien kohdalla näin, jos pyytävät huoltaa tai korjausta johonkin liikkumisen apuvälineeseen, vai sainko kenties vain minä näin hyvää erikoiskohtelua?

Ehkä olen vain liian kriittinen tai pessimistinen. Alun positiivinen kokemus on muuttunut hämmennykseksi. Odotan mielenkiinnolla, miten tämä toiminta etenee. Uutisista olen antanut itseni kaiken lisäksi ymmärtää, että hyvinvointialueen rahat ovat jo ajat sitten loppuneet. Budjettia on monilta osin ylitetty ja uutta budjettia laadittaessa karsitaan hyvinkin tärkeitä osa-alueista.

Teksti: Sirpa

Kuvat: Poliiolehden arkisto

Lounastapaamiset ja retki Hankoon

Kesän aikana on käyty pari kertaa lounaalla ja tehty mielenkiintoinen retki Hangon suuntaan. Muuten jäsenemme retkeilivät omatoimisesti kuka missäkin. Niistä kuultiin kertomuksia lounastapaamisilla. Tänä kesänä ei tarvinnut helteistä kärsiä. Ne sattuivat heti alkukesään, mutta kuivuudesta täällä meillä kärsittiin. Kesäkuussa satoi alle 10 mm ja heinäkuussa vajaa 20 mm. Maa rutisi kuivuutta. Elokuu muuttui säänsä. Nyt meilläkin saatiin vettä pitkälti yli 100 mm. Vihreys voitti harmauden ja kasvillisuus kasvoi. Nurmikkoakin sai leikata, aikaisemmin ei ollut mitään leikattavaa.

Ravintola Oobussa syötiin kalaa ja mereneläviä

Kesäkuun lopulla lounastimme ravintola Oobussa. Olimme käyneet lounastamassa samassa paikassa aikaisemmin vuonna 2018. Tällöin ravintolan nimi oli Bassi.

Korona aikana ravintoloilla meni huonommin ja moni joutui lopettamaan toimintansa, niin myös Bassi. Tämä nimi ravintolalle oli tullut aikanaan talon nimestä, koska siitä puhutaan Bassin talona. Nimi juontaa historiaan arkkitehdin nimeen. Rakennus on vanha ja sen historia ulottuu ennen Turun paloa. Rakennus on kaunis sekä ulkoa että sisältä.

Ulko-ovella Läntiseltä Rantakadulta on pieni luiska. Toisen henkilön apu pyörätuolia käyttävällä on oven raskauden



Varsinais-Suomen osastolaiset kävivät kesäretkellään tutustumassa mm. Fiskarsiin. Aurinkoa, uusia kokemuksia ja vertaistukea!

vuoksi tarpeen. Ravintola sijaitsee toisessa kerroksessa ja sinne pääsee hissillä. Koska kyseessä on vanha talo, ovat tilat hiukan sokkeloiset ja kynnykset ovat korkeita. Wc-tila on moderni ja kaikki käyttävät samaa wc-tilaa. Siellä on esteetön wc sekä muut wc-kopit rinnakkain.

Meille oli varattu kabinetti, josta näkymä oli sekä joelle että Aurakadulle. Salaattianokset, pääruoka ja lounaaseen kuuluva kahvikin tuotiin pöytään. Ruoka oli kalaa ja muita mereneläviä. Oma lohikeittoannokseni oli erittäin hyvä, mutta kalapihvi oli joillakin liian kova. Ruokailijoita ei ravintolassa ollut paljon ja saimme olla isossa kabinetissa keskenämme. Meitä oli paikalla vain kahdeksan henkeä, mutta moni olikin jo lähtenyt mökeilleen juhannukseksi.

Kesäretkellä Raaseporissa ja Hangossa

Matkaan lähdimme heti aamulla Ravattulan Citymarketin edestä. Pikkubussimme oli lähes täynnä, kun kyydissä oli 10 henkilöä ja kaksi pyörätuolia. Pysähdyimme ottamaan

yhden kyytiläisen mukaan Salon ABC:lta.

Ensimmäinen kahvilapysähdysksemme oli Perniön ABC:lla. Kahvilasta löytyi jokaiselle sopivaa syötävää.

Kahvilapysähdykset ovat matkan varrella tärkeitä, koska moni tarvitsee sairauksien vuoksi useammin päivässä jotain pientä syötävää ja samalla pääsee myös tarvittaessa vessaan. Paikan esteetön wc:n ovelta oli ovipumppu ja ovea ei pyörätuolin käyttäjä saanut itsenäisesti auki vedettyä. Pois lähtiessä kävin huomauttamassa asiasta kassapisteellä. Ovipumppua voi säätää pienemmälle, niin se voisi toimia paremmin. Tavallisesti esteetömiin wc-tiloihin ei laiteta lainkaan ovipumppua.

Kuljettaja oli pysähdysksemme aikana vaihtanut penkkien järjestelyä niin, ettei kenenkään tarvinnut istua kuljettajan takana ahtaassa tilassa. Lopulta kaikki muut istuivat aika mukavasti, paitsi takapenkillä istuva. Hän ei nähnyt eteenpäin, koska penkkejä voi siirtää sivusuunnassa, eikä keskeltäkään kurkkien voinut nähdä eteenpäin.

Takana ei maisemia ja nähtävyyksiä pysty näkemään kuten etuosassa autoa.

Puolen tunnin pysähdyskseen jälkeen jatkoimme matkaa kohti Fiskarsin ruukkialuetta. Eksyimme ensin Billnäsin alueelle. Lopulta ehdimme ennen yhtätoista perille Fiskarsiin. Kuljettajan kanssa sovimme, missä hän odottaisi meitä.

Tutustuimme ruukkikylään putiikista toiseen kävellen. Alue oli mielenkiintoinen, erilaisia myyntipisteitä, putiikkeja, pajoja, käsityötä, taidetta, museoita, gallerioita ja kahviloita. Fiskars Shopista löytyi brändejä ja klassikotuotteita, Arabiaa, Hackmania ja Iittalaa.

Nettisivulta löytyy paljon tietoa alueesta, kun laittaa hakusanaksi Fiskarsin ruukki. Sieltä löytyy myös tietoa alueen esteettömyydestä. Putiikkeihin pääsi luiskia pitkin, mutta avustajaa tarvitsi työntöapuna. Vaikka rakennukset olivat vanhoja, oli esteettömyyttä pyritty huomioimaan.

Liikuimme alueella Fiskarin rantamaisemia ihailen. Alue oli nyt hiljainen, koska turistiaika oli tältä kesältä ohitettu. Pystyi helpolla liikkumaan myös ahtaammissa putiikeissa. Kohde oli kaikkien mieleen ja joku sanoikin, että tänne voisi tulla vaikka koko päiväksi. Sattui olemaan myös hieno sää siinä vaiheessa päivää. Pari tuntia kului nopeasti. Emme olleet sopineet mitään ruokailupaikkaa etukäteen ja päätimme jatkaa matkaa Tammisaareen ja katsella siellä ruokailumahdollisuuksia.



Hangon venesatama ja alla kuva Fiskarsin vanhasta teollisuusrakennuksesta.



Pikkubussillamme kiertelimme Tammisaarta. Yritimme löytää hyvää esteetöntä ruokailupaikkaa. Yhdessä ravintolassa meren rannalla pari henkilöä kävi tutustumassa ja toi ruokalistoja autoon. Totesimme paikan lounasruokailuun kalliiksi ja googlasimme Hangon ruokailupaikkoja. Jatkoimme matkaa Hankoon.

Hangossa löysimme mukavan ruokapaikan espanjalaisravintola Bravas. Ravintolaan pääsi luiskaa pitkin, mutta avustaja oli tarpeen. Näköala sieltä oli aavalle merelle ja purjeverneitä oli venesatamassa melko paljon. Ravintolassa oli runsas tapasvalikoima, burgereita ja salaattianoksia. Annokset olivat todella suuria. En ole koskaan nähnyt niin suurta salaattiannosta, mitä siellä vieressä istuvalle tuotiin. Burger-annokseni oli myös iso

ja maistui erinomaisesti. Jälkiruoka-annos oli valtava, mutta oli niin hyvää, että oli pakko syödä kaikki, vaikka vatsa oli jo täynnä.

Hangossa kiertelimme autolla katsoen Hangon kirkkoa, vesitornia ja Casinoa. Hanko on Suomen eteläisin kaupunki ja sijaitsee merellisesti Hankonien kärjessä. Meri ympäröi kaupunkia kolmelta suunnalta. Kaupunki on perustettu vuonna 1874. Aukkaita on noin 8000. Kiertelyn jälkeen lähdimme kotiinpäin eli Tammisaaren suuntaan.

Tammisaari on entinen Suomen kaupunki, mutta nykyään Raaseporin kaupunginosa. Vuonna 2009 jolloin tehtiin Suomessa kuntien yhdistämisiä myös Tammisaaren ja Karjaan kaupungit sekä Pohjan

kuunta yhdistyivät Raaseporin kaupungiksi. Fiskars kuului aikanaan Pohjan kuntaan ja on nyt osa Raaseporin kaupunkia. Raaseporin kaupungissa on asukkaita noin 28000.

Kotimatalla alkoi sataa, emmekä enää poikenneet Tammisaareen. Salon kaupungin läpi ajettuamme pysähdyimme Design Hill kauppapaikkaan ja kahvilaan Turun moottoritien varrelle. Siellä on useiden suomalaisyritysten sisustukseen ja kodintekstiileihin liittyviä tuotteita myynnissä. Kahvilasta saa todella hyviä leivonnaisia ja erikoissuklaata. Siellä viivyimme noin tunnin. Kukaan ei kiirehtinyt kotiinlähtöä, vaan myytävään tuotteisiin voi tutustua rauhassa. Takaisin lähtöpaikkaan ehdimme kello yhdeksäntoista jälkeen.

Tällä kertaa matka ei ollut etukäteen aikataulutettu, vaan matkasuunnitelmaa tehtiin päivän aikana. Matkoihin ei voi sisältyä monia pysähdyksiä, koska kaikkien liikkuminen on iän myötä vaikeutunut. Joskus voi lainata toisen apuvälinettä, jos uupumus yllättää. Tärkeintä on viihtyminen yhdessä ja se onnistui kiitosten perusteella tällä matkalla.

Luonto vielä vihertää, eikä syksyn väriä paljon näy puissa. Aurinko paistaa ja lämpöäkin on 20 astetta. Leutoa ulkoilusaata riittää näin syyskuun loppupuolellakin ja siitä kannattaa nauttia.

Aurajoen rannalla Nooassa

Ravintola oli meille tuttu. Olimme käyneet siellä pari kertaa aikaisemmin. Siellä on erillinen kabinetti, jonka sain varattua ryhmällemme. Keskustelu on mukavaa, kun ei ole ympärillä muuta hälinää. Ravintolarakennus on aivan Aurajoen rannassa vierasvenesataman vieressä sisäänkäynti joen puolelta. Ravintolan katolla on yläterassi, jonne me emme pääse, kun sinne ei ole hissiä. Olemme kuitenkin tyytyväisiä, kun sisälle pääsee esteettömästi ja ravintolasta löytyy esteetön-wc. Tavallises-

tihan on mukavampaa syödä sisällä, niin ei tule lintuja norakoilemaan syömistä. Meitä oli paikalla 10 henkeä. Lounas ja jälkiruokakahvit tarjottiin pöytiin. Lounashetkenämme oli sateetonta, mutta kun ehdimme kotiin, niin alkoi tälle elokuulle tyypillinen sade.

Tavallises-

Teksti ja kuvat: RN

Kaikilla oikeus -

Pohjanmaan osaston vertais-tukipäivä

Kesäisen torstain vietimme Pohjanmaan Polioiden kanssa Ahonniemen leirikeskuksesta 6.7.2023, 14 hengen porukalla. Yhdessäolo on voimavaramme.

Omallalla vastuulla?

Lähdin hyvissä ajoin ajelmaan kohti Peräseinäjokea, että olisin perillä vähän ennen klo 11. Vaikka olemme aiemminkin olleet kyseisessä paikassa, niin perille löytäminen ei ollutkaan niin helppoa enkä saanut navigaattoriani päivitettyä niin, että se olisi minut perille ohjannut.

Monta lisäkilometriä tuli, mutta kysyvää ei tieltä eksy. Pysäytin polkupyöräilijän ja hän neuvoi. Piti ajaa sellaiselle tielle, jonka päässä oli varoitusmerkki ”ajo omalla vastuulla”, syytä tuollaiselle merkille en ymmärtänyt, koska tie oli ihan ok-kuntoinen. Ainahan me ajellaan omalla vastuulla.

Tietokilpailua ja taktikointia

Määränpäähän löysin ja pihassa oli tuttua porukkaa odottamassa. Olivat ehtineet kuulumisia vaihtaa minua odotellessaan. Emäntä oli valmistanut meille kiusausta ja salaattia syötäväksi, ja kylläpä maistuikin hyvältä seikkailuni jälkeen.

Ruokailun jälkeen yritettiin aktivoida aivoja muutamilla tietokilpailukysymyksillä. Pihapenkeillä Ann-Marin avustajan



Gunin ohjauksessa jumpattiin musiikin tahdissa. Oli tosi mukavaa ja mukaansa tempaavaa hyvän musiikin tahdissa laittaa niveliin liikettä raikkaassa kesäaassä.

Osa porukasta heitti minimölkkyä. Ihan kunnan kisa saatiin käytyä. Mölkkyssä pitäisi osata taktikoida ja Aaro osasi, koska hän nappasi voiton naisten nenän edestä.

Hyvä ruoka, parempi mieli

Päiväkahvi ja piirakka maistui pihaleikkien jälkeen. Leirikeskukseen emäntä oli hommannut meille käristemakkaraita ja tehnyt salaatin iltapalaksi. Kokoonnuimme rantasaunan takkahuoneeseen viettämään iltaa ja paistamaan makkaraa. Hyvin maistui makkarat ja salaatti. Osa toimi paistomes-tareina.



Lahti-Kouvola osastossa tapahtuu:

Kuten arvata saattaa tunnelma oli kaikin tavoin lämminhenkinen ja tiivis, kun me apuvälineinemme ahtauduimme pieneen tilaan. Mutta mukavaa meillä oli.

Apukädet ja jalat välttämättömyys

Onneksi meitä oli ruokapalkalla avustamassa Veikon veli Rauno ja hänen kaverinsa Sirpa. Kiitos heille suuresta avusta. Eivät pitäneen meitä ihan mahdottomana sakkina, koska olivat luvanneet tulla toistekin meitä passaamaan.

Nyt täytyy taas tuoda ihan oikeasti julki se tosiasia, ettemme enää pärjää tällaisilla retkillä ilman apukäsiä ja -jalvoja. Esteettömyys ei ole hetikään sillä tasolla, millä pitäisi. Valitettavasti sitä ei huomaa ennen kuin se paistaa päin naamaa, se esteellisyys. Kaikkien pitäisi kuitenkin päästä nauttimaan kesästä, auringosta, ystäväistä, kavereista, vapaudesta jne.

Pohjanmaan osaston väki toivottaa Teille jokaiselle hyvää syksyä ja avointa mieltä uusiin seikkailuihin.

Teksti: Pirkko Ahola

Kuvat: Veikko Hemminki

Ilman apukäsiä ja jalkoja olisi hankalaa. Avustajamme retkipäivänä toimi Raimo Hemminki. Hän on Veikon veli. Veljekset kuin ilvekset.



Hietaniemen hautausmaahan ja ennen kaikkea maamme presidenttien hautoihin ja sankarihautarivistöihin tutustumisen aikana elokuvainen sää näyttöytyi parhaimmillaan.

Helsingin reissulla

Onnistuihan se vihdoin! Ennen koronaa virisi ajatus retkestä pääkaupunkiseudulle. Kauniina elokuisena päivänä pikkubussi starttasi Helsinkiä kohti Kouvolaan matkakeskuksesta. Lisää väkeä tuli Kausalasta, Lahdesta ja vielä Helsingistä, kaikkiaan kymmenen jäsentä. Oppaaksi saimme perillä tähän hommaan rutinoituneen Kari Kaukisen.

Oodi – monipuolinen kaupunkiverstas

Ensimmäiseksi tutustuimme keskustakirjasto Oodiin. Oli erikoinen kokemus seisoa pääsisäänkäynnin edessä ylhäällä olevan valtavan, puisen lipan

alla. Olinhan kuvissa nähnyt rakennuksen monta kertaa, mutta että lippa oli niin valtava ja niin korkealla!

Oodi on kaikille avoin esteettön tekemisen ja kulttuurin tila. Siitä tuli Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlavuoden merkkihänke. Maailmallakin rakennus huomattiin. Se voitti vuoden 2019 Public Library of the Year -palkinnon.

Mielenkiintoinen, avara rakennus ei ole lainkaan perinteinen kirjasto. Lainattavien teosten lisäksi voi esimerkiksi käydä elokuvissa, lounaalla, tehdä läksyjä tai viettää aikaa monenlaisissa tiloissa. Siellä on kaikille avoimet monipuolinen kaupunkiverstas ja studiot sekä

kansalaisparveke. ”Päämäärätön oleskelu on sallittua, jopa suotavaa”, sanotaan esitteessä.

Presidenttien hautoja ja venesatamaa

Toinen hieno kohteemme oli Hietaniemen hautausmaa. Kävimme katsomassa presidenttien hautoja. Mannerheimin hautamonumentti sijaitsee vaikuttavalla paikalla sankarihautarivistöjen keskellä.

Lounaspaikaksi oppaamme oli valinnut merenrantaravintolan Espoon Haukilahden venesatamassa. Siellä oli kiva levähtää hyvän ruuan äärellä leppoisassa seurassa.

Malvan kautta kotiin

Hyvästelimme oppaan ja päätimme paluumatkan kohteeksi viime vuonna avatun Lahden visuaalisten taiteiden museo Malvan. Se yhdistää aikaisemmin itsenäisesti toimineet Lahden Julistemuseon ja Lahden taidemuseon.

Rakennus on mielenkiintoinen: Mallasjuoman entisen tehtaan tilat kaupungin keskustassa. Nyt oli esillä Klaus Haapaniemen taianomaisia leirejä, aarteita museon omista kokoelmista sekä elävää digitaalista taidetta.

Matka onnistui hyvin. Oli uutta mielenkiintoista nähtävää, ei kuitenkaan rasittavan paljon. Bonuksena kaunis päivä.

Teksti: Leena Turjansalo

Kuva: Kari Kaukinen

Ihana kesä – Tampereella tapahtui



Täällä Pohjan tähden alla

Pyynikin kesäteatterissa käynti aloitti osaston kesän! Paljon on Suomessa kesäteattereita, mutta kyllä Tampereen pyörivä katsomo, joka valmistui vuonna 1959, on jotain ainutlaatuista. Pyynikin kesäteatteri täyttää vuonna 2025 jo 70 vuotta - kuten meidän yhdistyksemekin Polioinvalidit ry.

Väinö Linnan tuotantoa on esitetty Pyynikillä usein. Pentinkulman väki palasi nyt tänä kesänä Pyynikille 30 vuoden tauon jälkeen.

Päätimme varata heti kesän alusta parhaat paikat eturivistä nähdäksemme ja kokeaksemme palan Suomen historiaa. Olimme ja elimme kuin

keskellä kaikkea, suuria suruja ja niitä pieniä ihania iloja Elinan ja Akselin ja Pentinkulman väen kanssa. Aurinko paistoi siniseltä taivaalta ja sadetakki pysyi kassin pohjalla. Ehkä ensi kesänä taas!

Hurmaava Hämeenkyrö, ihastuttava Ikaalinen

Kesäisenä, aurinkoisena tiistaina lähdimme Matrocksin uudella inva-bussilla matkajohtaja Juhani Viidan juttujen siivittämänä tutustumaan lähiympäristöön. Ei aina tarvitse mennä merta edemmäs kalaan: katselemista löytyy usein yllättävänkin läheltä.

Ensimmäinen kohteemme Hämeenkyrössä oli Urkin Piilopirtti, jossa nautimme päivä-

kahvit. Osa kävi kurkistamassa Urkin rantasaunaan, jossa varmaankin on tehty monet päätökset saunan lauteilla, kuten siihen aikaan oli tapana.

Jatkoimme bussilla maise-makierrosta: näimme F.E. Silanpään pirtin, Panu Rajalan kotitalon sekä Katri-Helenan entisen asuinpaikan, siinäpä kulttuurihenkilöitä laidasta laitaan.

Poikkesimme myös Ikaalisissa, joka on rakentunut Kyrösjärven ympärille. Varsinkin Wanha Kauppala oli tosi vehreä ja kaunis liikuntapaikkoineen ja puistoineen. Myös kylpyläkapunkina Ikaalinen tunnetaan, mutta tällä kertaa ei ollut aikaa kylpemiseen.

Tietenkin reissuumme kuului lounas 3-tien varressa, Tei-tuvassa. Se osoittautui hyväksi paikaksi eikä vähiten ruokansa puolesta. Muutkin olivat sen huomanneet, koska väkeä oli aika lailla samaan aikaan paikalla.

Eikä sellaista retkeä, ettei jotakin tuliaisia löytyisi, niin nytkin Juustoportista herkkuja kotipöytään.

Mukava päivä ystävien joukossa, kiitos kaikille mukanaolosta.

Kesäpäivää Aitorannassa

Kesä kutsui meitä myös Aitorantaan eli tuttavien kesken Aitsuun. Näsijärven upeissa rantamaisemissa on Tampereen Seudun Invalidien kesäkotina

sinne mekin suuntasimme.

Kevät-talvella toiveita kyseltäessä tuli varteenotettavaksi vaihtoehtoksi makkaranpaisto luonnonhelmassa. Nyt sitä sitten saatiin vatsat täyteen grillimakkaraa ja päälle maistuvat pul-lakahvit. Seura oli mitä parhainta! Näsijärveen ei kukaan uskaltanut pulahtaa, mutta katsotaan sitten ensi kesänä!

Hekupäivä jumpan merkeissä

Elokuussa Heku-päivää vietettiin seurakuntien Aito- toimintakeskuksessa. Virkeätä porukkaa heti aamupalan ääressä ja iloinen iloisesta jälleen näkemisenäkemisestä kertoi vilkas puheensorinakuului ja tarjoilu.



Kesäteatteria parhaimmillaan.

Tarjoilu pelasi. Tankkaus oli-likin tarpeen, sillä seuraavaksi meitä odotti 40 minuutin liikuntatuokio.

Fysioterapeutti Merja Fager oli meitä varten tehnyt täydellisen

ohjelman. Merja tunsu useat meistä ennestään ja me tunsimme Merjan, joten kaverit kohtasivat. Kaikki jäsenet ja vartalon jokainen lihas käytiin läpi ja lopuksi hengitysharjoitusta laulaen. Kukaan ei jäänyt tässä jumbassa paitsioon! Hetki hengähdettiin ja ei kun syömään. Tarjolla oli kermaista lohikeittoa.

Seuraavana oli vuorossa iltapäivän leikkihetki, liikuntaa oli tämäkin. Samalla nautittiin ihanasta aurinkoisesta päivästä. Ketjuja heiteltiin kissan

naaman kolosiin kaikki vuorollamme ja pienen kisailun merkeissä. Voittajakin selvisi, ihan pikkusen meni meikäläiseltä voitto sivu suun. Seuraavaksi

täytettiin taas yksi kevään toive: kotakahvit ja lätyjä. Hienot olitilat kodassa, keskellä komea tulisija ja penkit kiersivät kolmessa kerroksessa seinustalla.

Taikina oli valmiina ämpäriä ja kahvi keitettynä termarissa. Martti teki hyvät tulet ja sopu sijaa antoi, kun pitkävartisilla pannuilla paistajia oli enemmän kuin tarpeeksi. Kaikki sai lätyjä hillon kanssa tai ilman, varmasti tarpeekseen.

Edessä oli sitten kotimatka ja haikeat halaukset, kunnes jälleen kohtaamme!

Nyt sitten odotellaan syksyä ja sen tuomia mukavia yhdessäolon hetkiä! Lehden osastoissa tapahtuu ja nettisivuilta voit lukea tulevista tapahtumista.

Tekstit: Leila Lahti-Pätäri ja Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Topi Enqvist ja Pirjo Karin-Oka

Polioinvalidit ry:n Tampereen osasto kutsuu kaikki mukaan toimintaansa. - Jokainen on tervetullut omien voimavarojensa ja jaksamisensa mukaisesti.





Staff Benda Bilili

Polio-bändi Kongosta

Staff Benda Bilili on katumuusikoiden ryhmä Kongon demokraattisessa tasavallassa. He asuivat eläintarhan alueella maan pääkaupungissa Kinshasassa ja soittivat musiikkia, jonka juuret ovat soukousissa (afrikkalaisen musiikin tyylilaji) ja jossa oli elementtejä vanhan koulun rytmin & bluesista ja reggaesta. Bändin ytimen muodostaa neljä seniorilaulajaa/kitaristia, jotka ovat halvaantuneita (polio) ja liikkuvat näyttävästi räätälöityissä kolmipyörissä. Niiden taustalla on nuorempi rytmiosasto, joka koostuu hylätyistä katulapsista, jotka otettiin yhtyeen vanhempien jäsenten suojelukseseen. Solisti on 18-vuotias poika (2009), joka soittaa kitaramaisia sooloja sähköistetillä yksikielisellä luutilla, jonka hän suunnitteli ja rakensi itse peltipurkista. Yhtyeen nimi käännettynä karkeasti sanoista Lingala tarkoittaa "katso ulkonäköä pidemmälle".

O rkesteri on pyrkinyt lisäämään tietoisuutta rikoksista ihmisyyttä vastaan Kongon demokraattisessa tasavallassa osallistumalla

Enough Projectin ja Downtown Recordsin Raise Hope for Congo -kokoelmaan ("Toivoa Kongolle").

Taustaa

Ricky Likabu ja Coco Ngambali muodostivat Staff Benda Bililin yhdessä muiden halvaantuneiden muusikoiden kanssa, koska muut Kinshasan bändit eivät suostuneet toimimaan heidän kanssaan. Myöhemmin heihin liittyi teini-ikäinen Roger Landu, joka muokkasi oman instrumenttinsa - satongé -tyhjästä kalapurkista, puupalasta ja kitaran kielestä.[4][5] Bändi harjoitteli Kinshasan eläintarhassa, koska se oli hiljainen paikka, ja soitti Kinshasan kaduilla, kunnes kongolaiseen musiikkiin erikoistunut belgialainen levytuottaja Vincent Kenis kuuli heidät. Hän järjesti bändin nauhoittamaan deby-

Kuvat ovat esiintymisestä Tukholmassa 2012.

yttialbuminsa Tres Tres. Fort ("Hyvin hyvin vahva").

"Äänestyslaulu"

Vuonna 2006 Staff Benda Bililin kappale "Let's Go and Vote" ("Mennään äänestämään"), jonka muusikot ovat kirjoittaneet ja esittäneet, soitettiin toistuvasti ennen vuoden 2006 historiallisia vaaleja radio- ja televisioasemilla; sen kerrottiin saaneen osaltaan aikaan 70 prosentin äänestysaktiivisuuden kasvun. Videoleikkkeen on tuottanut Monuc YK-operaatio Kongon demokraattisessa tasavallassa ja jakanut YK:n kehitysohjelma (UNDP). Muusikoille ei tarjottu sopimuksia, mutta heille maksettiin 50 dollaria

kullekin. Staff Benda Bilili nosti kanteen Kongon tuomioistuimissa vaatiessa 100 000 dollaria Monucin musiikin käytöstä.

Videot ja elokuva

Staff Benda Bilili esiteltiin dokumenttielokuvassa Jupiter's Dance, joka seuraa tarinaa Jupiter Bokondjista, muusikosta, joka on mukana myös Staff Benda Bililissä. Elokuvan ovat tuottaneet Renaud Barret ja Florent de la Tullaye (alias Belle Kinoise), jotka ovat dokumentoineet yhtyeen edistymistä vuodesta 2005 lähtien. He kuvasivat useita videoita, joista on tullut melko suosittuja Internetissä.

Barret ja de la Tullaye ohjasivat bändistä pitkän dokumentin, Benda Bilili! Elokuvan valitsi Quinzaine des Réalisateurs (ohjaajien kaksi viikkoa) vuoden 2010 Cannesin elokuvajuhlilla, ja se sai ensi-iltansa 13. toukokuuta 2010, ja ryhmä osallistui ja esiintyi Quinzainen avajaisissa.

Ura

Très Très Fort -niminen debyyttialbumi julkaistiin Crammed Discillä maaliskuussa 2009. Sen tuotti kolmen vuoden aikana Crammedin Vincent Kenis. Kenis äänitti yhtyettä enimmäkseen Kinshasan eläintarhassa. Albumi sisältää myös neljä Barret & de la Tullayn videota.

Staff Benda Bililin Très Très Fort -albumi julkaisi myös vinyylinä Crammed Discissä vuonna 2010.

Tiedotusvälineiden reaktiot Très Trèsin debyyttialbumiin olivat erinomaisia, etenkin Isossa-Britanniassa, Yhdysvalloissa ja Ranskassa.

Staff Benda Bilili on esiintynyt laajasti ympäri Eurooppaa, Japania ja Australiaa, ja heidän



Bändin esikoisalbumi.



oli määrä kiertää Yhdysvalloissa ensimmäistä kertaa lokakuussa 2012.

Bouger Le Monde ("Make The World Move") -niminen Staff Benda Bililin toinen albumi äänitettiin Kinshasassa ja miksattiin Brysselissä, jälleen tuottaja Vincent Kenisin toimesta. Albumi sisältää 11 uutta kappaletta ja siinä laulaa seitsemän eri bändin jäsentä.

Helmikuussa 2013 The Guardian raportoi, että laulaja ja lauluntekijä Coco Ngambali sekä laulajatoveri Théo Nzonza olivat eronneet, ja maaliskuulle suunniteltu kiertue Euroopan parhaille keikoille oli peruttu huonon organisoinnin vuoksi.

Bändi soitti joitain keikkoja Euroopassa syksyllä 2013 ja kesällä 2014. Bändi on esiintynyt myös Suomessa Huvilateltassa Helsingin juhla-keikoilla.

AK

Lähde: Wikipedia



Poliolehden lukijamatka Tukholmaan



11.15.4.2024

Matkaamme yhdessä keväiseen Tukholmaan Silja Serenadella ja majoitumme Tukholmassa hotelli Scandic Grand Centraliin. Hotellimme sijaitsee aivan Tukholman keskustassa. Mukaamme Helsingistä lähtee oma inva-bussi, jolla matkamme Tukholmassa sujuvat mukavasti.

Tutustumme yhdessä m.m. Drottningholmin linnaan ja Vasa-museoon sekä tietysti Tukholmaan kiertojelun avulla. Aamiaiset, lounaat ja illalliset kuuluvat hintaan niin laivalla kuin maissakin.

Sekä laivalla että hotellissa on mahdollisuus varata myös invavarusteltu huone/hytti. Tokikin niin niitä kuin paikkojakin on rajoitetusti, joten kannattaa toimia pikaisesti ja varmistaa itselle sopiva majoitus.

Matka-ajankohta ja hinta

11.-15.4.2024

(torstai-maanantai, 2 yötä laivalla ja 2 yötä Tukholmassa)

Ikkinullinen A-hytti **1350,00** €/hlö,

2 hh-hytti ja 2 hh hotellihuone

Promenadehytti **1325,00** €/hlö,

2 hh-hytti ja 2 hh hotellihuone

Lisämaksusta yhden hengen hytti/huone.

Hintaan sisältyy

- Laivamatkat Helsinki-Tukholma-Helsinki, kahden hengen hytissä
 - Majoitus Scandic Grand Central, kahden hengen huoneessa
 - Esteettömät kuljetukset Tukholmassa
 - Aamiaiset, lounaat ja illalliset ilman ruokajuomia
 - ohjelman mukaiset tutustumiskohteet/retket
- Matkaan ei sisälly henkilökohtaista avustajapalvelua.

Alustava matkaohjelma

11.4.2024 torstai:

klo 17.00 Silja Serenade lähtee Helsingistä Olympiaterminaalista
Buffet-illallinen

12.4.2024 perjantai:

Buffetaamiainen laivalla

klo 10.00 Laiva saapuu Tukholmaan Värtan satamaan

klo 11.00 Kiertojelu Tukholmassa

Kattavan kaupunkikierron aikana tulee Tukholma tutuksi. On kerrassaan uskomatonta, kuinka paljon kaupungilla on tarjottavanaan. Kuulemme kaupunkikiertojelumme aikana niin maan mielenkiintoisesta historiasta, kuten suurvallan ajasta, ja tämän päivän Ruotsista kuin mielenkiintoisista naapurimaamme perinteistäkin. Myös kaupungin merkittävimmät rakennukset tulevat päivän aikana tutuiksi, samoin kuin boheemi Södermalm, kuninkaallinen Djurgården ja viehättävä Kungsholmen, joka on yksi Tukholman 14 saaresta. Kiertojelu päättyy lounaaseen lähellä hotellia.

Klo 15.00 Majoittuminen Scandic Grand Centraliin
Illallinen hotellin ravintolassa.

13.4.2024 lauantai

Aamiainen hotellissa

klo 9.45 bussikuljetus Kuninkaanlinnaan.

Vierailu Kuninkaanlinnassa kahdessa ryhmässä kahden eri oppaan johdolla. Kuninkaallisten historiaa ja nykypäivää! Tukholman kuninkaanlinna linna toimii kuningasparin ja kuninkaallisen hovin työpaikkana. Kuninkaanlinna on ainutlaatuinen Euroopan kuninkaallisten residenssien joukossa, koska siinä kuninkaallinen residenssi ja työpaikka yhdistyvät kulttuurihistorialliseen monumenttiin. Linna on rakennettu barokkityyliin arkkitehti Nicodemus Tessin nuoremman suunnitelmien pohjalta ja tuo mieleen roomalaisen palatsin.

Paluu hotellille klo 14.00 mennessä.

Lounas ja illallinen.

14.4.2024 sunnuntai

Aamiainen hotellissa.

Huoneiden luovutus.

klo 10 bussikuljetus Vasa-museoon.

Vierailu Vasa-museossa. Vasa-laivan tilasi aikoinaan Ruotsin kuningas Kustaa II Adolf. Sen rakennustyöt aloitettiin vuonna 1626, neljänsadan naisen ja miehen voimin. Vasasta oli tarkoitus tulla tärkeä osa Ruotsin sotalaivastoa, mutta valitettavasti toisin kävi. Vasa-laiva kallistui ja upposi neitsytmatkallaan Tukholmassa vuonna 1628. Vietettyään 333 vuotta merenpohjassa mahtava sotalaiva nostettiin ja sen matka saattoi jatkua. Vasa on ainutlaatuinen taidearre, ja se koostuu 98-prosenttisesti alkuperäisistä ja sadoista toinen toistaan upeammista puuveistoksista.

Vierailu päättyy lounaaseen Vasa-museossa.

Bussikuljetus satamaan.

klo 16.45 Silja Serenade lähtee kohti Helsinkiä
Buffetillallinen laivalla.

15.4.2024 maanantai

Buffetaamiainen laivalla.

klo 10.30 Laiva saapuu Helsinkiin.

Ilmoittautuminen ja maksut

Paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset 15.11.2023 mennessä puh 09-6860990/Kirsti Paavola tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Varausmaksu 350,00 €/hlö maksettava Polioinvalidit ry:n tilille FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 30.11.2023. Loppumaksu viimeistään 28.2.2024.

Vastuullinen matkanjärjestäjä on Matka-Agentit.

Tule mukaan viettämään keväinen, yhteinen mukava viikoviikohde!

Tietoa verkkosivuilta!

Polioliiton verkkosivuilta www.polioliitto.com löytyy monenlaista tietoa ja ohjetta. Poliolehtikin ilmestyy nettisivuille ensimmäisenä. Postiluukusta se kolahtaa myöhemmin.

Verkkosivuilta löytyy aineistoja hyvinvoinnin tueksi. Niiden avulla herätellään ajatuksia siitä, mitä jokainen meistä voisi tehdä oman arkensa tasapainottamiseksi.

Sivuilta löytyy myös tietoa niin tulevista kuin menneistäkin tapahtumista, vinkkejä vapaa-ajan viettoon ja paljon muuta.

Käykää tutustumassa!

TUKIEN JA ORTOOSIEN AMMATTILAINEN



Yksilölliset- ja valmistukiratkaisut
Polvituet, selkätuet, rannetuet, tukisukat, tukipohjalliset

MYYMÄLÄT: TURKU / PORI / OULU PUH. 020 761 9030

VERKKOKAUPPA: WWW.TURUNTUKIKOHTA.FI

Toimintakyvyn tueksi!



Vuoden 2024 kurssitiedot löytyvät Polioliidistä 4/2023 ja nettisivuilta www.polioliitto.com vuoden vaihteessa sekä ryhmätoiminnan vuosikalenterista 2024.

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Matkoja ei valitettavasti korvata.

Laitoskurssit

Laitoskursseja on kolme ja niiden tarjonta palvelee sinua, joka haluat pidemmän jakson tiivistä tietoa ja esimerkkejä arjen hallintaan. Vuoden 2023 kurssivalinnat on tehty. Vuodelle 2024 on suunniteltu kolmea 6 vrk:n mittaista laitoskursseja.

Avokurssit

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

Vuonna 2024 teema on ”vierivät kivet eivät sammaloidu”. Liikunnan merkitykseen pureudutaan mm. seuraavista näkökulmista: polion sairastaneiden liikuntaohjelman läpikäynti ja ohjaus, vertaiskeskustelua eri liikuntavaihtoehtoista, oma lii-

kuntapäiväkirja ja arkiliikunnan merkittävyys. Lisäksi liikutaan ja harjoitellaan.

Verkkokurssit

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.

Verkkoryhmien aiheet syyskaudella 2023:

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

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

Pidetään huolta itsestämme!

Avokurssipäivässä syvällistä keskustelua traumaista ja tunteista

Keväällä avokurssilla keskusteltiin traumaista. Aihe meni monella tunteisiin. Vaikeimmista traumaista, jotka ovat ehkä syntyneet jo lapsena, on vaikea puhua. Mutta kun traumasta pystyy puhumaan, se voi helpottaa ja avata joitain tunnelukkoja. Jokainen itse tietää, oliko keskustelu hänelle hyödyllinen. Vertaistuellisesti keskustelu antaa muillekin ajateltavaa. Ehkä ymmärtää paremmin muita ja voi olla se avustaja lukon avaamisessa.

Syksyn avokurssilla oli aiheena erilaiset tunteet

Syyskuun alkupuolella kokoonnuimme Turussa Marinaan. Nyt aiheena olivat erilaiset tunteet.

Alkuun kaikki saivat yhden kortin. Minulle sattui seuraavanlainen:

”Sinun ei tarvitse repiä itseäsi palasiksi pitääksesi muut kasassa.” Tuo asia on tärkeää muistaa. Jos aina ajattelet muita, voi olla, että unohdat pitää huolta itsestäsi ja terveytesi kärsii. Jaa aikaasi muille muistaen myös itsesi.

Toinen kortti: ”Lempeä hengitys. Tuo käsi sydämellesi. Tunne, miten sydämesi lyö. Tunne, miten sydämesi pump-paa elo koko kehoosi. Saatat tuntea, miten koko kehosi sykkii elämää. Huomaa koko kehosi tuntemus. Siinä olet sinä. Kokonaisena. Ja tämä hetki palauttaa omat palasi paikoilleen.



Syksyn 2023 avokurssilla puhuttiin tunteista ja traumaista. Vaikeasta aiheesta pystyttiin puhumaan varsin avoimesti. Keskustelu jatkuu ja mietittävää jäi kotiinkin.

Antamalla hetken itsellesi, keräät omat palasi maailmalta ja kasaat ne taas kokonaiseksi. Sinuksi.” Tämän kortin sanat voi tuntea kehossaan.

Näitä kortteja luettiin ja niiden sanomista keskusteltiin. Olivat hyvin ajatuksia herättäviä.

Seuraavaksi saimme kortteja, joissa oli voimauttavia kysymyksiä. Jokainen sai kaksi korttia. Näistä keskusteltiin ryhmässä. Haettiin vastauksia omien korttien kysymyksiin. Kerrottiin niitä omassa ryhmässä.

”Kun elämäni on tasapainossa, millaista se silloin on?”

”Entä, jos kaikki onkin ihan hyvin? Miltä se tuntuu?”

”Mikä tuottaa sinulle suurta iloa?”

”Mikä on elämäntehtäväni?”

Elämän tasapaino on paljon itsestä kiinni. Jos näkee asiat aina negatiivisesti, voi olla, ettei tunne elämänsä olevan tasapainossa. Positiivinen ajattelu, että kaikki on hyvin, pitää elämää tasapainossa.

Tuohon kysymykseen, mikä tuottaa suurta iloa, on helppo vastata. Monelle se on perhe, lapset ja lapsenlapset.

Sitten askarrettiin oma voimakkortti. Siihen liimattiin kuvia ja kirjoitettiin itselle voimaannuttavia sanoja. Oli mukavaa askarrella, kun materiaalit olivat valmiina. Kaikki eivät askarrelleet, mutta se ei ollut pakollista. Askarteluun ei käytetty paljon aikaa.

Viimeisenä saimme jokainen tunnekortin, jossa oli yksi sana.

Toisella puolella korttia oli pitkä teksti asiasta.

Tunteet, joita käsiteltiin, olivat: viha, suru, järkytys, luottamus, yksinäisyys, rakkaus, helpotus, onnellisuus, ylpeys, ahdistus, turvallisuus, huonomuus, pettymys, kiitollisuus, ilo ja ärsyntyminen.

Jokainen luki oman tunnesanan ja kertoi, mitä itselle tulee siitä mieleen.

Tässä kohtaa aika alkoi loppua kesken. Syvällistä keskustelua aiheesta ei ehditty pitää. Monelle jäi mietittävää vielä kotiin.

Neljän tunnin aikana oli ehditty keskustella, lounastaa ja juoda kahvit. Kaikki tarjoilu oli pöytiin tarjoiltuna, joka meille apuvälineitä käyttävillä on hienoa.

Teksti ja kuva RN

Elokuussa kesä ”kypsyä syksyyn”

Kauniisti sanottu. Kuulin nuo sanat Lehtimäellä kauan sitten.

Omaan kesääni kuului käynti Pyynikin kesäteatterissa, Kemiön saarella, sukukokouksessa Wiurilassa ja pari kurssia Lehtimäellä.

Ja, kuinka ollakaan, sähköpyörätuolini hajosi. Siitä seurasi parin viikon vuodelepo, ennen kuin sain uuden kärryn alleni. Edellinen sähkökäyttöinen palveli 11 vuotta, toivottavasti tämä uusi kestänee myös kauan.

Toivottavasti Sinun kesäsi on antanut sinulle voimia tulevaan syksyyn ja talveen!

Suomen Poliohuolto odottaa pääsevänsä ensi vuonna taloudellisesti sen verran parempaan tilanteeseen, että voimme tarjota jäsenillemme jotain hyödyllistä. Mitä se olisi? Kaipaatko retkeä, lomatoimintaa tms.?

Arkijärjekä käyttööm?

Olin Salossa Seniorimessuilla. Paneelikeskustelussa tuli esiin, että VARHA:n (Varsinais-Suomen hyvinvointialue) alueella ei ihmiselle enää saa laittaa tiputusta muu kuin sairaanhoitaja tai lääkäri, vaikka esim. lähihoitajilla on tähän tehtävään koulutus. Henkilökuntapulan vuoksi joutuu sairaanhoitaja tai lääkäri tulemaan hyvinkin pitkän matkan takaa suorittamaan neulan laitton suoneen, ja lähihoitaja katselee vierestä toimeettomana.

Etsittiin syyllistä moiseen hullulta tuntuvaan tilanteeseen, sillä uusi käytäntö paitsi hidasta



taa potilaan tarvitsemaa hoitoa, tulee se myös hyvin kalliiksi.

”Syyllistä” ei löytynyt, sillä uuden päätöksen tekijä on kuulemma VALVIRA (sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan keskusvirasto, valvoo mm. terveydenhuollon asianmukaisuutta). Samassa paneelikeskustelussa nyhkyteltiin VARHAN budjetin ylittymistä. Paljonko onkaan yksi ynnä yksi?

Pyydä rohkeasti apua

Jokaisen on käytävä pissalla, eikä niin? Vaikeasti poliovammaiselle saattaa tuottaa suuria vaikeuksia esim. siirtyminen wc-pöntölle. Olen kuullut muutamalta taholta ongelmaan seuraavanlaisen ratkaisun: laitetaan katetri vatsanpeitteiden

läpi virtsarakkoon. ”Polion myöhäisvaikutukset” on riittänyt diagnosoiksi ja tietenkin lääkärin ymmärrys ongelmaan tarvitaan. Kysy lääkäriltäsi, jos tämä asia koskee sinua.

Pakotetaanko matkojen väärinkäyttöön?

Sähköpyörätuolin saa tarvittaessa käyttöön keskussairaala. Pyörätuolin omistaa siis keskussairaala, esim. Tampereella Tampereen yliopistollinen sairaala Tays, Turussa Turun keskussairaala Tyks. Sähköpyörätuolin huollosta, korjauksista ja varaosista vastaa omistaja. Tämä tarkoittaa, että jos pyörätuoli esim. pitää hakea kotoa huoltopaikalle, ei tästä saa aiheutua pyörätuolin käyttäjälle kustannuksia, ei

myöskään esim. akkujen vaihtamisesta tms.

Nykyisen lainsäädännön mukaan on sähköpyörätuoleille suoritettava määräaikaishuolto kerran vuodessa. Kuka maksaa tällöin kuljetuksen huoltopaikalle? Turussa käytäntönä on, että apuvälineen käyttäjän on itse tuotava laite huoltopaikalle, ja ”järjestettävä” maksaminen jotenkin. Tampereella apuväline haetaan kotoa maksutta. Miten lieneekään Oulussa, Itä-Suomessa, Kymenlaaksossa?

Vammaispalvelulain mukaisia kuljetuspalvelumatkoja ei saa käyttää terveydenhuollon matkoihin (apuvälineet ovat terveydenhuoltoa), eikä nämä matkat saa ulottua kotikuntaa ja lähikuntaa kauemmaksi.

Kela ei maksa apuvälineen kuljettamista, vain ihmispotilaan kuljetuksen

Kesäkuun alusta 2023 astui voimaan yhdenvertaisuuslaki. Sen 15.§ mukaan voidaan hakea kohtuullista mukautusta viranomaisen (tässä tapauksessa apuvälineen omistaja) palveluiden käyttöä koskevaan toimintaan. Vammaisena pidän kohtuuttomana ratkaisua, jonka mukaan vammaisen joutuu itse maksamaan osan apuvälineen huoltokuljetuksista (määräaikaishuolto).

Aion hakea kohtuullista mukautusta. Kuinka? Saamani ohjeen mukaan pitää laittaa kohtuullista mukautusta vaativa kirje apuvälineen omistajalle, siis tässä tapauksessa sairaalan apuvälineyksikköön.

Jos asia koskee sinua, voit pyytää apua kirjeen laatimiseen esim. poliojärjestöjen toimistolta.

Hallitus esittää Vammaispalvelulain voimaantumalon siirtoa 1.1.2025

Luit oikein: siis noin puolitoista vuotta vielä lain voimaantumaloon.

No, nythän on sitten aikaa suunnitella uusia sosiaalihuollon tapoja, kuten vaikkapa sairaalasta kotiutettavalle henkilölle ”välimallia”. Tämä tarkoittaa, että henkilölle on järjestetty väliaikaisesti asianmukaiset vammaispalvelut sille ajalle, kun esim. kotona tehdään asunnon muutostöitä. Vammaisella tulee olla tälle ajalle muu kuin sairaala odotustilana.

Muista myös, että jos kuulut vammaispalvelulain piiriin ja saat kuljetuspalveluita, ei hyvinvointialue tulevaisuudessakaan voi siirtää sinua sosiaalihuollon lain mukaisen kuljetuspalveluiden puolelle täyttäessäsi vuosia. Tähän selvästikin on pyritty, jotta säästetään rahaa: sosiaalihuoltolain mukaisia kuljetuspalvelumatkoja myönnetään vähemmän, kuin vammaispalvelulain mukaisia, eivätkä ne voi ulottua kotikuntaa kauemmaksi.

Tämä Poliolehdessä palsta antaa yhdistyksellemme tilaa kertoa toiminnastaan. Jo kauan on palstalle kirjoittanut yhdistyksen puheenjohtaja, mutta haluan antaa rivejä myös muille jäsenillemme. Jos mieltäsi askarruttaa, harmittaa tai ilahduttaa jokin lukijoihimme kiinnostava asia, ota kynä käteen tai hiiri sormen alle ja kerro kaikille! Toivotan kaikille lukijoille hyvää ja värikästä syksyä!

Kaija Salmela
puheenjohtaja

Pyörätuolitanssin ilot ja surut

Olen harrastanut pyörätuolitanssia parini kanssa noin neljän vuoden ajan. Käymme Limingan pyörätuolitanssiryhmässä kerran viikossa tanssimassa. Tutun tanssiryhmän kanssa olemme käyneet myös oikeassa tanssipaikassa tanssimassa.

Kerran viikossa tapahtuva kohtaaminen ryhmänä antaa meille samalla sosiaalista kanssakäymistä ja vertaistukea. Tanssikausi päättyy aina toukokuussa yhteiseen ruokailuhetkeen ravintolassa. Opettajina meillä on ollut mm. tanssinopettajia oululaisesta Telemarkin tanssikoulusta.

Tanssin ilot

Pyörätuolitanssissa yhdistyy monta asiaa, joista pidän: musiikki, liikunta, ilmaisu- ja esteetiikka ja urheilu. On mukava kuunnella samalla hyvää musiikkia ja tanssia rytmin mukaan. Nuorempana kykenin tanssimaan seistekin, mutta se oli aina vähän epävarmaa ja varsinkin valssia ja jenkkaa oli vaikea tanssia. Tango sujui hyvin, jos oli hyvä tanssittaja.

En kaipaa enää niitä aikoja. Minulle riittää liike vyötäröstä ylöspäin ja se tunne, mikä siinä tanssiessa tulee. Pyörätuolitanssissa pyörätuolissa istuja on aina pääosassa ja tanssin kuningatar liittäessään lattialla. Tanssiessa paranevat asento ja ryhti. Siinä saa pyörätuolissa istujakin liikuntaa ja venytyksiä. Alussa olin epävarma. Olen saanut kovasti rohkeutta ja itsevarmuutta



Sinikka on löytänyt tanssin voiman. Tanssiit voi pistää pystyyn vaikka kotona Tapsan kanssa.



lisää, kun olen astunut oman mukavuusalueeni ulkopuolelle ja rohkaistunut tanssimaan eri tanssipaikoissa.

Tänä kesänä olemme parini kanssa käyneet minilomilla eri kylpylöissä ja siellä olemme iltaisin pistäneet jalalla ja renkailla koreasti. Usein on käynyt niin, että jos paikalla on ollut muita pyörätuolilaisia, niin hekin ovat innostuneet kokei-

lemaan lajia. Usein ihmiset tulevat vielä kiittämään esityksestä. Kotonakin voi väillä laittaa matot syrjään ja tanssia.

Tanssin surut

Otsikkona oli siis myös pyörätuolitanssin surut. Suru tulee siitä, että tässäkin lajissa joutuu kohtaamaan omat rajoitteensa. Käteni ei toimi enää polion myöhäisoireiden vuoksi niin hyvin kuin ennen. Olisin mennyt oululaisen Telemarkin maksulliseen opetukseen yksilöpyörätanssista, mutta se vaatii sen, että kädet toimivat hyvin, koska käsiä nostellaan tanssin aikana. En siis kykene nostelemaan käsiäni riittävän hyvin polion myöhäisoireiden vuoksi. Pettyneenä jouduin hautaamaan sen ajatuksen.

Onneksi olen löytänyt oman tanssittajani. Paritanssissa toinen on pitämässä kiinni ja pystyy olemaan apuna, joten paritanssi sopii paremmin minulle.

Teksti: Sinikka Narkiniemi
Kuva: Sinikan oma arkisto

Syksyn ruokavinkit



Eli jotain helppoa, terveellistä ja nopeaa valmistaa. Nyt on kaksi niin helppoa keittoreseptiä, että tunarimpikin kokki onnistuu varmasti.

Paahdettu tomaattikeitto n. 3-4 annosta.

700g-1kg kirsikkatomaatteja
valkosipulia
sipulia
creme fraiche
suolaa
pippuria
oliiviöljyä
(chiliä ja yrttejä)

Levitä kirsikkatomaatit uunipellille leivinpaperin päälle. Lisää joukkoon 1-2 lohkontua sipulia ja muutama valkosipulinkynsi. Pirskota päälle reilusti oliiviöljyä ja rouhaise kyytiin vielä mustapippuria ja suolaa. Paahda uunissa 200 asteessa niin kauan, että tomaatit saavat väriä (uunista riippuen n. 20-30min). Kaada tomaatit, sipulit ja kaikki pellillä oleva neste tehosekoittimen kannuun. Kulho ja sauvasekoitin ajaa saman asian. Lisää reilu nokare creme fraichea ja surauta tasaiseksi. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa. Syö raejuuston ja hyvän leivän kanssa.

Juustoinen kärstyskeitto n. 6annosta

n. 700g perunaa
2 porkkanaa
1 palsternakka
1 sipuli
n. 400 g riistakärstystä pakasteesta (voi korvata myös jauhelihalla, mutta voi vaatia enemmän mausteita)
öljyä
vettä
suolaa
viherpippuri Koskenlaskija sulatejuustopala (tai vaikka Pirkka vastaava)

Kuori ja paloittele perunat, porkkanat, palsternakka ja hienonna sipuli valmiiksi. Ruskista kärstysliha kattilassa ja lisää kasvikset, suolaa ja vettä sen verran että kasvikset peittyvät. Anna kiehua niin kauan, että kasvikset ovat melkein kypsä. Paloittele sillä aikaa sulatejuustopala ja lisää se viimeiseksi keittoon ja kuumenna vielä sekoitellen kiehuvaaksi, jotta juusto sulaa kunnolla. Tarkista maku ja tarjoile. Maisuu parhaalta kylmänä päivänä tuoreen ruisleivän kanssa!

Minä ja Pärrä



Viime kesänä sain pitkän odotuksen jälkeen uuden sähköisen apuvälineen Pärrän.

Mistä tuo nimi tuli, en edes muista.

Pienten alkuvaikeuksien jälkeen yhteistyömme on sujunut saumattomasti, olemme oppineet tuntemaan toisemme.

Nokian keskusta-alue ja oma pihapiiri on tullut tutuksi, samoin kuin madalletut rotvallit ja asfalttitiet. On ihanaa lähteä ajelulle kesäpäivänä, haistella tuoksua, tuntea tuulen vire kasvoilla, käydä kaupassa ja asioilla ilman autoa, itsenäisesti ilman avustajaa.

Tänä kesänä on tullut ulkoilua enemmän kuin moneen vuoteen. Pärrä on antanut paljon iloa, on helppo liikkua, ei tarvitse pelätä kaatumista eikä kipeydy kädet tai jalat tai molemmat.

Kun vain muistaa pistää kulkuvälineen välillä piuhan päähän, niin taas mentiin.

Mottoni tässä: ei riemulla rajaa, kun Pärrällä ajaa.

Suosittelen rauhalliseen menoon ja kesäkäyttöön.

Teksti ja kuva: Leila L-P

Laurin nurkka

Tämä vuosi on kääntynyt syksyyn, Turku ja Varsinais-Suomen osasto odottaa tätä kirjoittaessani Suomen Polioliiton syystapahumaan saapuvia osallistujia.

Olen ilolla saanut havaita, että ilmoittautuneiden osallistujamäärä on runsas ja mikä parasta, että kaikista osastoista on jäsenistöä tulossa. Vielä osastolaiset jaksavat lähteä pitkien matkojenkin takaa osallistuakseen valtakunnallisiin tapahtumiin, hienoa.

Tämä vuosi on myös kahdelle osastolle tasavuosien aikaa. Savon osasto saavuttaa 40 vuotta 17.10.2023 ja Varsinais-Suomen osasto 60 vuotta 20.10.2023. Etukäteisennitelut molemmille osastoille.

Suruviesti

Allkuosan nurkkaani kirjoittaessani tuli suruviesti, Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto on kuollut. Pysäyttävä tieto, Juhaniin poismeno jättää valtavan loven yhdistystoimintaan.

Juhani oli vielä saamani tiedon mukaan ollut oikeissa tulla myös syyspäiville Ruisaloon, näin asiat muuttuvat. Vuosi sitten juhliittiin Jussin 80 vuoden täyttymistä kakkukahvien kera Polioliiton kesäpäivillä Peurungassa. Onnittelupuheessani toin esille Jussin valtavan panoksen polioitten hyväksi vaikuttamalla poliojärjestöjen yhteistyön lisäämiseen ja kattojärjestö Suomen Polioliitto ry:n syntyyn vuonna 1994. Hänet valittiin kolmen vuoden kuluttua Polioliiton puheenjohtajaksi ja siitä alkaen tähän päivään hän toimi puheenjohtajana tehden ansiokasta työtä jäsenistömme hyväksi.



Tuo vuosi 1994 oli myös Polioinvalidille merkittävä vuosi, syyskuussa 1994 Tampereen kuntouttamislaitos yhtiöitettiin ja Juhaniin tuli yhtiön hallituksen puheenjohtaja vuoteen 2010 saakka. Tuo yhtiöittäminen oli erittäin merkittävä askel ja selkeytti yhtiön toiminnan ja yhtiön talousseuranta tuli tarkemmaksi.

Saamme olla kiitollisia Juhaniin kaikesta yhdistötoiminnan ja vammaisten edunvalvonnan eteen tekemästä työstään kurikkalaisella sisukkuudellaan. Osanotto Juhaniin läheisille.

Rokotteita tarvitaan

Keväällä mainitsin terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kaavailusta syksyn mahdolliseen koronatilanteeseen varautumisesta. Nyt THL suosittaa iäkkäille 65 vuotta täyttäneille ja tietyille riskiryhmille koronarokotteen tehosteannosta.

Euroopassakaan ei näytetä päästävän rokotetarpeesta

polionkaan suhteen. Lehdestä saimme hiljattain lukea, että tehosterokotetta poliota vastaan tarvitaan jopa Britanniaan matkustettaessa.

Polion tehosterokotetta suositellaan kaikille yli neljäksi viikoksi Yhdysvaltoihin, Kanadaan, Britanniaan, Pohjois-Irlandiin, Indonesiaan ja moniin Afrikan maihin matkustaville.

Tieto huollettua, suunta on pitänyt polion suhteen olla aivan päinvastainen. Polio piti saada hävitettyä maailmasta jo vuosituhannen alussa rokotusohjelmilla. Tavoitetta on useaan otteeseen jouduttu siirtämään, työtä riittää.

Muistammeko positiivisen asenteen?

Tällä hetkellä emme voi olla törmäämättä tyytymättömyyden ilmapiiriin, mikä tuntuu vallitsevan julkisessa keskustelussa. Negatiivinen ilmapiiri ja jaksaminen ovat useasti esiin nousevia asioita. Opettajat ja oppilaat eivät jaksaa ja puhuttaessa mistä ammattikunnasta tahansa, nousee kiire, jaksaminen ja ajan riittämättömyys näinä päivinä pintaan. Miten on ikäihmisten laita, kuka enää jaksaa heistä kantaa huolta?

Turhauttavaa on myös seurata keskusteluja aiheesta, mikä on riittävä ja vilpittömän anteeksi-pyyntö. Kuka saa anteeksi ja kuka ei.

Syksyn avokurssillammekin jaettiin kurssilaisille kotitehtäväksi mieltä miten eroon negatiivisesta minäpuheesta, tämä tehtävä ei tullut sentähden, että kurssilla olisi ollut jotenkin negatiivinen ilmapiiri. On kuitenkin välillä hyvä pysähtyä miettimään, ettei negatiivisuus saisi meissä otetta.

Toivotan värikylläistä syksyä kaikille. Nähdään yhteisissä tapahtumissa positiivisella mielellä.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Pihahuolto Haapaniemi Oy
Tampere, www.pihahuolto.fi

Hammaslääkäri
Auli Reijonen
Lahti, puh. 03 751 2122



Kajaanin kaupunki

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

Poliolehden syysruudukko

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudun ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11.2023 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Lahti-Kouvola osasto

Kokkikoulu 10.10.2023

Klo 10.00–13.00 Marttakulma, Torikatu 6, Kouvola.

Päivä jatkuu **keilailulla** Kuusankosken keilahalli klo 14.00 – 15.00.

Kokkikoulussa taidot karttuvat ja nälkä kasvaa syödessä. Jatkamme kokkikoulua ensi vuonna. Tarkempia tietoja saatte soittamalla Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Tervetuloa myös uudet jäsenet mukaan.

Pikkujoulu

Pikkujoulua vietetään keskiviikkona 29.11.2023 alkaen klo 13.00, Harjula-keskuksen Vaahtera-salissa, Harjulankatu 7, 15150 Lahti. Aloitamme ruokailulla.

Tarkemmat tiedot ja ohjelma lokakuun jäsenkirjeessä.

Hyvää syksyä kaikille!

johtokunta

Savon osasto

Avokurssipäivää ja keilausta

Polioliiton avokurssipäivä 26.10.2023 klo 11-15, Vesileppis, Leppävirta (Vokkolantie 1)

Keilausta klo 11-12 ja sen jälkeen keski-tytäänkin Marja Räsänen johdolla avopäivänohjelmaan.

Ilmoittautuminen 9.10.2023 mennessä puh. 09-6860990 tai sp: marja.rasanen@polioliitto.com.

Muista mahdollisista tapahtumista ilmoitellaan myöhemmin jäsenkirjeellä.

Yhteydenotot ja lisätietoja:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677

Esko Timonen puh. 0400 645182

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston syystapahtuma 11-12.10.23

Pohjanmaan osasto järjestää syystapahtuman 11-12.10.2023 Härmän kylpylässä. Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä.

Huoneet saadaan klo 15.00. Ohjelma (fysioterapeutin luento) klo 16.00 ja ruokailu klo 18.00.

Yöpyvien omavastuu on 35 €, joka sisältää ohjelman, a`la Carte illallisen ja yöpymisen kahden hengen huoneessa aamiaisineen. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 35€.

Majoitustiloja on rajoitetusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä.

Yhdenpäivän osallistuneille omavastuu on 10 €, joka sisältää ohjelman ja A`la Carte illallisen.

Maksun voi maksaa osaston tilille: FI81 5419 0120 2375 77.

Ilmoittautumiset 26.9.2023 mennessä Veikko Hemmingille,

Email: veikkohemminki@gmail.com tai p. 0400262802

Vuosikokous

Pohjanmaan osaston vuosikokous 2024, pidetään 20.3.2024 Palvelutalo Saga Lakeudenlinnassa, Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki.

Aloitamme klo 11.00 osaston tarjoamalla lounaalla ja kokous alkaa klo 12.00.

Yhteystiedot:

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

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

Hyvää ja lämmintä syksyä!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Pikkujoulu ja virkistysmatka Rokualle 7.-9.12.2023

Tulopäivä torstaina 7.12.

- klo 14 sisäänkirjautuminen huoneisiin
- klo 15–15.45. ohjattu vesiliikunta ryhmä 1, myös esteetön sauna lämmin
- klo 16-16.45 ohjattu vesiliikunta ryhmä 2, myös esteetön sauna lämmin
- klo 18 päivällinen noutopöydästä
- klo 19 alkaen kokoustila käytössä omaa ohjelmaa varten

Perjantai 8.12.

- klo 07 aamiainen omaan tahtiin
- klo 10-11 ohjattu liikuntaryhmä liikuntasalissa
- klo lounas noutopöydästä
- klo 14-14.45 ohjattu vesiliikunta ryhmä 1, myös esteetön sauna lämmin
- klo 15–15.45 ohjattu vesiliikunta ryhmä 2, myös esteetön sauna lämmin
- pikkujoulubuffet noutopöydästä, ilta jatkuu ravintolassa, esiintymässä Tomi Markkola & Kipinä

Lähtöpäivä lauantai 9.12.

- klo 07 aamiainen omaan tahtiin
 - klo 12 huoneiden luovutus
- Hinta 60 eur/hlö/2 vuorokautta/2-hengen huoneessa, 1-hengen huoneissa 37 eur/vrk

Maksu tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 30.11.2023 mennessä maksaessa käytä henkilökohtaista viitenumeroa

Ilmoittautuminen Jouko Juoperille puh. 046 5989 381 viimeistään 26.11.2023 mennessä

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

Torstaina 12.10.2023 pidämme Heku2-päivän Tampereen kylpylä Lapinniemi

Lapinniemenranta 12, Tampere.

Aloitamme päivän klo 10 aamupalalla, lounastamme klo 12.30 ja iltapäiväkahvin nautimme klo 15 tilaisuuden päätyttyä. Tiedossa on mielenkiintoisia luentoaiheita, muistista ja hyvinvoinnista. Asiapitoisen virkistyspäivän hinta on 15€/jäsen. Polioinvalidit ry tukee Heku-päivää 75%. Viimeinen ilmoittautumispäivä ja maksu osaston tilillä 2.10.2023 mennessä.

Keskiviikkona 18.10.2023 lounastaminen klo 13, Lounasravintola Zafran

Sammonkatu 26, Tampere. Varaamme etukäteen muutaman paikan. Lounas on omakustanteinen. Ei ilmoittautumista.

Lauantaina 25.11.2023 klo 13 Tampereen Työväen Teatteri, "Saituri – Ihana raha"

Hämeenpuisto 28-32, Tampere. Olemme varanneet lippuja 20 kpl. 6 pyörätuolipaikkaa ja 14 paikkaa riviltä 6. Lipun jäsenhintaa on 25€. Liput täytyy lunastaa 25.10.23 eli kuukautta ennen esitystä. Varataan ilmoittautumisjärjestyksessä. Viimeinen ilmoittautumispäivä ja maksu osaston tilille on 23.10.23 mennessä.

Perjantaina 1.12.2023 klo 16.30 pikkujoulu Ravintola Vaskitähti

Hatanpään puistokuja 22 G, Tampere. Aloitamme glögi tarjoilulla, sen jälkeen Buffet kattaus jouluista maistuvaa ruokaa. Lauluyhtye Welmut laulaa ja laulattaa meitä. Pikkujoulun hinta on 20€/jäsen. Viimeinen ilmoittautumispäivä ja maksu osaston tilille 22.11.23

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

leila.lahtipitari@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

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. Allasvoimistelun hinta on 45 €/kausi. Jumppaa ei ole viikolla 42 koulujen syysloman aikana.

Tulkaa mukaan kuntoilemaan.

Heku-kuntoutusta Ruissalon kylpylässä

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

Lue tarkat ohjeet kurssista Poliolehdestä 2/23!

Helsingin kaupungin teatteri

Perinteisen joulukonsertin tilalle olemme varanneet lippuja vähän erilaiseen joululaulu tapahtumaan "Seniorisoppa" esitykseen 5.12. klo 11.00.

Kaupunginteatterin suuren näyttämön lämpiössä Merja Larivaara hämmentää soppaa ja nelihenken orkesterin kanssa laulaa ja laulattaa joululauluja. Esityksessä vierailevat myös näyttelijät Vappu Nalbantoglu ja Mikko Vihma.

Konsertin jälkeen nautitaan keittolounas, joka on maidoton, gluteeniton ja vegaaninen kasviskeitto. Lisukkeena tarjottava smetana on laktoositon

Ovet avautuvat klo 10.15, konsertti alkaa klo 11.00 ja kestää noin 45 min.

Tilaisuus päättyy 12.30.

Merja Larivaara laulaa, juttelee lounaalla vieraiden kanssa ja saattelee vieraita kotimatkalta.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle 3.11. mennessä. Tilaisuuden hinta on jäseniltä 15 € ja ei jäseniltä 18 €, Avustajat pääsevät ilmaiseksi. Lipun hintaan sisältyy konsertti ja keittolounas.

Pikkujoulu

Tänä vuonna vietämme pikkujoulua Helsingin Invalidien Yhdistyksen toimiloissa Voudintie 6, perjantaina 8.12. klo 16.00 alkaen. Tämä on myös torstaikerhon pikkujoulu. Tarjolla on joululounas ruokajuomineen, pientä ohjelmaa, arpajaiset ja hauskaa yhdessäoloa.

Sitovat ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 27.11. mennessä. Joulujuhlan hinta on 30 €

Torstaikerho

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

Syksyn kerhotapaamiset

Lokakuu 12.10 Lauuilta

Marraskuu 9.11. Konehierontaa hartioille

Joulukuu 8.12 Pikkujoulu Helsingin Invalidien Yhdistys. HUOM: päivä

Yhteystiedot:

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola puh. 686 09930 tai kirsti.paavola@polioliitto.com

Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Muista viitenumero.

Tervetuloa mukaan toimintaan

Johtokunta

Poliolehden 1/2023 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
Henrik Salomies, Kiuruvesi

II palkinto 6 €
Hannu Peurala, Sastamala

Onnea!

Varsinais-Suomen osasto

Syksy saapui, elokuussa retkeiltiin ja syyskuussa oli avokurssimme. Kuntoilu-toimintakin on vesijumpan osalta jo päästy aloittamaan. Tarjolla olisi seuraavanlaista ohjelmaa:

1. Liikuntavuorot

- Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä, osoite Rantayrttikatu 1 Kaarina, ensimmäinen vuoro mahdollisesti 4.10., aloituspäivä varmistettava vielä, koska se on riippuvainen kuntosalin remontin aikataulusta. Vuoromme tulee olemaan keskiviikkoisin klo 15.30–17.00. Sisäänkäynti tapahtuu alapihan kautta. Riitalta saatte tarkempaa tietoa aloituspäivästä ja maksuista. Mukaan mahtuu uusiakin kuntoilijoita.

- Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15–17. Syyskauden aloitus toteutui 1.9. Laurilta saat lisätietoa maksuista. Nyt aktiivisesti mukaan niin aiemmin mukana olleet kuin uudetkin kävijät.

2. Lounastapaaminen

Lounastamme tiistaina 24.10.2023 klo 12.00 ravintola Teinissä, osoite Uudenmaankatu 1, Turku. Lounaspäivämme on kansainvälinen poliopäivä. Normaalisti lounastapaamisiiimme ei ole tarvinnut etukäteen ilmoittautua, mutta teemme nyt poikkeuksen. Ilmoittautumista kaipaamme, koska osasto tarjoaa nyt lounaan ja varaamme ilmoittautumisten perusteella paikat ravintolaan. Soita Riitalle 17.10. mennessä.

3. Muistutus

- Heku-kurssi Ruissalon kylpylässä pidetään 10. - 12.10.2023.

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

Muusta syksyn toiminnasta saat lisää tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Nautitaan syksyn väreistä, nähdään kuntoiluissa ja tulevissa tapahtumissa!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerho 26.10.2023 klo 14.00 – 16.00

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila

Heku – päivät

Kuntoutuskeskus Kankaanpää, ma 13.11. – ke 15.11.2023

Omvastuu osuus jäsen 50 €/hlö (Huom. jäsenen omainen tai henkilökohtainen avustaja jäsenhinnalla). Varaathan paikkasi viimeistään 16.10.2023 mennessä.

Omvastuuosuuden maksu osaston tilille Osuuspankki FI35 5700 0244 9286 12 viimeistään 1.11.2023.

Pikkujoulut

Järjestelyt ovat vielä kesken. Kun saamme varmistettua paikan ja ajan, niin ilmoitamme asiasta jäsenkirjeellä.

Hyvää syksyä!

Johtokunta



In memoriam

filosofian tohtori

Vappu Viemerö

s. 18.8.1935

k. 9.9.2023

Asiantuntijaa ja ystävää syvällä kiitollisuudella muistaen

Suomen Polioliitto ry
Polioinvalidit ry
Suomen Poliohuolto ry

Sote-Sohva!

Hyvää syksyä, te arvon Sote-sohvan lukijat. Kesä oli ja meni, kuten kalenterin mukaan kuuluu.

Toivottavasti kesänne oli hyvä. Itse hakkasin korvan juuressa jatkuvasti yskiviä hyttysiä selkään ja kyllä auttoi. Hyttysten yskä loppui, kuin seinään. Marjoja piti poimia pakkaaseen, kun niissä on kuulemma hyviä vitamiineja, mutta en jaksanut mennä poimimaan. Tyydyin tänä vuonna toisten poimimiin, mutta huomasi kuitenkin, että lopputulos oli sama. Nyt on nimittäin pakkakanen täynnä marjoja, joita sitten aina aamupuuroon sieltä sujautan. En sitten tiedä olisiko itsepoimituissa marjoissa parempi maku, mutta sekin syksyn mittaan vielä selviää. Kuten myös Soteuudistuksen suunta ja nyt käydäänkin sen pariin, koska sitähan te tulitte lukemaan.

Hyvinvointialueilla on krooninen rahoitusongelma

Rahat hyvinvointialueille tulevat valtiolta, kuten edellinen hallitus päätti. Sen enempää rahaa tai etenkin sen riittävyttä ei kuitenkaan mietitty, kun tätä uudistusta tehtiin. Hyvinvointialueille annettiin edellisen hallituksen toimesta lupa tehdä alijäämisiä budjetteja, jotka valtio sitten kuittaa. Kävikin niin, että valtion velkojen korkomenot nousivat ensi vuonna yli kahden miljardin! Ja nuo miljardit valuvat nyt keskuspankeille ja ovat suoraan pois meidän terveydenhuollostamme. Sote-uudistus on jo susi syntyessään, sanoivat asiantuntijat, mutta päättäjien poliittinen kiima oli liian kova ja nimet historiankirjoihin piti saada. No nimet jäivät nyt

historiaan. Kaikkien aikojen surkeimman uudistuksen rääntäleinä toimivat...

Hyvinvointialueille verotus- ja asiakasmaksujen nostaminen, palvelujen leikkaus ja loppuun alueiden yhdistyminen. Kaikki nämä toteutuvat, mutta kysymys onkin, että millä aikataululla?

Tämänhetkisen aikataulun mukaan vuonna 2026 hyvinvointialueiden alijäämäiset budjetit on saatava tasapainoon. Tuo vuosi 2026 tulee vastaamme nopeammin kuin uskommekaan. Raha on siis loppu, fyrkka finaaliassa, massit kadoksissa, taatelit kadonneet ja niin edelleen.

Poliitikot hyvinvointialueilla miettivät, että miten säästetään ja mistä rahaa otetaan?

Nopea vastaus on, että palveluista säästetään ja rahat otetaan sinulta

Hyvinvointialueille verotus- ja asiakasmaksujen nostaminen on aina toiminut, joten toimiiko se taas? Tämä Suomen lippulaiva ”ilmainen terveydenhuolto” on kyllä kaukana ilmaisesta. Asiakasmaksujen nousu tuntuu monisairaiden lompakoissa, ja kun tiedetään, että monisairaajat ovat usein myös ne köyhyysrajalla elävät niin, että tällaista.

Palvelujen leikkaaminen? Tämähän se on, että kun rahaa ei ole, niin vähennetään työpaikan henkilötyövuosia. Sosiaali- ja terveyspalvelujen kohdallakin



palkat ovat se suurin kuluerä budjetissa, joten asiakkaita

vastaanottavien henkilöiden työtunteja on vähennettävä. Tämä on kyllä ongelma, kun nytkään hyvinvointialueet eivät pysty apua

tarjoamaan lain määrittämässä ajassa. Tietysti tästä lainrikkomisesta ei kukaan ole vastuussa, koska poliitikot ja heidän kykynsä väistää vastuuta on maassamme korkealla tasolla.

Alueet yhdistyvät. Tämä tuttu käytäntö käytiin läpi jo kuntaliitosten kohdalla. Kaava on täysin sama. Seuraukset ihmisille vain huomattavasti suuremmat. Jos ja kun hyvinvointialueiden budjetit eivät tule tasapainoon vuoteen 2026 mennessä, niin sen seurauksena hyvinvointialueet yhdistyvät, koska poliitikon aivoissa vähemmän hyvinvointialueita on vähemmän rahoitettavaa. Kysymykseni onkin, että kuinka paljon tuo hyvinvointialueiden yhdistäminen vähentää hoidettavien ihmisten määrää? Aivan. Minä itse uskon, että jossain vaiheessa, meidän hyvinvointialueemme ovat vain ne alueet, joissa on yliopistollinen keskussairaala. Tiedän, mutta olenkin kynnikkö tämän asian suhteen.

Minua pyydettiin kirjoittamaan, että miltä Soteuudistus voisi näyttää poliilaisen silmin.

Haluan pyytää seuraavaa kirjoitusta anteeksi jo etukäteen.

Koko Sote uudistus näyttää helvatan huonolta

Lähipalvelut vähenevät, jäljelle jäävät palvelut maksavat

enemmän, yhä useampi lääkärinvastaanotto siirtyy nettiin (etävastaanotto), kuntoutukset vähenevät ja pahin kaikista: ympärivuorokautisenhoivan paikkoja vähennetään tuntuvasti. Ympärivuorokautinenhoiva on yksi suurimmista kulueristä ja kun säästetään, niin yhä useampi joutuu pärjäämään kotonaan yksin pidempiä aikoja, vaikka vointi olisi kuinka huono. Kotihoito jäi kokonaan ratkaisematta edelliseltä hallitukselta, kuten jäi rahoituksin, joten kukaan ei tiedä miten ratkaistaan ihmisten ympärivuorokautinen hoiva. Rahoitusta tässä vain ratkaistaan.

Julkisenpuolen laitospaikat ovat jo täynnä ja yksityiset hoivapaikat maksavat, eikä niissäkään edellisen hallituksen tekemien lakimuutosten jälkeen ole liikaa ylimääräisiä huoneita tarjolla.

Hoitajien vähäisyyteen ei ole tullut muutoksia, koska palkkaus laahaa edelleen suhteessa työmäärään. Asiakasmäärät sen sijaan kasvavat koko ajan, koska ikäännymme.

Ei tämä kuulkaa hyvälle näytä, saataisiinpa edes ne palvelusetelit! Onko sillä mitään merkitystä hoivaako sinua yksityinen vai julkinen terveydenhuolto? Poliitikoille sillä on merkitystä, kuten edellisellä hallituskaudella huomattiin. Me ihmiset tarvitsemme kuitenkin nyt kaikki talkoisiin, koska ihmistä ei hoideta ideologioilla, vaan osaavilla ammattilaisilla!

Pysykää terveisinä ja muistakaa syödä marjoja tai ainakin vitamiineja!

Sote-Sohva

eenu™ pyörätuolin käyttäjän ULKOILUASU

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

Lisätiedot:

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

Useita kokoja ja värejä





Komisario Janhunen

Janhunen kärsii kausiflunssasta, joka on normaalia ärhäkempi. Nyt on Janhusen jätävä pois töistä, kun kuume huitelee reippaasti yli normaalin ruumiinlämmön. Päänsärky on kuitenkin ikävin flunssan mukana tulleista oireista, mutta kuten Savossa sanotaan, niin mitä isompi pää, ni sitä isompi pätauti.

Heti aamusta soitto työpaikalle ja ainakin kolme päivää sairauslomaa. Sairaslomasta huolimatta komisario Janhunen ei suostu lepäämään. Mutta koska Janhusen esimies ylijohdaja Virtanen kielsi Janhuselta kaikki töihin liittyvän, niin jotain on keksittävä. Muutenhan tässä hulluksi rupiaa, toteaa Janhunen itseksensä.

Janhunen rakastaa työnsä tekemistä ja kaikki kotona joutilaana oleminen on mielelle raskasta.

Yksi Janhusen monista motoista onkin isävainaalta saatu ohjenuora: Et ossoo naatiskella jootilaesuuvesta, jos sinulla ee oo paljo töitä.

Tuosta isänsä vanhasta ohjenuorasta Janhunen ottaakin vaarin ja keskeyttää toimeettomuutensa. Nyt aletaan selvittämään, että mistä tuon viheliäisen flunssan onkaan voinut saada!

Janhunen käärii itsensä vilttiin sisään ja jalkoihinsa hän on sujauttaa äitivainaan tekemät villasukat. Villasukkien sisään hän on sujauttanut sipulia, koska vanhan savolaisen uskomuksen mukaan tämä toimennpide vie virukset mennessään.

Sohvapöydälle Janhunen tuo paperia kirjoittamiselle ja nenän niistämiselle. Kuulakärkikynän ja termospannallisen tummaa kahvia.

Janhusella on vain kolme sairauslomapäivää aikaa ratkaista syysflunssan tartuntalähde, koska villasukissa olevat sipulit

parantavat komisarion flunssan tuohon mennessä.

Päivä 1.

Internetin mukaan flunssan itämisaika on viisi päivää ja tänään on maanantai. On siis selvää, että flunssa tarttui Janhuseen edellisen viikon maanantaina.

Nyt mietitte, että tuossahan on seitsemän päivää, eikä viisi päivää. Niin olette oikeassa. Katsokaas, kun savolaisten vastustuskyky on kovempi kuin muilla, niin se mikä teillä kuolevaisilla ottaa viisi päivää, niin savolaisilla se ottaa seitsemän.

Joten tartunta tapahtui edellisen viikon maanantaina ja se on varma.

Janhunen muistelee maanantain tapahtumia, vaikka ne tuntuvatkin kaukaisilta. Ihan kuin kukaan muistaisi mitä teki viikko sitten maanantaina. Mikä on kyllä sinänsä kumma, kun kirkkaana muistissa ovat edelleen kansakoulun hiihtotunnit.

Ne rotanloukkusiteillä hiihdetyt kilometrit tuottavat edelleen monelle tervejalikaiselle kipeitä muistoja lapsuudesta, niin arvatakaapa mitä ne tuottavat poliolaiselle! Tukisidos ja rotanloukkusiteet toimivat yhtä hyvin yhdessä kuin kahvi ja mentolipastilli. Aina löytyy poikkeus, joka sanoo, että hemmetin hyvin toimii, mutta tuota mieltä olevan täytyy olla kyllä hesalainen.

Päivä 2.

Sairauslomapäivät hupenevat, villasukassa olevat sipulit toimivat ja aika käy vähiin. Janhunen ei tahdo millään muistaa, että mitä teki edellisen viikon maanantaina. Muistoissa ovat olleet monet muut asiat, kuten nuo kansakoulun hiihtotunnit ja liikunnanopettajan ohje: Leoka pystyy, kun hiihetään! Syy tälle liikunnanopettajan

antamalle ohjeelle oli se, että näin laduilla vaikeroivien lasten suut pysyivät kiinni.

Sillä hetkellä Janhunen muisti! Lapsel! Edellisen viikon maanantaina, kun Janhunen oli työpaikallaan, niin kahvihuone oli täynnä lapsia. Poliisikoulusta valmistuvat olivat tulleet tutustumaan laitoksen toimintaan.

Joku voisi väittää, että eihän nuo mitään lapsia enää ole, mutta Janhuselle kaikki 2000-luvulla syntyneet ovat lapsia. Internetissä luki, että aikuiset saavat usein taudit lapsilta, joten flunssan alkuperä alkaa ratketa!

Päivä 3.

Niitä lapsia oli paljon ja jopa Janhunen ymmärtää, että ehkä hänen ei ole soveliasta kysyä laitokselta lasten puhelinnumeroita, jotta voisi soittaa ja kysyä, että yskivätkö he mahdollisesti kahvihuoneessa 9.30–9.31 välisenä aikana, kun Janhunen haki mukiinsa lisää elämän eliksiiriä eli kahvia.

Kuume on jo laskenut, päänsärky on vain muisto ja villasukkissakin olevien sipulien haju puskee läpi komisario Janhusen tukkoisen nenän. Tauti alkaa olemaan selätetty, mutta tutkinta on täysin auki.

Janhunen tutkii muistiinpanojaan ja miettii, että onko sen niin väliä, että keneltä noista lapsista taudin sai? Hyviä lapsia ovat kaikki.

Huomenna Janhunen suuntaa takaisin töihin ja suihkun kautta, koska työpaikalla tuskin arvostetaan kolmepäivää sipulissa marinoituja jalkoja tai niistä tulevaa tuoksua.

Muistakaa lukijat:
Oo, eläkä vuan oo olevinas!

Pietti Hollo