

# Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2023





# Arki(liikunta) kunniaan!

**S**uomalaisten yleinen tapa on aamukahvin yhteydessä avata uutiset ja katsoa, että millaisessa asennossa maailma tänään makaa. Minäkin aloitan aamuni usein juuri näin. Aamukahvi ja uutiset kulkevat käsikädessä kuten iltapäiväkahvin kanssa nautittu korva ja puusti. Yhä enenevässä määrin minusta on kuitenkin alkanut tuntua, että olisi ehkä parempi avata aamun uutislehden sijasta Aku Ankka ja illan uutisten sijasta Pikku-Kakkonen.

Sisäisen lapsen ja lapsenmielisyyden vaaliminen on nykypäivänä entistäkin tärkeämpää. Lehtien etusivut täyttävistä hämmäntävän pelottavistakin uutisotikoista huolimatta, maailmassa on kuitenkin paljon hyvää. Vai onko? Pakkohan sitä hyvääkin on olla!

Vuosi 2023 alkaa olemaan ohi ja uusi vuosi 2024 käynnistymässä. Uskaltaako edes toivoa, että se olisi edellistä parempi? Vuosi 2023 oli monelle raskas, mutta oli siellä hyvääkin! Monta onnistunutta tapahtumaa, lämmintä halausta, hauskoja keskusteluja ja vertaistukea. Kesällä taisi aurinkokin paistaa. Jos hyvin käy, niin paistaa se ensi kesänäkin, kun vietämme yhdessä laatuaikaa valtakunnallisilla kesäpäivillä.

## Lääkkeenä liike

Arki liikunta ja liikkuminen ovat tulevan vuoden 2024 kärkiteemoja. Nostetaan yksilöllinen liikkuminen ja esteettömät liikuntamahdollisuudet esille, jotta jokainen meistä voisi löytää sieltä itselleen ideoita ja mahdollisuuksia. Tulemme kevään ja kesän aikana julkaisemaan nettisivuilla muun muassa videoita esteettömistä ulkoilualueista. Jos ei aina voi lähteä liikkeelle, voi tehdä matkoja mielessään.

Liike on lääke. Mikäli saatuihin ennakkotietoihin on luottaminen, niin hyvinvointialueet ovat säästötoimenpiteittensä kärkihankkeeksi ottaneet myös erityisliikunnan vähennykset. Niinpä erittäin tärkeiksi ja merkityksellisiksi todetut avokurssit jatkuvat ja pääteemana liikunta. Tuokaa mukanaan kokemuksia ja vink-

kejä liikkumisestanne. On kyseessä sitten kotikuntoiluun sopivia välineitä, kauheita tai hauskoja kuntoilukokemuksianne. Jaettu tieto on paras tieto.

Ja muistutan vielä, että jokainen on meistä oma ainutlaisuutensa. Ja jokaisella meillä omat rajoituksemme liikkuu. Mutta jokaiselle liikunta on tärkeää. Siihen voi tarvita apua, mutta jos sitä ei ole tarjolla riittävän usein, tehdään sitten mitä voidaan.

Minä olen se kuuluisa arkiliikkuja. Arki liikunnaksi voidaan varmaan lukea koiran lenkitys. En nimittäin jaksa uskoa, että kävelisin metsässä ilman pakottavaa syytä. Se syy voi olla koira, marjat tai kuusen ok-

sat. Minut voi löytää raahaamassa multasäkkejä, pilkkomassa puita, mutta minua ei löydä kuntosalilta tai juoksulenkillä. Ehkä se aika tulee joskus (ei kyllä taida tulla). Siihen asti liikutan itseäni puuhastelemalla sitä ja tätä. Olen sentään opetellut kävelemään ympäri toimistoa, kun puhun puhelimesta. Herättää muissa hilpeyttä.

Tärkeintä on, että liikumme tavalla tai toisella. Ja muistetaan, että liika on liikaa liikkuessakin.

Olisipa vuosi 2024 meille kaikille hyvä.

**Birgitta Oksa**

Päätoimittaja



Kannen kuva:  
Pietri Oksa

## Poliolehti

### Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

### Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

### Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

### Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

### Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 044 567 0044

### Taitto

Antero Karjalainen

### Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Poliolehti 4/2023

## Sisältö

Pääkirjoitus

2

### Muuta

Poliolapsen hoitokokemukset

6

Kalatacoja ja kanapitaleipiä

18

Taitelijaksi syntynyt

29

Usein kysyttyä neuvontapalveluista:

38

Sotesohva

39

Komisario Janhunen

40

### Uutiset

Apuväline 2023 -tapahtuma

8

STEAn rahoitus vuodelle 2024

10

Esteettömät luontopolut ja liikuntapaikat

10

Polioliiton puheenjohtajisto vaihtui

10

Koronaa kannattaa edelleen varoa

11

Maailman poliopäivä

12

Kynnys-palkinto

30

Lounais-Suomen Avustajakeskukselle

### Kurssituutisia

Perinne jatkuu Rokualla

13

Henkilökohtaiset Kuntoutuspäivät = Heku

14

Poliokurssilla Peurungassa

16

Poliokurssilla Punkaharjulla

26

Avokurssia ja keilausta

28

### Kuntoutuspaketti

Laitoskurssit

19

Avokurssit

21

Vertaisryhmät

22

Tuetut kuntoutusjaksot

22

Verkkokurssit

22

Hakemuslomake

23

### Osastoissa...

Savolaisten pikkujoulut

31

Lahti-Kouvola osaston pikkujoulut

32

Loppuvuoden tunnelmat Tampereelta!

33

Varsinais-Suomessa on juhlittu 60-vuotista taivalta

34

### Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

5

Poliohuollon puolelta

25

Osastoissa tapahtuu

36

Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset 2024

37





# Kesäpäivät 2024

Valtakunnallisia kesäpäiviä ja avokurssien valtakunnallista liikuntapäivää vietetään



## Scandic Nokian Edenissä 24-26.5.2024.

Liikumme ja liikutamme ja viihdymme ilman turhaa pönötystä ja varmasti mukavassa seurassa.

Kannattaa siis varata kalenteriin.  
Lisätietoja sitten kevään kuluessa.

Tapaamisiin Nokian Edenissä!

### Suomen Polioliitto ry

## Suomen Polioliittory

Toimisto/Polioliehden 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

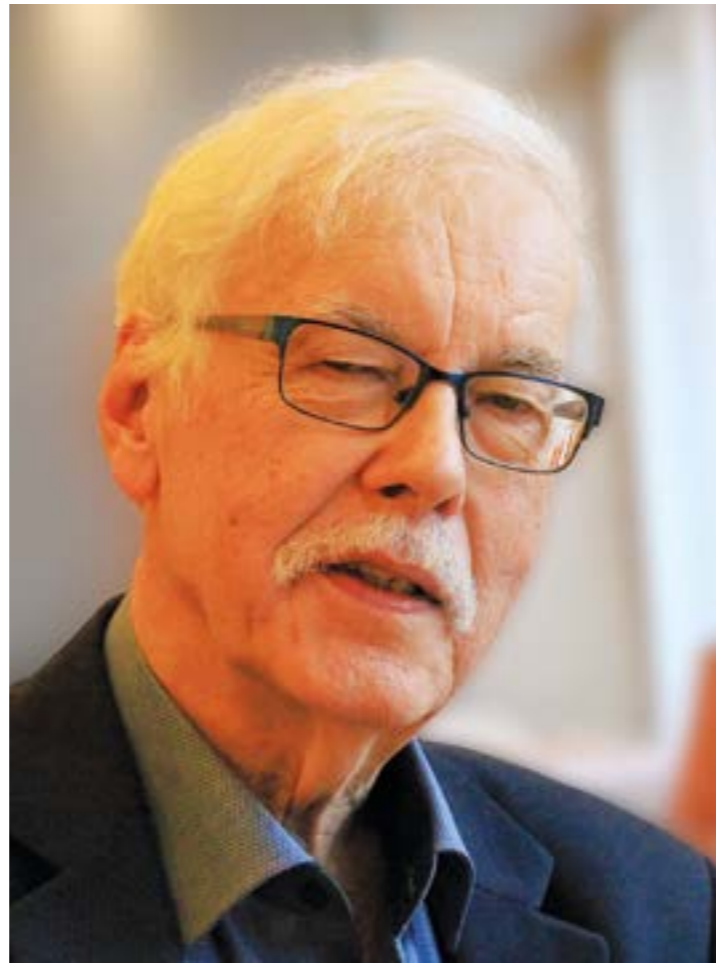
Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kajakaarina1@outlook.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



**E**lämme täällä pohjolassa vuoden pimeintä aikaa, lisäksi on Black Week ja Black Friday- kampanjoita sekä samana perjantaina oli myös kansainvälinen Älä osta mitään-päivä. Seuraavalla viikolla oli Tekojen Tiistai – teemapäivä, muistuttaa meitä avun antamisen ja yhteisön voimasta.

Teot ovat tärkeitä, mutta niistä on syytä tehdä joka päivä. Teot voivat olla hyvin pieniä ja arkisia: puhelinsoitto yksinäiselle, tarjota apua tai kiittää läheistään.

Joululuvat syttyvät ja ne tuovat valoa, samalla tulee lisää kaupallisia tarjouksia. Kauppojen tarjouskilpailu jatkuu, materiaalitarronnalle ei näy loppua. Tähän pitää yrittää tottua, eihän sitä voi muutakaan. Puntarointia siitä, mitä sitä oikeastaan tarvitsee, sitä se vaatii.

Positiivisena asiana pitää palata Polioliiton syyspäiviin Ruissalossa, osallistujamäärä oli runsas. Oli mukava nähdä, ettei pitkäkään matka muodostunut esteeksi, vaan joka osastolta osallistuttiin ja väki tuntui viihtyvän. Jälkikäteen olen kuullut vain positiivista palautetta, kiitos siitä.

### Takana jo kymmeniä vuosia

Lokakuussa kaksi Polioinvalidien osastoa saavutti pyöreitä vuosia, Savon osasto täytti 17.10. 40 vuotta ja Varsinais-Suomen osastolle tuli 20.10. täyteen 60 vuotta.

Tätä 60 vuoden taivalta juhlittiin jo etukäteen pienellä varaslähdöllä Polioliiton syyspäivien yhteydessä. Lisäksi osasto juhlisti vielä marraskuun lopulla pikkujoulujuhlien yhteydessä 60 vuoden taivalta toimintaamme muistellen ja nauttien musiks-

## Laurin nurkka

ta, yhteislaulusta ja perinteisen joulupöydän antimista.

### Toiminta monipuolista ja runsasta

Laajemmin kuluvan vuoden toimintaa tarkastellessa havaitaan, että vuosi on ollut osastoissa monenlaisten tapahtumien vuosi. On järjestetty kokkikoulua, vappubrunsseja, kerhotoimintaa ja lounastapaamisia. Teattereissa on käyty niin kesällä kuin talvellakin.

Monet osastot järjestivät myös kesäretkiä, jollakin osastolla toteutettiin useampikin kesätapahtuma. Heku- kurssija osastot järjestivät aktiivisesti, kurssien pituus vaihteli päiväkurssista eri pituisiin useamman vuorokauden mittaisiin, pisin kesto toteutui viiden vuorokauden mittaisena.

Osastot ovat järjestäneet pikkujouluja, joillakin osastoilla samaan ajankohtaan on lisätty myös virkistyslomaosuus. Pitkien välimatkojen takia tapahtumien yhdistäminen on todettu osalla osastoista toimivaksi ratkaisuksi.

Lämmivesivoimistelua ja muita liikuntatapahtumia on myös toteutettu muutaman osaston alueella. Tähän vielä lisätään Polioliiton tarjoamat avokurssit, joita toteutettiin 2 kurssia/ osasto. Avokurssit antavat isolle joukolle arvokasta tietoa ja runsas osallistujamäärä kertoo tilaisuuksien tärkeydestä.

Kaikkea edellä lueteltua toimintaa luetellessa - ja varmaan vielä jotakin siitä unohtinkin - pitää olla tyytyväinen toimin-



Syystapahtuman iloisia tunnelmia.

nan monipuolisuuteen. Se on vaatinut järjestäjiltä, meidän vapaaehtoisilta, jaksamista. Onneksi heitä vielä löytyy vuodesta toiseen jokaisen osaston alueelta. Voimia tärkeälle työllemme. Iso kiitos teille, ilman teidän panostanne tapahtumat olisivat jääneet toteutumatta.

Yhdistys pyrkii jatkossakin panostamaan tapahtumien rahoitukseen. Tarjotuissa tapahtumissa osallistujamäärät vaihtelevat, toisiin tapahtumiin tulee useamman osaston alueelta väkeä. Osallistuminen kaikkiin osastojen järjestämiin tapahtumiin on mahdollista ja jopa suotavaa.

Tärkeää on myös saada osallistujilta palautetta, näin osastojen aktiivit pystyvät kohdentamaan

oikeanlaista toimintaa jäsenistölle. Tärkeää olisi osallistujien myös muistaa kiittää näitä aktiiveja.

### Terveystuhoon kriisi koskee jokaista

Taas on rokotusten aikaa, korona- ja influenssarokotukset ovat parhaillaan, toisin paikoin pitkät rokotusjonot ovat päässeet näytille valtakunnallisiin medioihin. Myös rokotteiden riittävyys on noussut esille.

Samaan aikaan hyvinvointialueilla painitaan budjettien kanssa ja lähinnä budjettisäästöjen kanssa. Yhteistoimintaneuvotteluiden aloittamisesta julkisuuteen on jo kerrottu, ne koskisivat konsernipalveluissa ja järjestämisen palveluissa

toimivia henkilöitä. Onneksi ei sentään koske hoitohenkilökuntaa, niistä on jo nyt pulaa nykyisellään vahvuudella. Edelleenkin en ymmärrä, miksei yksityisen puolen hoitohenkilökuntaa voida käyttää jonojen purkamiseen. Pitkien jonojen seurauksena on vaara, että kalliimman erikoissairaanhoidon kuormitus kasvaa. Se ei ainakaan ole hyväksi budjettipaineeseen.

Terveystuhoon asiakasmaksuja ainakin on omalla hyvinvointialueella suunniteltu korotettavaksi ensi vuoden alusta 10 prosentilla. Korotuksia on tulossa myös maksukattoihin.

Miten paljon asiakasmaksujen korotus sitten vaikuttaa budjettivajeen korjaamisessa, ainakin käyttäjille niillä on negatiivinen vaikutus. Korotus on puhtaasti indeksikorotus ei säästötoimi, perustellaan hyvinvointialueelta.

Nautitaan nyt lähestyvistä joulusta ja rauhoitetaan kaupallisuuden tuomasta hälinästä. Toivotaan myös niitä yhteisiä tapaamisia vuodelle 2024.

Kiitos myös poliotoimiston väelle, teidän työntäteinen vuotenne on kohta vaihtumassa uuteen.

### Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja



# Poliolapsen hoitokokemukset



Suomen ensimmäiset lapsuusajan polion akuutin vaiheen hoitokokemukset julkaistiin korkealaatuisessa kansainvälisessä hoitotiedelehdessä.

Suomessa suurimmat polioepidemit olivat 1940–1960 -luvulla. Rokotusohjelman myötä polio hävisi Suomesta 1960-luvun aikana (THL 2023). Vuonna 1945 sairastuneita suomalaisia oli jo 794. Samalla kun taudin oireet vaikeutuivat ja vammojen riski kasvoi, myös poliokuolleisuus lisääntyi. Vuonna 1954 Suomessa sairastui 790 henkilöä ja 632 potilasta halvaantui. Varsinainen rokotuskampanja

alkoi maassamme vuonna 1957. (Alaranta ym. 2002, Muiluuvuori 2010).

Kun poliosairaus 1900-luvulla diagnosoitiin lapsella tai nuorella, se tarkoitti pikaista eristämistä perheestä ja ystävästä. Eristäminen kesti koko sairauden akuuttiajan, jolloin oli suuri riski taudin leviämisellä. Tauti oli kivulias, sillä se tuhosi ja vaurioitti lasten ja nuorten hermosoluja selkäytimessä ja aiheutti jopa halvaantumista.

Akuuttivaihe kesti noin kaksi viikkoa, jolloin ainoa hoitokeino oli lepo. Akuutin vaiheen jälkeen sairastuneilla alkoi raskas toipilas- ja kuntoutusvaihe. Tämä vaihe kesti parista viikos-

ta vuosiin, sillä kuntoutuksen kesto riippui polioviruksen aiheuttamista tuhoista sairastuneiden kehossa. (Wilson 2005)

Tässä artikkelissa kuvatut tutkimustulokset ovat osa laajempaa poliotutkimushanketta. Tässä artikkelissa kuvataan polioon sairastuneiden kokemuksia sairastumisesta ja eristämisvaiheesta sairaalassa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 49 lapsuudessa polioon sairastunutta. Tutkimuksen tavoitteena on, että tuotetun tiedon avulla lisätään ymmärrystä lasten ja perheiden hoitamisen historiasta sekä polioon sairastumisesta ja vammautumista

sekä kokemusten merkityksestä suomalaisessa yhteiskunnassa.

Ensimmäisiä tutkimustuloksia voi lukea täältä <https://doi.org/10.1111/jan.15903>. Artikkelit on englanninkielinen.

## Polioon sairastuneiden lapsuus rikkoutui sairauden akuutissa vaiheessa

Polioista selviytyneet kuvailivat lapsuusmuistoillaan rikkoutunutta lapsuuttaan seuraavien teemojen kautta: Oman kehon turvattoman maailman lapsille. Tutkimukseen osallistuneiden mukaan hoitohenkilöstö oli harvoin paikalla. Perheenjäseniä nähtiin vain ikkunan läpi ilman keskustelua tai fyysistä kontaktia.

toiminnan aikana. He kertoivat, kuinka he näkivät itsensä elinvoimaisina ja eloisina lapsina ennen kuin he sairastuivat. Lapset muistivat voimakkaat kivut ja väsymyksen, kuumeen, ruokahaluttomuuden ja yleisen terveydentilan nopean heikkenemisen. Halvaantumisen muistettiin äärimmäisen vakavana ja traumaattisena. Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset ilmensivät kauhua ja pelkoa siitä, mitä heille oli tapahtumassa.

Tutkimukseen osallistuneiden kokemuksissa nousi esille myös, että lääkäreiden ja sairaanhoitajien poliosairauden diagnostiset taidot ja kyvyt viivästyttivät hoidon aloittamista ja heille saatettiin antaa alkuun jopa vääriä hoito-ohjeita. Lääkärit saattoivat nähdä oireet flunssana, kasvukipuihin liittyvinä tai he jopa mielsivät oireiden johtuvan lapsen laiskuudesta.

Eristämisen kokemus oli traumaattinen. Eristämisvaiheen kokemukset sairaalassa näyttäytyivät tutkimukseen osallistuneiden muistoissa siltä, kuinka he joutuivat luopumaan omasta määräysvallasta sekä fyysisesti että henkisesti. Lapsuuden hoitokokemuksissa heidän maailmansa rajoittui eristämisen aikana heidän mieleensä ja kehoonsa, ja koko elämä itse asiassa rajoittui heidän omaan sairaaläsankkyynsä jopa useiden viikkojen ajan. Tätä ajanjaksoa leimasi äärimmäinen yksinäisyys ja hiljaisuus, mikä loi turvattoman maailman lapsille.

Pelko. Pelon tunnetta vahvistivat sairaalan erilaiset äänet, kuten esimerkiksi hengityslaitteen ääni.

Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset osoittivat, että vaikka huoneessa oli muita potilaita, he eivät koskaan puhuneet toisilleen. Akuutin hoitovaiheen aikana eristämisen jälkeen ei muiden ihmisten tai lasten läsnäolo tuonut heille lohtua, vaikka he olivat samassa huoneessa. Tämä johtui koti-ikävästä ja hylätyksi tulemisen kokemuksista.

Lapset eristettiin myös henkisesti. Tämä tarkoitti, että lapset eivät saaneet hoitohenkilökunnalta lohtua, hellyyttä tai edes fyysistä kontaktia tai huomio oli pääsääntöisesti hoitotoimenpiteisiin liittyvää. Lapsille ei myöskään selitetty sairautta tai hoitotoimenpiteitä.

Tämä tutkimus osoitti myös, että yksinäisyys ja kokemukset oman kehon vankina olemisesta aiheuttivat sen, että lapset etsivät lohtua omista kuvitteellisista maailmoista. Tavallaan he leikkivät omista ajatuksissaan tai kuvittelivat erilaisia asioita tapahtuvan, kuten esimerkiksi paon sairaalasta.

## Lapsuudessa polion sairastuneiden kokemukset on tärkeä tuoda yleiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun

Polioista selviytyneiden kokemukset sairastumisesta ja eristysvaiheen hoidosta olivat traumaattisia ja asettivat lapset alisteiseen asemaan suomalaisessa hoitotyössä 1950- ja -60-luvuilla. Yksikään aikaisempi tutkimus ei ole raportoinut polioista selviytyneiden lasten kokemuksia aiemmin Suomessa. Tämä tutkimus on sosiaalisesti, kulttuurisesti ja historiallisesti merkittävä

aihetta koskevan tiedon puutteen vuoksi.

Polioista selviytyneiden kokemukset sairaudesta ja hoidosta ovat vaikuttaneet heidän elämänlaatuunsa ja rooliinsa suomalaisessa yhteiskunnassa. Tieto näistä kokemuksista erityisesti hoitotyöhistorian näkökulmasta on tärkeää, koska 1950- ja -60-luvuilla hoitoon liittyi paljon pelkoa, yksinäisyyttä ja laiminlyöntiä.

Polion lapsuudessa sairastuneilla ja siitä selviytyneillä on oikeus tulla kuulluksi. Tämä tutkimus tarjoaa näkemyksiä sairauden, hoidon ja kuntoutuksen kokemuksista. Näitä kokemuksia voidaan käyttää myös nykyään muiden loukkaantuneiden ja vakavasti sairaiden hoidossa. Tämän lisäksi poliota sairastavat potilaat ovat edelleen terveydenhuollon asiakkaita. Siksi heidän aiemman hoitoon liittyvien kokemusten tunteminen on ratkaisevan tärkeää. Tänä päivänä fyysisten post polio -oireiden lisäksi heillä saattaa olla myös traumaattinen hoitomenneisyys.

## Tutkimuksen tämänhetkinen tila ja seuraavat vaiheet

Seuraavaksi tutkimushankkeessa raportoidaan lapsuudessa polioon sairastuneiden kokemuksia toipilas- ja kuntoutumisvaiheesta. Lisäksi tutkimushankkeessa tutkitaan polioon sairastuneiden kokemuksia kotiin paluusta sekä sitä, miten perheen sisaruksat kokivat oman sisaruksen sairauden.

Tutkimusryhmässä tehdään lisäksi tutkimusta siitä, miten sairaanhoitajille opetettiin poliolaisten hoitotyötä oppikirjojen näkökulmasta sekä sitä, miten kulkutautisairaalan hoitokertomuksissa käsitellään polioon sairastuneiden lasten hoitamista.

## Tutkijan kiitokset!

Sydämellinen kiitos teille kaikille, jotka avasitte kotinne ja sydämenne tutkimukselle. Niin polion sairastaneet kuin sisaruksikin. Kiitos luottamuksestanne kertoa hyvinkin vaikeita asioita.



## Minna Elomaa-Krapu

TtT, post doc-tutkija, Tampereen yliopisto  
Innovaatiojohtaja, Metropolia Ammattikorkeakoulu

## Lähteet:

Alaranta, H., Valtonen K., Hovi T., Nykänen M. & Pohjolainen T. 2002. Polion myöhäsoireet -uusi haaste. Suomen lääkärilehti 57 (8), 879-884.

Elomaa-Krapu, M., & Kaunonen, M. (2023). Shattered childhood: Experiences of polio survivors in Finland 1950s and 1960s. Journal of Advanced Nursing, 00, 1-9. <https://doi-org.ezproxy.metropolia.fi/10.1111/jan.15903>

Muiluuvuori J. 2010. Polioinvalidit ry 1955-2010. Kirjapaino Jaarli. Turenki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. <https://thl.fi/fi/web/infektio- taudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/polio>

Wilson J.D. 2005. Polio. Biographies of Disease. Greenwood Press. ABC-CLIO. California.





## Apuväline 2023 -tapahtuma

Apuväline 2023 tarjosi tietoa ja uutuuksia niin apuvälinealan ammattihenkilöille, päättäjille kuin apuvälineiden käyttäjille, ja ratkaisuja löytyi kaiken ikäisille. Näytteilleasettajien osastojen lisäksi messualueella oli mm. esteettömän matkailun teemaosasto, seksuaaliterveyden teemaosasto sekä turvalliseen avustamiseen ja pyörätuolilla liikkumiseen opastava Apuväline-rata.

### Päättäjäfoorumi ja hands on -kierrokset

Torstai 9.11. oli ammatillisille suunnattu koulutuspäivä. Ohjelmassa oli Kuntoutusseminaari, jossa paneuduttiin lasten ja nuorten

kuntoutuksen ratkaisuihin. Näkökulmana oli hyvinvointialueet ja uudet teknologiset ratkaisut.

Torstain iltapäivän ohjelmassa oli ensimmäistä kertaa järjestettävä apuvälinealan päättäjäfoorumi. Foorumi oli tarkoitettu sekä lääkinnällisen kuntoutuksen että vammaispalvelujen alan päättäjille, hankintavastaaville ja vastuuhenkilöille. Keskustelussa korostui hyvinvointialueiden toiminnan käynnistymisen haasteet.

Apuvälinetapahtumassa oli tänä vuonna uudenlaiset hands on -kierrokset. Tunnin mittaisilla, maksuttomilla kierroksilla tutustuttiin kolmesta viiteen eri messuosastoon, joissa oppaan johdolla saatiin henkilökohtaista tuntumaa käytännön ratkaisuihin.

### 85-vuotias Invalidiliitto jakaa tunnustuspalkinnon esteettömyydestä

Invalidiliitto viettää tänä vuonna 85-vuotisjuhluvuottaan teemalla ”Yhdenvertai-

*Iris on apuvälimessujen vakiokävijä. Tällä kertaa hänen mielestään oli vahemmän tarjontaa kuin aikaisemmillä kerroilla.*



sena osallisena”. Juhlavuoden kunniaksi Invalidiliitto jakoi Apuvälinetapahtumassa uuden 3000 euron suuruisen Esteettömyyden edistäjä -palkinnon. Palkintosumman lahjoitti Suomen Messusäätiö. Palkinnon sai Arctic Lakeland Kainuu -verkkosivuston esteettömyysosio.

### Paneelikeskustelun puhujana oli mm. Leo-Pekka Tähti

Messulavan ohjelmassa on kiinnostavia ja viihdyttäviä esityksiä. Perjantain puhevuoron esitti maailman nopein ratakelaja Leo-Pekka Tähti. Lauantain paneelikeskustelussa puhutaan lasten apuvälineistä arjen tukena, keskustelua luotsasi Mikko ”Peltsi” Peltola. Lisäksi puhujana oli ex-poliisi Heidi Foxell.

*Palmuaseman Sanna Kalmari kertoi matkoistaan. Vuosi sitten hän lähti matkalle kohti Lanzarotea. Kaksi viikkoa matkantekoa junilla ja laivoilla halki Euroopan sekä tutustumista reitin varrella olleisiin kohteisiin aina päivän tai parin verran. Mm. Tukholma, Kööpenhamina, Hampuri, Frankfurt, Lyon, Barcelona, Sevilla ja Huelva.*

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

### Lopuksi

Messut tuntuvat kiinnostavan vielä loppukäyttäjää mutta jatkossa hyvinvointialueiden kiristyvät budjetit ovat haaste. Ja on hyvä muistaa, että kotona selviäminen on aina halvempaa kuin laitoshoido.

Teksti ja kuvat: AK

Lähde: Expomark

*Markku ja Harri Synapsiasta olivat jälleen opastamassa pyörätuolin käyttöön messujen tempuradalla.*

*Apuvälinepuolelta löytyi paljon hienoja teknisiä ratkaisuja kotona selviämiseen mutta kuka maksaa?*





## STEAn rahoitus vuodelle 2024

Suomen Polioliitto ry sai joulukuun alussa hyviä uutisia.

**S**TEAn avustusehdotuksessa Sosiaali- ja terveysministeriölle todettiin, että Polioliiton toiminta on strategian mukaista, vastaa kohderyhmien tarpeisiin ja toimintasuunnitelma on selkeä. Toimintasuunnitelman perusteella avustuksen hakija tuntee toimintaympäristön, toiminnan hyödyt on pystytty osoittamaan ja toiminta tukee kohderyhmän arkea tarkoituksenmukaisella tavalla.

Näillä perusteilla STEA esittää Sosiaali- ja terveysministeriölle, että Suomen Polioliiton toiminta-avustukset vuodelle 2024 myönnettäisiin hakemusten mukaisesti.

Polioliitto haki vuodelle 2024 yleistoimintaan 140 000 euroa ja poliovammaisten toimintakyvyn ylläpitoon ja voimavaro-

jen vahvistamiseen järjestölähtöisellä ja vertaistuellisella ryhmätoiminnalla 99 000 euroa.

- STEAn esitys on toki vasta alustava ja lopullisen avustuspäätöksen tekee ministeriö yleensä tammi/helmikuun aikana. Varsinaisen avustuspäätöksen yhteydessä tulevat sitten myös tarkemmat ohjeet avustuksien käytöstä ja niihin mahdollisesti liittyvistä erillisohjeista ja rajoituksista, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa

Hän kertoi myös, että STEA:n rahoitus on Polioliiton toiminnan ehdoton edellytys.

- Ryhmätoiminnalle emme saa rahoitusta muualta ja yleistoiminnan rahoituksestakin STEAn avustus kattaa noin 80%. Yleensä ministeriö on hyväksynyt Polioliiton osalta rahoituksen STEAn esityksen mukaisesti. Toivotaan näin tälläkin kertaa.

PO



Aulangon esteettömällä luontopolulla on mahdollisuus ihaila hulpeita näkymiä!

## Esteettömät luontopolut ja liikuntapaikat

Yksi tulevan vuoden 2024 Polioliiton teemoista on liikkuminen.

**S**uomessa on hienoja esteettömiä luontopolkuja. Olemme käyneet kuvaamassa Aulangon -, Teijon - ja Lammassaaren esteettömät luontopolut. Julkaisemme näitä kuvattuja videoita kevään kuluessa Polioliiton nettisivuilla (www.polioliitto.com).

### Huomio!

Tiedätkö sinä hyviä esteettömiä kohteita, joista haluaisit kertoa muillekin?

Kerro meille ja jaetaan tietoa kaikille.

sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com tai puh. 09-6860990.

Terveisin: luontotiimi

## Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtajisto vaihtui

**S**uomen Polioliitto ry on ylimääräisessä kokouksessaan 21.11.2024 valinnut menehtyneen Juhani Kivipellon tilalle Polioliiton puheenjohtajaksi Lauri Jokisen Turusta. Varapuheenjohtajaksi valittiin Kaarina Lappalainen Helsingistä. Puheenjohtajavalinnat ovat voimassa kevään 2024 vuosikokoukseen saakka.

Halitusta ei täydennetty, vaan hallituksessa jatkavat Ari Aroheikki, Pirjo Karin-Oka, Riitta Nissilä, Eeva Pitkänen ja Kaija Salmela.

BO

## Tampereen kaupunki arvostaa työtämme



Vastaanotolla mukana Kaija Salmela ja Rita Järvinen

**T**ampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunta vietti 50-vuotisjuhlaansa syksyllä. Neuvottelukuntaan kuuluu tamperelaisia vammais- ja terveydenhuollon järjestöjä sekä kaupungin edustus. Polioinvalidit ovat mukana neuvottelukunnassa.

Tampereen kaupunki kiitti ja onnitteli neuvottelukuntaa järjestämällä upean cocktail-vastaanoton kutsuvieraille Raatihuoneella.

Teksti: KS

## Video polioon liittyvistä hengitysongelmista



**P**olioliiton nettisivuilla on uusi video, jossa fysioterapeutti Johanna Pöykkö kertoo polion liittyvistä hengitysongelmista. Usein syynä on vartalon epäsymmetriasta johtuva skolioosi. Lisänä on ohjeita, harjoituksiin, millä voi helpottaa hengittämistä.

Johannalla on pitkä kokemus Synapsiasta ja erityisesti polion sairastaneiden kuntoutuksesta. Nykyään hän toimii itsenäisenä fysioterapeutina Espoossa.

## Koronaa kannattaa edelleen varoa

Koronaa on ollut taas liikkeellä. Jo loppukesästä alkoi kuulua sairaustapauksista. Koronasta ei ollut puhuttu pitkään aikaan uutisissa ja siten se taas yllätti. Kerrottiin, että liikkeellä on vähemmän vaivoja aiheuttavaa varianttia, joka nostaa kuumetta, mutta muut vaivat ovat vähäisempiä.

**K**uvittelin, ettei minulle tule koronaa, kun olin jo kaikkiaan viisi rokottusta saanut.

### Kuumetta ja jomotusta

Syyskuussa jouduin hampasmaivan vuoksi keskussairaalan hammaspäivystykseen. Samassa tilassa liikkuvat myös muuten päivystykseen tulleet esim. koronavaivoista kärsivät. Sieltä varmaan sain tartunnan, koska en ollut liikkunut missään muualla.

Päätä jomotti, kuume nousi parhaimmillaan 39 asteeseen. Hammaspoiston vuoksi söin jo särkylääkettä ennen kuumeen nousua. Tavallisesti en käytä

kipulääkkeitä, mutta nyt otin maksimimäärän, mitä sai ottaa. Jonkin verran tuntui keuhkoissa vaivaa, mutten siltikään varannut lääkäriaikaa. Tein koronatestin testillä, joka oli vanhentunut jo viime vuoden lopulla. Näytti heti plussaa. Onneksi kuume laski kolmen päivän jälkeen. Nuhaa ei ollut, mutta lievä yskä vaivasi öisin.

### Rokotukset kuntoon

Jonkin aikaa oli voimattomampaa oloa, mutta mitään koronan myöhäisoireita minul-

le ei jäänyt. Myös puoliso sairastui, mutta hänelle ei noussut korkeaa kuumetta ja lämpöä oli vain lyhyen aikaa. Päänsärkyä hänelläkin oli.

Olisi varmaan kannattanut mennä lääkäriin ja sairaalaan, koska nyt on olemassa lääkettä, joka pitäisi antaa heti sairastuttua. Se lieventää vaivoja. Sairastamisesta huolimatta otin kuudennen koronarokotuksen marraskuussa yhtä aikaa influenssarokotuksen kanssa.

Teksti: RN

### FinCollagen Active

Nutrielixir  
A way to healthy life

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALINA.

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Katso myyntipaikat: [www.nutrielixir.fi/Tietosivut/Myynnissa](http://www.nutrielixir.fi/Tietosivut/Myynnissa)



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





# Maailman poliopäivää vietettiin Tampereella 24.10.

Tamperelainen rotaryjärjestö Tammer Nova on ollut useita vuosia mukana kansainvälisen Rotaryjärjestön ja WHO:n End the Polio -ohjelmassa. Tammer Novan ehdotuksesta on Tampereen Näsinneula valaistu punaiseksi vuosittain poliopäivänä 24.10.

**E**nd the Polio -ohjelma tähtää polion täydelliseen hävittämiseen maailmasta. Ohjelma on aloitettu vuonna 1985 ja kampanjan aikana noin 2,5 miljardia lasta on rokotettu. Työhön on osallistunut 200 maata sekä 20 miljoonaa vapaaehtoista. Polio onkin hävinnyt lähes olemattomiin.

Maailman poliopäivänä halutaan kuitenkin muistuttaa, että edelleen tarvitaan voimavaroja taudin kitkemiseksi kokonaan maailmasta. Rotareiden keräämät varat lahjoitetaan End the Polio -ohjelmalle, joka rahoittaa rokotteiden hankintaa, kuletusta, käytön opastusta ja viruksen esiintymisen seuranta.

Viimeisten poliitapausten löytäminen ja väestön rokotaminen on olennaista taudin lopulliselle hävittämiseksi. Työhön liittyy paljon haasteita. Poliota esiintyy usein alueilla, joissa on konflikteja, poliittista epävakautta ja vaikeakulkuista maastoa.

Poliota esiintyy edelleen Afganistanissa ja Pakistanissa. Tadžikistanissa esiintyi villiintynyttä rokoteperäistä poliovirusta vielä vuonna 2021.



Tammer Nova järjesti poliopäivän kunniaksi hallituksen jäsenilleen tapaamisen korkealla Näsinneulan Sky-kahvilassa.

Järjestö oli kutsunut vieraakseen tamperelaisen polioaktivisti Toivo Enqvistin, joka julkaisi keväällä elämäkertakirjansa Toivon vuosikymmenet.

Enqvist ilahdutti kuulijoita vanhalla filmillä polioon sairastuneiden kuntoutuksesta sekä kertomalla omakohtaisia kokemuksiaan Lastenlinnasta, Ruskeasuon kouluista sekä toimimisestaan Tampereella esteettömyyden edistämiseksi.

**Teksti ja kuvat:**  
Jukka Kaukola

↘ *Toivo Enqvist kertoi elämänvaiheistaan ja kirjansa syntymisestä.*

← *Tampereen Näsinneula oli valaistu upeasti 24.10.2023 Maailman poliopäivän kunniaksi.*

# Perinne jatkuu Rokualla

Pohjois-Suomen osasto järjesti jo perinteeksi tulleen HEKU-kuntoutuksen ja pikkujoulutapahtuman jälleen Rokualla. Oulusta Rokuan kylpylään on noin 80km. Tuttuja kasvoja näkyi jo aulaan odottamassa huoneiden luovutusta. Oli taas iloinen jälleen näkeminen ja halauksia vaihdettiin. Avainkortin saatuamme, kiiruhdimme huoneeseemme, sillä klo 15 alkoikin jo ensimmäisen ryhmän vesijumppa.

**Uintia, saunomista, boccia...**

**M**eitä olikin iso joukko jumppaamassa, ja jo tutuksi tullut uinnin valvoja toivotti meidät tervetulleiksi. Jumppaaminen lämpimässä vedessä teki hyvää autossa istumisen jälkeen polioliuhaksille. Jumpan jälkeen oli mahdollista käydä joko höyrysaunassa tai vaihtoehtoisesti esteettömässä saunassa. Minä kävin höyrysaunassa. Oli ihana istahtaa ja meditoida hetki lämpimässä saunassa, kun ulkona paukkui pakkanen.

Klo 18 oli ohjelmassa päivällinen. Tarjolla oli liha-, kala- tai kasvisvaihtoehto. Salaatteja oli monenlaisia. Rokua on tunnettu hyvistä ja monipuolisista ruuistaan. Ruokailun jälkeen meillä oli yhteinen kokoon-tuminen, jossa suunniteltiin vähän tulevaa ja seuraavaa vuosikokousta. Osa väestä jaksoi vielä mennä laulamaan karaokea ravintosaliiin.



*Alpo ja Ulla näyttivät mallia siitä, kuinka monella tavalla voi tanssia.*

Seuraavana päivänä aamiaisen jälkeen meillä oli liikuntaryhmä. Pidimme ohjatun tuolijumpan liikuntasalissa sekä pelasimme boccia. Kilpailuhenkisimmät menivät liikuntalin toiselle puolelle pelaamaan istumalentopalloa. Liikuntaryhmän jälkeen olikin jo lounaan aika. Iltapäivällä oli taas vesijumppaa. Teimme ohjattuna rauhallisia ja syvävenyttäviä liikkeitä lämpimässä vedessä.

**Tanssi kuuluu kaikille**

Jouluateria oli tarjolla ravintolasalissa. Rokua antoi taas paras-taan. Pitkä noutopöytä notkui herkuista. Tarjolla oli erilaisia salaatteja, kalaa ja kinkkua, joka oli paistettu Rokualla laatikoi-ta unohtamatta. Jälkiruuksi joimme kahvit leivosten kera.

Myöhemmin ravintolasalissa esiintyi tangokuningas

Toni Markkola yhytyneen. Pyörätuolilla oli hyvä tanssia musiikin tahtiin. Muistelimme Sepon kanssa, kuinka ennen vanhaan mekin aina tanssimme pystytanssia keskenämme. Nyt molempien tanssi käy pyörätuolissa.

Osa väestä, joilla ei vielä ollut pyörätuolia ja jotka liikkuvat huonosti, tanssivat käsillä. Tanssihan kuuluu kaikille. Käsitanssi onkin medän oma-kehittävä tanssimuoto.

**Yksilölliset polion myöhäisoireet**

Haastattelin ihmisiä vertaisohjaajan ominaisuudessa ja tein omaa empiiristä tutkimusta polion myöhäisoireista. Aini kertoi, että hänelle ei ole tullut myöhäisoireita, vaikka hän on harrastanut paljon liikuntaa. Eija taas kertoi, että hän on kokenut ihmeperantumista,

kun selästä leikattiin ahtauma. Kaikki lisääntyneet oireet ei siis ollutkaan polion myöhäisoireita.

Itse koen, niin kuin moni muukin meistä, että myöhäisoireet on lisääntyneet, kun ikää on tullut. Pitäisi liikkua, mutta ei liikaa. Olenkin tietoisesti vähentänyt vesiliikunta-aikaa uimahallissa. Ennen jumppasin tunnin ja nyt 45 minuuttia kerrallaan. Syvävenyttävä, keho huoltava yingjooga kuuluu myös liikuntaohjelmaani. Joo-gavideoita löytyy youtubesta.

Joukkomme vanhin, kesällä 90 vuotta täyttävä Esko, on saanut vasta nyt myöhemmällä iällä enempi myöhäisoireita. Esko kertoi, että hänellä on turvaranneke, joka muuttuu maksulliseksi ensi vuonna. Kerroin Eskolle, että koska hänelle on diagnosoitu sekä polio että polion myöhäisoireet, nin turvarannekkeen pitäisi olla maksuton.

Hyvinvointikoordinaattori on nyt Eskon apuna tekemässä oikaisuvaatimusta asiasta. Moni on tällä hetkellä epätietoinen siitä, mihin ottaa yhteyttä, jos tarvitsee neuvoja tai apua. Jokaisella hyvinvointialueella on oma hyvinvointikoordinaattorinsa ja aina kannattaa Polioliittoonkin ottaa yhteyttä.

Oli riemullista taas tavata ja toivottavasti näemme taas ensi vuonna uudstaan.

**Teksti ja kuva:**  
Sinikka Narkiniemi



# Henkilökohtaiset Kuntoutuspäivät = Heku

Päätoimittaja pyysi allekirjoittanutta kertomaan Satakunnan osaston syksyn 2023 Hekupäivistä, mutta minä vähän laajennan tätä tekstiä. Kerron Hekupäivien historiaa, siitä mitä minä muistan ja olen tilastoinut.

## Pohjoisen oiva idea

Aikoinaan Polioinvalidit ry:n johtokunnan kokouksessa Pohjoisen osaston edustaja toi ehdotuksen, että voitaisiinko alkaa suunnittelemaan alueellisia kuntoutus- ja virkistyspäiviä? Ja tästä ehdotuksesta lähtivät toimimaan alueelliset Henkilökohtaiset Kuntoutuspäivät = HeKu-päivät. Satakunnan osasto yritti muutama vuosi sitten päivien nimeä päivittää ja muuttaa niitä Toimintakykyä ylläpitäviksi Virkistyspäiviksi = ToVi-päivät. Ehdotus ei saanut kannatusta, joten päivät jatkaivat edelleen HeKu-päivinä, ja hyvä näin.

## Tilastot sen kertovat

Hekupäivät alkoivat omien tilastojeni mukaan Satakunnassa vuonna 2008. Aikavälillä 2008–2023 ainoastaan kolmena vuonna Hekua ei ole ollut. Korona oli syynä vuosina 2020 ja 2021, kun taas vuonna 2017 ei ollut tarpeeksi osanottajia. Muuten nämä päivät ovat olleet suosittuja.

Entisenä kirjanpitäjänä en tietenkään voinut olla tekemättä tilastoa Satakunnan osaston Heku -päivistä ja haluatte tai ette, niin tässä saamiani las-



Satakunnan Heku-jaksolla Kankaanpäässä kokeiltiin myös keilailua. Inna valmistautuu kaatamaan kaikki keilat.

kelmia. Satakunnan osasto on järjestänyt 2008–2023 Heku -päiviä 19 kertaa. Välillä niitä on ollut kaksi kertaa vuodessa, välillä vain kerran. Osallistujia osastosta on ollut 46 (jäseniä 35 ja avustajia/omaisia 11). Osallistumiskertoja on yhteensä 266.

Avustajien/omaisen mukaan tulo tapahtui pääasiassa vasta vuonna 2019. Tämä mahdollisti monen jäsenen osanoton ja oli ehdoton edellytys osallistumiselle. Satakunnan osastosta on osallistujia ollut myös muiden osastojen järjestämällä HeKu päivillä, kuten esimerkiksi Tampereen osaston Hekussa Apilassa. Apilassa oli tilastojeni mukaan 8 satakuntalaista. Myös Varsinais-Suo-

men ja Pohjanmaan osastojen Hekuihin on Satakunnasta osallistuttu, näistä ei minulla ole tilastotietoa.

Mutta myös Satakunnan osaston Hekuihin on ollut osallistujia muista osastoista, esimerkiksi vuosina 2014, 2019 ja 2022. Toivotamme jatkossakin osallistujat ympäri Suomea tervetulleeksi Hekupäivillemme, samoin kuin me olemme tunteneet itsemme tervetulleeksi muiden osastojen Hekuihin.

## Toimintakyvystä huolehtimaan

Mutta palataksemme tähän päivään tai oikeastaan tämän kuluvan vuoden syksyyn, jol-

loin me saimme järjestettyä vuoden 2023 toisen Heku-jakson. Nämä toimintakykyä ylläpitävät toiminnalliset virkistyspäivät olivat marraskuun puolivälissä.

Virallisesti päivät alkoivat klo 14.00, mutta ryhmän vetäjinä ja järjestäjinä menimme Eijan kanssa sinne jo puolilta päivin. Testasimme ruoan ostamalla itsemaksavina talon maanantai-päivän lounaan. Totesimme sen erittäin hyväksi. Tarjonta oli monipuolista ja maistavaa, ehkä sunnuntaina ollut isänpäivän tarjoilu lisäsi maanantain tarjontaa, mutta ei ollut syytä valittaa.

Moni muukin päiville saapui ajoissa ja osti itselleen päivän ensimmäisen lounaan. Tällä jaksolla olimme kolme päivää (2 yötä) tutussa ympäristössä Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa, joka muuten on vaihtanut nimeä, on nykyään Kunnonlähde Kankaanpää. Päiväohjelmamme oli hyväksi todettu aikaisempina kertoina. Utta ohjelmassa oli, että ohjelmassa oli yhtenä iltana klo 20.00 iltakahvi. Tämän iltakahvin muutamme tulevaisuudessa iltapäiväkahviksi.

Maanantain, tulopäivän, ohjelmassa oli majoittumisen jälkeen klo 14.00 iltapäiväkahvi pullan kera ja tuloinfo, jolloin osallistujille jaettiin päivien ohjelma. Heti tuloinfon jälkeen alkoi ohjattu vesiliikunta ja sieltä sitten päivälliselle.

## Raittiit juustojuhlat

Ensimmäisen päivän iltana meille oli varattu tila omaan toimintaan. Tällä kertaa olimme varautuneet ”juustobileisiin”. Ennakkoon oli hankittu (pari päivää ennen) erilaisia juustoja, suolakeksejä, ym. keksejä, pähkinöitä, hedelmiä ja erimakuisia hilloja jne., joista sai koota itselleen mieluisan lautasen, maistella eri makuja ja makuyhdistelmiä, mutta vain kivennäisveden kera.

Ei ollut viiniä, ei valkoista eikä punaista. Maistelu olisi sen ehkä vaatinut tai se olisi kruunannut tilaisuuden, mutta omien viinien viemisen esti jo se, että tila luokiteltiin anniskelualueeksi. Olimme kyllä ihan omana ”porukkana”, joten olisihan voinut olla asiasta tietämätön, ja tarjota jokaiselle halukkaalle lasillisen viiniä. Ei sitten riskeerattu ja hyvin sujui vedenkin voimalla.

## Touhukas tiistai

Tiistai, toinen päivä, alkoi aamupalalla ja jatkui liikuntasalissa, jossa meillä oli ohjattua liikuntaa. Lounaan jälkeen saimme ohjattua kädentaitoa verstaalla. Meille esiteltiin eri joulukoriste vaihtoehtoja, mutta kaikki halusivat opetella tekemään paperipusseista joulukoristeen. Joulutähti, jonka sai hyvin kuljetettua kotiin ja asettaa siihen omat jouluvalot. Minulla se roikkuu nyt työhuoneen ikkunassa valoineen.

Osa osallistujista lähti keilaamaan jättäen kädentaidot väliin. Keilaajat varasivat ja maksoivat vuoronsa itse. Valitettavasti heidän varatessaan rata-aikaa, ei ollut kuin yksi aika jäljellä ja se oli oman ohjelmamme kädentaidot ajan kanssa osittain samaan aikaan.



Yläkuva: Juustoja maistellessa oli mukava vaihtaa arjen kuulumisia vertaisten kesken.

Alakuva: Keppijumpalla avattiin lihasjumeja. Tarja näyttää mallia.



Seuraavalla kerralla ollaan viisaampia, eli kun tiedetään ohjelma aikataulu, niin varataan ennakkoon vuoroja halukkaille esimerkiksi keilaukseen.

Päivällisen jälkeen meille oli varattu liikuntasali omatoimiseen harrastukseen, erilaisiin peleihin tms. Ja illalla oli sitten ensimmäisen kerran ohjelmaan sisällytetty iltakahvi. Iltakahvilla aloitimme ryhmän oman

vapaa-ajan vieton. Käytimme ajan keskustelemalla, vertaistuellalla ja tiedon/kokemuksien jakamisella.

## Jatkoa toivotaan

Kolmas päivä eli keskiviikko alkoi normaaliin tapaan aamupalalla, jonka tarjoilu alkoi klo 7.00 jatkuen klo 9.00, mutta kuten arvata saattaa, poliolaiset olivat siellä ensimmäisten

joukossa. Onhan tunnettua, että me poliolaiset olemme aina ajoissa, mieluummin jo puolituntia ennen määräaikaa.

Kymmeneltä vuorossa oli palautekeskustelua. Palaute oli positiivinen, valituksia en kirjannut ensimmäistäkään, päinvastoin toivottiin lisää Hekupäiviä, jo seuraavalle keväälle. Niinpä olen nyt tehnyt tarjouspyynnön kevääksi 2024 vaihtoehtoisesti neljä päivää ja viisi päivää.

Olen saanut tarjouksen ja esittänyt sitä osastomme jäsenille kysyen heidän mielipidettään. Enemmistö haluaa neljä päivää, näin aluksi. Nyt sitten pitänee sopia Kankaanpään kanssa sopiva ajanjakso huhtikuulle tai toukokuulle.

Nämä syksyn 2023 päivät, kolme päivää, päättyivät lounaaseen, jonka jälkeen oli taas kotiinlähden aika. Osa lähti omilla kulkuneuvoillaan, osan haki taksi. Tällä kertaa tilatut taksit tulivat sovitusti. Viimeisten osallistujien poistuttua lähdimme myös minä ja Eija kotimatalle.

Mielestäni nämä Hekupäivät ovat valtakunnallisesti todella hyvä keksintö Pohjoisen osastolta. Ovat alueellisesti toimivat. Niin kauan kuin jäsenistömme vielä jaksaa osallistua, vaikka oman avustajan/omaisen tukemana, niin näitä tulee järjestää. Päivät antavat meille toiminnallisuutta, vertaistukea ja jaksamista arjessa. Nämä päivät antavat saman myös avustajille/omaisille, jotka elävät arkea poliiovammaisen kanssa.

**Teksti: Sirpa Haapala**

**Kuvat: Eija Laakso ja Sirpa Haapala**



# Poliokurssilla Peurungassa

Tulin valituksi avustajani kanssa Suomen Polioliitto ry:n poliokurssille. Mukaan lähti myös Lapinkoira Mosku, joka on tottunut matkustamaan mukana ja tykkää antaa halausterapiaa varsinkin vieraille ihmisille.

Lähdimme omalla autolla ajamaan Oulusta noin klo 10 ja olimme perillä noin klo 16. Olin ilmoittanut aiemmin Peurunkaan, että emme kerkeä klo 12 paikan päälle, jolloin olisi ollut kurssin aloitus, vaan tulisimme myöhemmin.

Meille oli varattuna iso invahuone, jossa oli kaksi sähkösenkyä. Koirallekin oli varattuna valmiiksi vesikuppi ja filtti, jonka päällä hän voi halutessaan nukkua. Huoneemme sijaiti sopivasti ulko-oven vieressä, joten ulkolenkit hoituivat kätevästi. Heti perille päästyämme suunnistimme kohti kylpylää. Vesiliikunta on itselleni paras liikuntamuoto, ja sitä sain harrastaa Peurungan kylpylässä joka päivä.

## Tietoa ja oman olon seuranta

Meitä oli kaikkiaan yhdeksän kurssilaista. Yksi kurssilainen oli jäänyt tulematta. Harmitelimme sitä, ettei hänen sijalleen keretty saamaan toista. Puhuimme siitä, kuinka tärkeää on, että näille kursseille haetaan ja osallistutaan, jotta saamme jatkossakin pitää nämä meille niin tärkeät laitosjaksot.

Ohjelmaan kuului erilaisia ryhmiä, kuten liikunta-



Jos ja kun kurseilla on mahdollista tutustua erilaisiin liikuntatapoihin, niin yksi kesto-suosikki on keilailu. Kailailuun on saatavissa monenlaisia apuvälineitä, joita kannattaa halleista kysyä. Ja sitten vain kaatamaan keiloja.

toiminnallinen harjoitus-, rentoutus-, keskustelu- ja voimisteluryhmiä. Polioliiton Marjan kanssa käytiin läpi OMAOLO- sovellusta, joka perustuu tutkittuun tietoon eri sairauksista. Se toimii myös valmennusohjelmana, jos haluaa esim. pudottaa painoa.

Yksilöhoitoina oli hieronta, fysioterapia, jalkahoito ja sairaanhoitajan haastattelu. Olen ollut ennenkin Peurungassa poliokuntoutuksessa, joten heillä oli ylhäällä entiset mittausarvoni peff-puhalluksesta. Puhalluslukemat olivat hieman huonontuneet edellisestä mittauksesta. Yksilöllisessä toimintaterapiassa sain vinkkejä siitä, minkälaisilla apuvälineillä

pystyn aukaisemaan esim. korkeat maitopurkit. Sähköinen sipulileikkuri on myös oiva apuväline ruuanlaittoon.

## Vertaistuen merkitys

Psykologin ohjaamassa ryhmässä keskustelimme vertaistuen merkityksestä. Totesimme, että emme ole sairaita polion suhteen, vaan polio on osa persoonaamme. Poliosisu, jonka avulla olemme selvinneet elämässä, tuli myös esille keskusteluissamme.

Klaus kertoi, että hänellä on kova kilpailuvietti, ja että sekin voi toimia siten, ettei anna poliolle tai muillekaan sairauksille periksi, on pitänyt oppia pelaamaan niillä korteilla, jotka on

saanut. Hän kertoi selvinneensä aivan uskomattoman monista tilanteista elämänsä aikana.

Kilpailuvietti tulikin monissa kurssilaisissa esille silloin, kun keilattiin tai pelattiin korteilalla. Kilpailuvietti toi ainakin minulle uuden, positiivisen merkityksen elämässä.

Puhuttiin myös siitä, kuinka polio ei suojaa muilta taudeilta, joita voi tulla, kun ikää tulee lisää. Eräälle osallistujalle oli lääkäri sanonut, että nyt kun olet sairastanut polion, niin se suojaa sinua muilta taudeilta. Niinkin voi käydä, että luulee erilaisten oireiden olevan polion myöhäisoireita, kun ne ovatkin esimerkiksi lihasreumaa tai parkinsonin tautia.

Minulta on aikoinaan leikattu kiristävä akillesjänne, jonka seurauksena sain hermovaurion ja sen, etten enää pystynyt juoksemaan, koska nilkkani tuli roikkuvaksi. Eräälle kuntoutujalle oli tehty sama leikkaus onnistuneesti ja toinen, jolle oli ehdotettu kyseistä leikkausta, oli kieltäytynyt siitä. Itse olen miettinyt paljon sitä, olisiko tilanteeni parempi, jos leikkausta ei olisi aikoinaan tehty.

Myös musiikin merkityksestä puhuttiin. Silloin, kun ei ole sanoja, niin musiikki ja konserteissa käyminen ja taidekin voi toimia hoitavana elementtinä.

## Apuvälineet käyttöön

Pitkät käytävät tuottivat hankaluuksia ja monet pohtivatkin sitä, miten jaksavat tulevaisuudessa kävellä pitkiä käytäviä. Itselläni oli mukana pyörätuoli, jolla pystyin liikkumaan itseä rasittamatta. Pyörätuoli onkin hyvä apuväline. Sillä pystyy helposti liikkumaan, vaikka välimatkat on pitkiä.

Puhuttiin siitä, että kannattaa ottaa apuväline käyttöön mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään. Eihän pyörätuolia tarvitse käyttää joka päivä käyttäen, vaan voi ottaa tarvittaessa käyttöön esimerkiksi juuri kuntoutusreissuilla.

## Liikunnan merkitys

Erityisesti meille jäi mieleen aikuisten liikuntapyramidi heille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen. Se selvensi ja havainnollisti selkeästi sen, että pyramidin tärkein osa on pyramidin pohja, johon kuuluu palauttava uni, tauot paikallaanoloon olost ja kevyt liikuskelu.

Minulle tuli uutena asiana se, että voi saada erikoispyörätuo-



lin harrastustoimintaa varten. Harrastan pyörätuolitanssia ja sitäkin varten on olemassa erityiset pyörätuolit. Joku oli saanut erikoispyörätuolin golfin harrastusta varten.

Hyvinvointialueet saavat myös korvamerkittyä rahaa erityisliikuntaa varten. Liikuntaa ei myöskään pidä harrastaa liikaa. Jotkut kurssilaiset totesivatkin, että myöhäisoreet ovat voineet tulla liiasta liikkumisesta. Liikuntaa pitää olla, mutta ei liikaa. Käypähoiidosta löytyy suositus myös polioille liikunnan suhteen. Kehon huolto eli venyttelyt on myös tärkeitä.

## Lopuksi

Ryhmämme vanhin, Ahti oli todellinen gentleman. Hän huomasi ehdottaen, että hankkisimme kukkia kiitokseksi ryhmämme ohjaajalle Sarille. Puhuimme siitä, kuinka tällaiset vanhat, hyvät tavat helposti unohtuvat nykyaikana.

Viikko meni nopeasti ja vertaistuki oli parasta antia kurssilla. Voimaannuin niin henkisesti kuin ruumiillisestikin. Kiitos

Poliokurssit tarjoavat mahdollisuuden aitoon vertaistukeen. Yhteisen jutustelun lomassa tulee vaihdettua niitä tärkeitä hyviä käytäntöjä, joilla voimme helpottaa oma arkeamme.



UKK-Instituutin liikuntapyramidi antaa viikottaisen liikunnan suosituksen aikuisille, jotka käyttävät liikkumisen apuvälinettä. On tärkeää seurata omaa jaksamista. Liika on liikaa liikkuessakin.

Polioliitto näistä kursseista ja kiitos kanssasisaret yhteisestä ajasta.

Teksti ja kuvat:  
Sinikka Narkiniemi



## Kalatacoja ja kanapitaleipiä

Tällä kertaa palstatilaa saa kaksi reseptiä, jotka ovat helppoja, kevyitä ja raikkaita. Molemmat ovat helppoja valmistaa, vaativat vain hieman pilkkomista

ja paistamista. Reseptien helppous piilee siinä, että käytetään mahdollisimman paljon kaupasta valmiina löytyviä tuotteita ja tehdään itse vain vähän. Molempia on

helppo soveltaa omaan makuun sopivaksi jättämällä jotain pois tai korvaamalla toisella enemmän itselle sopivalla tuotteella.



### Kalatacot kalapuikoista

- pieniä tortillalättyjä
- islantilainen tai kreikkalainen maustamaton jogurtti
- mango
- kaali-porkkanaraaste tai ituja
- kalapuikkoja
- avokado
- chili/jalapeno
- marinoitu punasipuli
- lime
- korianteri

Laita kalapuikot paistumaan uuniin pakkauksen ohjeen mukaan ja pilko sillä aikaa muut ainekset valmiiksi.

Lämmitä tortillaletut ja laita letun päälle ohut kerros jogurttia. Kalatacojen täytteeksi sopii kaali-porkkanaraaste, jota löytää myös valmiiksi raastettuna hyvin varustelluista ruokakaupoista. Myös marinoitua punasipulia löytyy kaupasta valmiina, jos ei ole itse innokas pikkelöitsijä.

Kokoa jogurtin päälle hieman raastetta, pilkottua mangoa, avokadoa, 1-1,5 kalapuikkoa, marinoitua punasipulia, jalapenoja tai tuoretta chiliä ja korianteria. Purista lopuksi päälle limen mehua ja sitten ei tarvitse kuin syödä niin monta kalatacoja kuin jaksaa.



### Kanapitaleivät

- Pitaleipiä (erityismaininta Lidlin paistopisteen pitaleiville)
- kanafileetä
- Santa Maria Crispy Chicken mausteesta (pussin koko sisältö riittää 500g kanaa)
- öljyä
- salaattia
- kurkkua
- tomaattia
- marinoitua punasipulia
- tsatsikia (tai muuta jogurttiin tai kermaviiliin tehtyä kastiketta)
- salsakastiketta (esim. Pirkka Parhaat Salsa Mexicana)
- lehtipersiljaa

Leikkaa kanafileet n. 3x3cm paloiksi ja laita kulhoon. Lisää n. 1rkl öljyä ja maustepussin sisältö (tai mausta haluamallasi tavalla) ja sekoita. Levitä maustetut kanafileekuutiot leivinpaperilla vuoratulle pellille ja paista 225°C n. 15min, kunnes kanat ovat rapeita ja kullanruskeita. Pilko odotellessa kurkkua, salaattia ja tomaattia. Lämmitä pitaleivät ja halkaise ne toisesta reunasta niin, että pitaleipä jää taskuksi. Täytä pitaleipä laittamalla sen pohjalle haluamaasi tomaattisalsaa, salaattia, kurkkua, tomaattia, kanaa, marinoitua punasipulia, tsatsikia (jota myös löytää valmiina hyvin varustetuista ruokakaupoista) ja lehtipersiljaa. Sitten vain syömään.

## Toimintakyvyn tueksi vuonna 2024



Tukea omalle toimintakyvylle ja jaksamiselle ammattilaisten ohjauksessa ja vertaisten seurassa.

Sinulle, joka kaipaat tukea elämässäsi polion jälkioireiden kanssa, löytyy tarjonnastamme paljon erilaisia vaihtoehtoja. Tervetuloa tutustumaan, sillä kenenkään ei tarvitse jäädä yksin.

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

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

Kurssitoimintaan osallistumalla annat itsellesi mahdollisuuden

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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

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

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

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

### Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli Poliokurssit vuonna 2024

Laitosjaksollisten Poliokurssien yleistavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

Kursseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvysä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kursseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kursseilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.



### Kurssien kohderyhmät

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

### Kurssiohjelmat

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

### Kustannukset

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

### Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville poliokurssille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com). Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa.

Mahdolliset kurseille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja toimintakyvyn tukemisen tarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Poliokurssille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

### Kurssihakemuksen postitusosoite:

#### Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.

Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”

### ”Apua arkeen ”

**Aika:** 24.6.-29.6.2024 (6 vrk)

**Paikka:** Lehtimäen Opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

**Haku:** 6.5.2024 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on tarkoitettu ikääntyneille polioivammaisille, jotka jääneet muun kuntoutustoiminnan ulkopuolelle. Painotus arjen

toimintakykyä tukevissa asioissa polioivammaisen näkökulmasta. Kurssiin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi kurssin jälkeiseen itsestä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

### ”Apua ajoissa ”

**Aika:** 16-21.9.2024 (6 vrk)

**Paikka:** Maskun neurologinen kuntoutuskeskus, Vaihämäentie 10, 21250 Masku.

**Haku:** 1.7.2024 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

### ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa”

**Aika:** 28.10.-2.11.2024 (6 vrk)

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

**Haku:** 13.9.2024 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kurssit rahoittaa STEA. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Poliolehdestä että Polioliiton nettisivuilla [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

### Lisätietoja:

#### Suomen Polioliitto ry

puh. 09 6860990

s-posti: [birgitta.oksa@polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)

tai [marja.rasanen@polioliitto.com](mailto:marja.rasanen@polioliitto.com)

## Avokurssit vuonna 2024

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden lisäksi vuonna 2024. Avokurssit kutsuvat päivämuotoiseen toimintakykyä vahvistavaan toimintaan, tiedon lisäämiseen ja vertaistukeen yhdeksällä paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Päivän aikana tartutaan ajankohtaisiin aiheisiin ja etsitään hyviä käytäntöjä arjen sujumiseen vertaisten ja ammattilaisten tuella. Vuonna 2024 pureudumme erityisesti liikuntaan ja sen merkitykseen arjessamme. Luvassa on mm. liikuntaohjelman ja -päiväkirjan käyttöönotto, mietimme liikuntavaihtoehtoja, pohdimme arkiliikunnan osuutta arjessamme ja tietysti liikumme.

### Avokurssille hakeminen

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

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

### Hakulomakkeiden postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry/Marja Räsänen

Kumpulantie 1 A 8 krs

00520 Helsinki

### Avokurssille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: [marja.rasanen@polioliitto.com](mailto:marja.rasanen@polioliitto.com)

### Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

### Kevät – liikkuva ei sammaloidu!

**Savo** 21.3.2024, Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta, klo 11–15.

Ilmoittautuminen viimeistään 16.3.2024.

**Lahti** 24.4.2024 Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 12.4.2024 mennessä.

**Varsinais-Suomi** 25.4.2024, Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku, klo 10–14.

Ilmoittautuminen 12.4.2024 mennessä.

**Pääkaupunkiseutu** 26.4.2024, Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 12.4.2024 mennessä.

**Tampere** 14.5.2024, Apila, Reumantie 6, Kangasala klo 11–15.

Ilmoittautuminen 30.4.2024 mennessä.

**Pohjanmaa** 15.5.2024 Seinäjoki Arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 30.4.2024 mennessä.

**Pohjois-Suomi** 16.5.2024 Scandic Oulu Station, Kajaaninkatu 17, Oulu, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 30.4.2024 mennessä.

**Satakunta** 17.5.2024 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 30.4.2024 mennessä!

**Etelä-Savo/Kouvola** toteutuu myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

**Valtakunnallinen avokurssin liikuntapahtuma** 24-26.5.2023, kesäpäivien yhteydessä, Scandic Nokia Eden, Paratiisikatu 2, 37120 Nokia

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 09-6860990.

### Syksy – liike ja mieli

**Savo** 15.8.2024, Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju, klo 12–16.

Ilmoittautuminen 1.8.2024 mennessä.

**Lahti** 4.9.2024 Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 20.8.2024 mennessä.

**Varsinais-Suomi** 5.9.2024, Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku, klo 10–14.

Ilmoittautuminen 20.8.2024 mennessä.

**Pääkaupunkiseutu** 6.9.2024, Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 20.8.2024 mennessä.

**Tampere** 10.9.2024, Apila, Reumantie 6, Kangasala klo 11–15.

Ilmoittautuminen 2.9.2024 mennessä.

**Pohjanmaa** 11.9.2024, Seinäjoki Arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 2.9.2024 mennessä.

**Pohjois-Suomi** 12.9.2024, Scandic Oulu Station, Kajaaninkatu 17, Oulu, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 2.9.2024 mennessä.

**Satakunta** 13.9.2024, Diavire, metsämiehenkatu 2, Pori, klo 11–15.

Ilmoittautuminen 2.9.2024 mennessä.

**Etelä-Savo/Kouvola** toteutuu myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.



## Verkkokurssit

Tarvitset verkkokurssitoimintaan älylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta.

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

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

Tietovideoita, liikunta- ja rentoutusharjoitteita löydät Polioliiton nettisivuilta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

### Etätapaaminen

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

Voit tilata halutessasi poliokuntoutujan työkirjan toimintakyvyn tukemiseksi Polioliiton toimistolta puh. 09 -6860 990, [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com)

Polioliiton verkkoryhmissä keskustellaan arkeen ja toimintakykyyn liittyvistä asioista.

### Verkkokurssit ja vertaisryhmät

Verkkokurssilla toiminta on intensiivisempää oman toimintakyvyn tarkastelua vertaistuen ja ammattilaisten tuella.

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

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

## Vertaisryhmät

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

Vertaisryhmistä voi tiedustella puh. 09 6860990 tai sähköpostitse [marja.rasanen@polioliitto.com](mailto:marja.rasanen@polioliitto.com).

Voit myös liittyä vertaisryhmiin, jotka kokoontuvat verkossa tai paikallisesti ja keskustella hyvinvoinnin ammattilaisten sekä vertaisohjaajien kanssa.

Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan: 0400-236 956 tai 09-6860990 tai [marja.rasanen@polioliitto.com](mailto:marja.rasanen@polioliitto.com).

### Verkkoihteet 2024

#### Kevät:

15.01.2024	Asuminen
29.01.2024	Asiakaslähtöisyys
12.02.2024	Ajankohtaista
26.02.2024	Omakuntoutus
11.03.2024	Ajankohtaista
25.03.2024	Mielen virkeys
08.04.2024	Ajankohtaista
22.04.2024	Vertaisohjaus
06.05.2024	Edunvalvonta valtuutus
20.05.2024	Ajankohtaista

#### Syysy:

19.08.2024	Kotikuntoutus
02.09.2024	Ajankohtaista
16.09.2024	Muistisairaus, ehkäisy
30.09.2024	Ajankohtaista
14.10.2024	Vertaisohjaus
28.10.2024	Avustajan saaminen
11.11.2024	Ajankohtaista
25.11.2024	Mikä on perhekoti

## Tuetut kuntoutusjaksot

### vuonna 2024

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

### Vuoden 2024 yhdistysten kursseista jo tiedossa:

**Pohjanmaan Heku**, Lehtimäen Opisto 29.7.-3.8.2024

**Lahti - Kouvolan osaston Heku**, Kyyhkylä, Mikkeli 27.-30.8.2024.

**Satakunnan osaston Heku**, Kunnonlähde Kankaanpää, 6-9.5.2024

Tervetuloa mukaan!

## Hakemus

### Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille STEA-rahoitteiset kurssit 2024

#### Hakijantiedot

Nimi: \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

#### Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi \_\_\_\_\_

Toinen vaihtoehto \_\_\_\_\_

Kolmas vaihtoehto \_\_\_\_\_

#### Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi \_\_\_\_\_

Maksaja: Kela  Kunta  RAY/SteA  Muu: \_\_\_\_\_

#### Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi? \_\_\_\_\_

Polion myöhäisoirodiagnoosi? Kyllä:  Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? \_\_\_\_\_

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä:  Ei:

Apuvälineet: Keppi  Rollaattori  Pyörätuoli  Muu: \_\_\_\_\_



## Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa  Pukemisessa  Hygieniassa  Liikkumisessa  Muussa:

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä:  Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

## Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

## Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

**Suomen Polioliitto ry**

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

**Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.**

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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

## SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta

# Kärsivällisesti jännän äärellä

**P**ikkupojat, veljekset Antti ja Taisto (nimiä ei muutettu) makoilivat pukkisängyn päällä vierekkäin keskittyneesti. Pojat tuijottivat piirongin päällä olevaa kodin ainoaa kelloa (Junghans). Tiedättehän: sekuntiviisari kiertää kahdestatoista kahteentoista tasan minuutin. Yksi minuutti meni jo, seuraavan minuutin tuijotus... ja sitä seuraavan...

### Apuvälineitä messuilla

Tampereella järjestettiin marraskuussa apuvälinetapahtuma Messu- ja Urheilukeskuksessa (Pirkkahalli). Edellisen kerran vastaava tapahtuma järjestettiin viime vuoden toukokuussa Helsingissä. Puolessatoista vuodessa ei ole tapahtunut paljontaan muutosta liikuntavammaisten "perusapuvälineissä", kuten pyörätuoleissa, rollaattoreissa, tukisidoksissa.

Suurimmat edistysaskeleet lienevät tietotekniikassa yms. apuvälineissä.

Eräs näytteilleasettaja oli tullut Ruotsista asti katsomaan, kuinka meillä apuvälinehuolto pelaa, erityisesti nyt, kun on siirrytty kuntien vastuusta hyvinvointialueille. Toivottavasti näytteilleasettaja voi viedä kotimaahansa hyviä terveisiä Suomesta, ei ainoastaan sitä, kuinka palveluja vähennetään!

### Kauko-ohjattavaa sähköriä odotellen

Itse liikun sähköpyörätuolilla. Olen jo pitkään haaveillut kauko-ohjattavasta sähköriistä! Ei niin, että puolisoni voisi minun istuessani pyörätuolissani



kauko-ohjata kulkuani halumallaan tavalla, vaan niin, että omatoimisuuteni lisääntyisi. Jos esim. istun sängyn laidalla ja sähköpyörätuolini on eri huoneessa, voisin ohjailla kärryn tyköni. Olisiko "markkinoita"?

Tampereella järjestettiin myös Kädentaidon messut, joissa kävin, mutta se on jo toinen värssy.

Pikkupojat Antti ja Taisto (nimiä ei muutettu) ovat seuranneet hiirenhiljaa Junghansia katsettaan sekuntiviisarista irrottamatta. Kun kierroksia on kertynyt kuusikymmentä, voi - radion Lastentunti alkaa!

Toivottavasti Lastentunti oli jännä, niin kärsivällisesti veljekset sitä odottivat.

Me odotamme ja toivotamme toinen toisillemme hyvää mieltä ja rauhaa!

Kiitos jäsenillemme ja kannatusjäsenillemme kuluneesta vuodesta!

**Kaija Salmela**

puheenjohtaja

Suomen Poliohuolto ry:n hallitusta pohtimassa yhdistyksen tulevaisuutta. Pöydän päädyssä puheenjohtaja Kaija Salmela, oikealla Eeva Pitkänen ja Ari Aroheikki. Pöydän päädyssä etualalla Pentti Lindström ja vasemmalla sivulla Eira Tenhunen.

## Kiitos kaikille kannatusjäsenillemme



**Ilman teidän arvokasta tukeanne emme pystyisi toimimaan poliovammaisten ihmisten toimintakyvyn ja edunvalvonnan hyväksi.**

**Toivotamme teille oikein hyvää vuotta 2024.**

**Suomen Poliohuolto ry**



# Poliokurssilla Punkaharjulla

Lokakuun puoliväliin sijoittunut kurssijakso tuntui lottovoitolta, olihan tiedossa mukavia hetkiä kivassa seurassa ja kauniissa maisemissa.

**A**uton nokka käännettiin maanantaiaamuna kohti Punkaharjua – mukana oli kimpсут, kampsut ja pyörätuoli. Ilma oli aurinkoinen ja ajokeli hyvä, mutta minua vähän jännitti pitkä matka. Onneksi reissuun kaveriksi lähtenyt ystäväni Riita tunsu reitin, ja matka taittui odotettua nopeammin ilman kommelluksia. Vajaan viiden tunnin ajomatkan jälkeen kaarimme hotellin pihaan upeiden järvinäkymien saattamana.

## Pieniä sekaannuksia

Osa porukastamme oli saapunut paikalle jo edellisellä iltana ja olivat terhakkaina odottamassa, kun ehdimme paikalle päiväkahvien aikaan. Ensimmäinen päivän avaus meni sotkuja selvitellessä, sillä kaikkien henkilökohtaiset päiväohjelmat menivät uusiksi.

Ohjelma oli tiivis ja jokainen oli saanut monta omahoitoaika (mikä oli tietysti ihanaa), mutta ne sotkivat aikataulut perin pohjin. Kun päiväohjelmat oli saatu kirjattu uudelleen alkoikin siirtyminen paikasta toiseen kello kaulassa.

Olimme kauniissa vanhassa tuberkuloosisairaalassa, jossa oli pitkien käytävien lisäksi paljon erilaisia tiloja. Kun kokoontumispaikka tuntui vielä vaihteluvan koko ajan, ei sekaannuksilta voitu alussa välttyä. Onneksi



Kurssilaiset Poliolen lukuhetkessä.

*Kurssimme oli poikkeuksellisen iso, 12 kurssilaista ja 2 henkilökohtaista avustajaa. Kurssilaisten keski-ikä oli yli 75 vuotta, tämä on tätä päivää. Ikä ei tahtia haitannut, kurssilaiset osallistuivat aktiivisesti kurssin ohjelmaan. Joka ilta kokoontuimme ilta-palalle pitkän pöydän ääreen nauttimaan pöydän antimia ja keskustelemaan päivän tapahtumista. Vaihdimme toistemme kokemuksia, sehän oli sitä parasta vertaistukea. Olimme hyvin eri puolilta Suomea, kaukaisimmat Oulusta, Kajaanista, Espoosta ja Turun ympäristöstä. Yhden kurssilaisen kurssimatka oli lyhyt, kotipaikka oli Punkaharju.*

oikean paikan löytäminen oli kaikille yhtä vaikeaa, joten aihe kirjoitti hyvät naurut monta kertaa.

## Tieto ja nauru pidentää ikää

Porukkamme oli saapunut ympäri Suomea. Oli ihana huomata eri murteiden myötä kielen rikkaus ja tietysti myös ihmisten erilaisuus. Kaikilla oli kuitenkin sama tausta yhteisestä sairastetusta taudista.

Kurssin aikana huumoria riitti ja nauru helisi, ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi.

Välillä istuttiin yhdessä jakamassa vertaistukea, muuten vaan juttelemassa tai laulamassa. Käytiin kylmässä suihkussa, nukuttiin ja uitiin kylmässä

(talon lämmitysjärjestelmä oikutteli uutuuttaan), mutta se ei tahtia haitannut. Sitten kun pääsi vielä hoitoihin rapsutettavaksi, oli se piste i:n päälle.

Hotellissa oli myös asukkaille ohjelmaa, yhteislaulua ja karaokea tanssien kera. Oli kiva seurata kuinka kyläläiset kokoontuivat iltasella laulamaan ja tanssimaan. Tietysti siinä sitten itsekin mukana pyörätuolilla pyörähdeltiin. Viikko meni tosi nopeasti. Tietoa tuli paljon ja kuten sanotaan, nauru pidensi nytkin ikää.

**Teksti:**

**Maisa ja terveiset Riitalta**

**Kuvat ja kuvatestit: LJ**

## Vuoden 2024 poliokurssit:

**Lehtimäen Opisto  
24-29.6.2024**

**Maskun neurologinen  
kuntoutuskeskus  
16-21.9.2024**

**Kruunupuisto  
28.10.-2.11.2024**

**Lisätietoja ja hakuohjeet tämän Poliolen sivuilla 19-20**



Kuntosalillakin kurssilla ehdittiin käydä. Kuvan katsojalle voi tulla epäily, että kyseessä olisi lepopohke. Tässä on mentaaliharjoittelutuokio.



*Kurssilaisilla oli myös ilo tavata eläkkeellä nykyään oleva Velma (Veli-Matti Saukkonen)*

*Hän tuli meitä tapaamaan ja muistelemaan vuosien takaisia monia tapaamisiamme. Monet kurssimme väestä olivat olleet useita kertoja vuosien varrella Kruunupuiston kurssilla (aiemmin Kelan poliokurssit järjestettiin myös Kruunupuistossa), joiden yhtenä vetäjänä Velma tuli tutuksi ja muistamme hänen vetämät vauhdikkaat vesijumput ja spetsiaalit terapia-altaan tanssit ja jouluglögit altaalla kynttilävalaistuksin ja ylläri viereana joulupukkin vieraili glögijuhlissa.*

*Keskustelimme siitä, miten Kruunupuisto on muuttanut vuosien varrella. Kylpyläosasto oli kokenut saneerauksen. Se oli saatu käyttökuntoon keväällä. Pitkä uima-allas oli muuttunut patkkaaltaaksi, ehkä 10 metrin allas ja syvyyttä vain 1,35 m, mikä tekee vesijumpan vähän haasteelliseksi pitkälle jumppaajalle. Positiivista oli lämmin allasvesi ja negatiivisena aamu-saunan löylyjen puuttuminen jumpan jälkeen. Uutena sieltä löytyi kelo- ja infrapunasäuna. Höyrysauna oli jäänyt historiaan. Keskustelumme oli rönsyilevää ja muistoja olisi riittänyt, eläkeläisellä kiireet jatkuivat ja koti kutsui. Oli ilo tavata Velma livenä ja nähdä hänen ottamia valokuvia.*



## Avokurssia ja keilausta

Lokakuun loppupuolella ilmassa oli jo talventuntua, kun matkasimme Vesileppikseen Savon osaston avokuntoutuspäivää viettämään.

### Keilat kumoon

Aloitettiin päivä alkuperäisellä keilaratojen äärellä. Tahmean alun jälkeen viimein löytyi oikea osoite ja rupesivat keilat kaatumaan ihan ryminällä. Ei siinä laskettu kuka oli paras. Pääasia oli, että kaikilla oli hauskaa ja tuli itse kullekin sitä kuuluisaa hyötyliikuntaa.

Tämän koitoksen jälkeen olikin aika suunnata kohti ruokasalia. Siellä Marja meitä jo odottelikin.

### Tunteisiin iloa

Kun oli ruokailtu, siirryimme Vokkola-kabinettiin keskittymään päivän ohjelmaan otsikolla ”Tunteisiin iloa.”

Puheensorina pöydän ympärillä eteni laidasta laitaan, kun keskusteltiin ja pohdittiin mitä kaikkea aihe sisältää. Siinä ohessa jokainen sai askarrella kortteja ja kertoa mitä ajatuksia kortilla tahtoi ilmaista.

Mutta hupsista keikkaa! Aikahän riensi yhdessä ollen taas kuin siivillä. Liian pian oli aika jo käydä kahvin juontiin ja sen jälkeen iloisin mielin toivottiin kaikille hyvät jatkot ja tavataan taas.

Teksti ja kuvat: IK



Keilauksesta on viime vuosina tullut yksi suosituimmista tavoista liikkua ja viettää aikaa vertaisten kanssa.

Avokuntoutuksessa pohdittiin myös tunteita ja kuinka niihin voisi saada lisättyä iloa.



## Taiteilijaksi syntynyt

Iloinen ja energinen Anneli Tarakkamäki on tuttu näky poliojärjestöjen tapahtumissa. Kun toimituksessa kysyttiin, mitä Annelista tulee mieleen, niin vastauksissa toistuivat sanat energia, värikkyyttä, iloisuus ja nauru - toki myös avustajakoira ja aviomies mainittiin.

Anneli on näkyvä hahmo myös vammaisjärjestötyössä. Poliojärjestöt, niiden luottamustoimet ja osallistuminen yhdistysten toimintaan ovat yksi luonteva osa Annelin yhdistystoimintaa.

- Sairastuin kuusivuotiaana polioon. Muistan vielä hyvin, kuinka ennen sairastumistani opettelini ajamaan pyörällä. Miesten pyörää poljettiin siitä tangon välistä, kertoi Anneli.

Sairastumisen jälkeen perhe kannusti jatkamaan tavallista elämää eikä Anneli kokenut ikinä perheensä syrjivän häntä poliovammansa vuoksi.

- Samat hommat piti kotona hoitaa kuin muidenkin. Tietystikin niin pitkälle kuin pystyi ja jaksoi. Normaalia arkea vietettiin.

### Eikös hän myös maalaa tauluja?

Anneli on maalannut tauluja omien sanojensa mukaan aina. Anneli näkee maalaamiseen innoittavia kohteita koko ajan.

- Jo lapsena sairastumisen jälkeen makasin pihamaalla ja katsoin pilvien kulkua taivaalla. Mielessäni ne muuttuivat esittämään milloin mitään. Taide on ollut osa minua aina. Syntymälahjana sen varmaan olen saanut.



Anneli (vasemmalla) luovutti maalaamansa taulun Ullalle. Ulla esitteli maalausta ylpeänä Ruissaloon kokoontuneille syystapahtuman osallistujille. Teos keräsi ihastelua ja useampikin olisi halunnut taulun itselleen.

Annelin Tohmajärvellä, 16-vuotiaana maalaama tyttöä esittävä maalaus oli Annelin ensimmäinen maalaustyö. Työ toi voiton Henkisen taidon -kilpailussa. Voitto ei jäänyt ainoaksi.

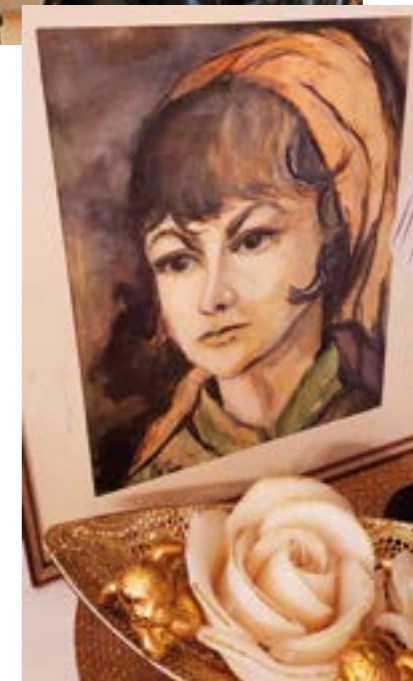
Anneli hankki Vapaan Taidekoulun lisäksi yksityisopetusta useammaltakin kuuluisalta taiteen tekijältä kuten esimerkiksi Irmeli Tarmo, Esko Tirronen, Eero Eirto ja Pentti Vilkkö.

- Minä olen hyvin kallis ihminen, naurahtaa Anneli hersyvästi.

Pentti Vilkon opetuksesta Anneli muistaa tarkkuuden, joka ulottui maalaamisen tekniikasta aina taidevälineiden oikeisiin nimiin.

- Tauluja ei maalattu pensselillä, vaan siveltimellä.

Vilkkö oli todennut myös, että jos hän saa elää ja Annelia



opettaa, niin Annelista tulee huipputaiteilija.

### Jokaisella taululla oma tarinansa

Annelin taulut ovat rohkeita ja anteeksipyytelemättömiä värimaailmassaan.

- Iän myötä oma värimaailma muuttuu ja värit näkyvät kuin uudella tavalla. Maalaan voimakkailla väreillä, mutta myös hillittyjä värimaailmoita löytyy.

Tilaustöissään Anneli miettii tarkasti millaiseen ympäristöön ja värimaailmaan taulua ollaan sijoittamassa. Aiheina maisemat

ja kukat ovat tutuimpia, mutta mm. lapsenlapsen seinältä löytyy modernimpaa Annelin tekemää taidetta.

Espanjassa asuessaankin Anneli maalasi. Ulkona maalaaminen oli hankalampaa, kun värit tahtoivat kuivua liian nopeasti. Ehkä hivenen yllättäen - tai sitten ei - Espanjassa kankaalle syntyi kuvia talvisista, lumisista maisemista.

Anneli kertookin koskettavan tarinan miehestä, joka useana päivänä oli saapunut ravintolaan, jossa Annelin maalauksia oli esillä. Mies palasi kerta kerran jälkeen tuijottamaan yhtä talvista maisemaa esittävää maalausta. Lopulta ravintoloitsijan oli pakko kysyä, mikä taulussa noin kiinnosti? Mies kertoi, että taulu toi mieleen kotitalon Ruotsissa. Hän saattoi taulua katsoessaan kuin palata kotiovelleen. Mies osti taulun lopulta itselleen.

- Pidän itse enemmän realismista ja selkeästi jotakin esittävästä taiteesta. Muotokuvaakin olen joitakin tehnyt, mutta muotokuvamaalaus vaatisi syvempää opiskelua, totesi Anneli.

Annelilta löytyy jo valmiita töitä, sillä ”aina niistä näytteilyistä jotakin jää myymättä”. Mutta Annelilta voi myös tilata tauluja, joiden aiheesta ja värimaailmasta voidaan yhdessä sopia. Yhteystiedot saa pyynnöstä Poliiolehden toimitukselta.

Teksti: BO

Kuvat: AK ja Annelin oma kuva-arkisto



# Kynnys-palkinto

## Lounais-Suomen Avustajakeskukselle

Kynnys ry Turun toimikunnan myöntämä Kynnys-palkinto luovutettiin tänä vuonna Lounais-Suomen Avustajakeskukselle kansainvälisen vammaisten päivän 3.12.2023 huomionosoituksena. Luovutus tapahtui Lounais-Suomen Avustajakeskuksen tiloissa Turussa maanantaina 4.12.2023.

Jakotilaisuudessa oli läsnä runsas joukko Lounais-Suomen Avustajakeskuksen edustajia ja Kynnys ry Turun toimikunnan jäseniä. Palkintona on teos, jossa on pala kynnystä kehityksessä lasin alla. Palkinnon luovuttivat Kynnys ry:n puolesta Riitta Nissilä ja Antti Virta ja vastaanottivat toiminnanjohtaja Sirke Salmela ja talousvastaava Ulla-Maija Lind Avustajakeskuksesta.

Kynnys-palkintoa on jaettu vuodesta 2002 lähtien vuosittain. Se on vuosien mittaan jaettu eri tahoille tunnustuksena vammaisten hyväksi tehdystä työstä tai esteettömyyden edistämisestä.

Tänä vuonna Kynnys-palkinto nro 22 päätettiin jakaa Lounais-Suomen Avustajakeskukselle, joka on vuosien ajan tehnyt pyyteetöntä työtä vammaisten hyväksi.

### Avustaja mahdollistaa osallistumisen

Vammaiset henkilöt ovat voineet heidän kauttaan löytää tarvittaessa vapaaehtoisen avustajan tai saada apua palkallisen



Kynnys palkinnon sai Lounais-Suomen Avustajakeskus. Palkinnon vastaanottivat toiminnanjohtaja Sirke Salmela ja talousvastaava Ulla-Maija Lind ja luovuttivat Riitta Nissilä ja Antti Virta.

henkilökohtaisen avustajan rekrytointiin. Myös muut henkilöt, kuten esimerkiksi ikäihmiset, voivat heidän kauttaan löytää itselleen avustajan mukaan vaikkapa kauppaan tai lääkärikäynnille. Vammaisyhdistykset ovat heidän kauttaan saaneet vapaaehtoisia avustajia tilaisuuksiinsa ja matkoilleen. Avustajakeskus järjestää koulutuksia avustajiksi haluaville yhdessä eri järjestöjen kokemusasiantuntijoiden kanssa.

Avustajakeskus ajatus lähti 90-luvun alussa, kun Lounais-Suomen Lihastautiyhdistyksen (silloin Turun seudun lihastautiyhdistys ry) hallitus pohti, miksi eivät jäsenet osallistu tapahtumiin. Esille nousi avun tarve ja se, etteivät puoliso tai vanhemmat aina halua tai jaksaa lähteä mukaan.

Hallitus lähti kehittämään ajatusta, että olisi vapaaehtoisverkosto, josta voisi löytää avustajan, kun jäsen haluaisi osallistua ja tarvitsisi pientä apua siihen. Ensimmäinen hanke saatiin silloiselta Raha-automaattiyhdistykseltä (nykyisin STEA) vuosiksi 1990–1993 ja sen tavoite oli selvittää vapaaehtoisten avustajien kouluttamista ja välitystä.

Hanke lähti käyntiin ja tuloksena oli, että myös muut kuin lihassairaat alkoivat kysellä näiden vapaaehtoisten perään. Voisivatko hekin saada avustajan. Tämä ajatus laajemmasta yhteistyöstä nousi esille mietittäessä toiminnan jatkoa ja niin-pä uusi hanke rakennettiin ajatukselle; yhteistyötä yli rajojen. Uuteen hankkeeseen lähti mukaan Turun kaupunki sekä

Turun CP-yhdistys, Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto sekä Turun Seudun Invalidit.

Tavoitteena oli luoda Turkuun Vammaisavustajakeskus. Koulutuksessa oli heti mukana kokemusluennoitsijat yhdistyksistä ja käytännön harjoittelua avustamisen tilanteissa. Tämä yhteistyö on ollut koko toiminnan ajan yksi kantavista voimista, ja kurssien sisältö on pysynyt suhteellisen samana ja palaute on edelleen hyvää.

Avustajakeskus täyttää vuonna 2024 jo 30 vuotta. Sen toiminta on kasvanut valtavasti erityisesti nyt, kun Varsinais-Suomen hyvinvointialue Varha käyttää sen palveluita.

Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto on ollut yhteistyökumppanina alusta asti. Puheenjohtaja Lauri Jokinen ja sihteeri Riitta Nissilä ovat toimineet kokemusasiantuntijoina koulutuksissa, joita järjestetään useampia vuodessa. Suomen Polioaliitto ry, Polioinvalidit ry ja Varsinais-Suomen osasto ovat saaneet Avustajakeskuksen kautta vapaaehtoisia yleisavustajia tilaisuuksiinsa. Olemme kiitollisia Avustajakeskukselle tästä avusta ja onnittelemme palkinnosta.

**Teksti ja kuva: RN**

## Savolaisten pikkujoulut

*Yhteistä riemua ei voita mikään*

*Metsässä seisovat huurteiset puut*

*lunta on maa tulvillaan mielestä häipyvät askareet muut*

*kun pikkuista jouluamme nyt käymme viettämään.*

Kunnonpaikan Kielo-kabinettiin saapui viisitoista henkilöä viettämään yhteistä iltaa.

Puheenjohtaja toivotti kaikki lämpimästi tervetulleeksi mukaan vähän ”tonttuilemaan” ja samalla juhlistamaan myös osaston 40 toiminnan täyteistä vuotta. Joten malja meille -kippi!

Yhdessä laulettiin alkuun: ”Joulun alla pikkujoulut aina vietetään. Salin täyden väkeä me tänne ootellaan. Nuoret sekä vanhat, kaikki mukaan tulla saa. Käykää joukkoon nyt riemuitsevaan.

Ohjelma on sirpaleista. Tässä illassa monenlaista tulkintaa on myöskin tulossa. Mielikuvitus saa vapaan vallan liikkua ja ohjelman täydentää. Hei nyt kaikki kansalaiset, meillä on tavat monenlaiset täällä ei lopu naurunaiheet, niitä joukolla järjestetään...”

### Musiikkia ja kiperiä kysymyksiä

Kun laulun alkuun pääsimme, niin jatkoimme vielä muutamalla yhteislaululla. Illan muusikko Tuomo Hokka soitteli ja lauloi meidän toivelaulujamme.

Musiikkia seurasi jouluinen tietovisa. Kysymyksiin tuli



Pikkujoulussa jouduttiin yhteistuumin etsimään vastauksia visaisiin kysymyksiin. Esko, Johanna ja Eija ratkaisujen äärellä.



Tuomo Hokka viihdytti illan aikana juhlijoita hyvällä musiikilla: esiintymällä itse ja säestämällä yhteislauluja.

oikeat vastaukset ihan tuota pikaa, joten olikohan liian helpot kysymykset? Soitto soi ja laulu raikui vielä muutaman yhteislaulun verran, ja sitten

katse eteenpäin ja askeltaen kohti ravintolasalin jouluruokapöytää. Herkkua on tarjolla kyllä monen monenlaista, joten

nyt oli aika siirtyä nauttimaan kaikista pöydän antimista.

Ruokailun jälkeen ohjelma jatkui joululaulu anagrammeilla. Esimerkiksi ”puurot lojuu tukenanne”. Siinäpä olikin pähkinää purtavaksi, kunnes selvisi mistä laulusta on kyse. Sitten seurasi valloittava pingispallon tarkuusheittokisa muffinspellille. Kuka kerää siinä eniten pisteitä? Mariitta ja Heikki saivat kumpikin 21 pistettä ja näin ollen jakoivat ykköstilan.

Eija ilmoitti topakasti, että minäpä laulan nyt voittajille onnittelevaa, tämä on ”Vihanneslaulu”.

- Kukkuu, kukkuu pikkulanttu nukku... Aiiijj, siinä kohtaa nauru vei voiton niin esiintyjältä kuin kuulijoiltakin. Noh, muutaman aloituksen jälkeen Eijan vauhdikas esitys saatiin loppuun ja sen jälkeen



## Lahti-Kouvola osaston pikkujoulut

Osastomme piti pikkujoulujuhlat Lahdessa keski- viikkona 29.11. Paikalle oli saapunut hienosti väkeä, yli kaksikymmentä jäsentä eri puolilta osastomme laajaa aluetta.

Tilaisuutta oli valmisteltu pitkin syksyä punta-roiden erilaisia vaihtoehtoja. Lopulta kysyimme juhlaan esiintymään Leena Hästbackan. Hän kiinnostui ajatuksesta ja suostui. Ja kun säästäjäksi saatiin vielä Harri Nuutinen, niin esityksiä oli ilo kuunnella ja runsaasti ne kehuja keräsivätkin.

### Yhdessä iloiten

Tilaisuuden aluksi pidettiin virallinen osuus, jossa käytiin läpi osastomme asioita, kulu- nutta vuotta sekä suunnattiin hiukan katseita tulevaan vuoteen.

Tämän jälkeen Leena esitti joululauluja ja sai tunnelman virittymään juhlamielelle ja voitiin aloittaa runsaasti katetun joulupöydän antimista nauttiminen.

Ruokailun jälkeen laulujen tahdissa oli tanssilattiakin käytössä. Olipa mukaan saatu vielä muutama yhteislaulu sekä arpajaiset pikkupalkinnoin.

Tilaisuus oli siis kaiken kaikkiaan varsin onnistunut. Saimme olla yhdessä, nauttia hyvästä ruuasta ja musiikista. Suuret kiitokset vielä kaikille juhlaan osallistujille. Tästä on hyvä jatkaa uutta vuotta kohden.



Lahti-Kouvola pikkujouluun hymyssä suin osallisuivat Tarja ja Juhani Pullinen Riihimäeltä.



Leena Hästbacka lauloi joululauluja säästäjänään Harri Nuutinen. Myös yhteislauluille oli aikaa.

Teksti: Peter Rinne

Kuvat: Peter Rinne ja Kirsti Paavola

naurun remakka kyllä kohosi ihan kattoon asti.

### Lahjoja kaikille

Kun saimme vähän ottilaa rauhoittumaan ”Johanna-Tonttu” laitto pöydälle ison kasan pikkupaketteja, josta jokainen sai ottaa yllätyspaketin. Paketeista kuoriutui kaikenlaista kuten vaikkapa lakrisipiippuja. Lauloimme yhdessä Ystävän laulun. Moisen toiminnan jälkeen maistuihin jo kahvit kera täytekakun.

Riemukas yhdessäolon ilta alkoi lähestyä loppua, mutta vielä yksi pikkujuttu. Puheenjohtajalla oli kädessään pukinkuvalla varustettu kassi, missä lukee ”Jouluiloa-terveysiä Korvatunturilta”. Kassista löytyi paperilapuille kirjoitetuna kaikkien läsnä olevien nimet, joten lahja-arpajaisten aika. Kun kuulit oman nimesi huudettavan, sait lahjasäkistä ottaa paketin.

Näytti siltä, että kaikki on saanut paketin, joten tulkitaan asia niin, että täällä on ollut vain kilttejä lapsia yhteistä juhlaa viettämässä.

Vielä laulaa luikautimme yhdessä, että: Ilta tämä päättyy, vaikka ei kukaan sitä sois, erota taas täytyy ja nyt mentävä on pois. Joulu saapuu ensi vuonna jälleen uudestaan taas silloin me tavataan...

Kiitos kaikille mukana olijoille tosi hauska riemukkaasta illasta. Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin.

- Nautimme jouluntunnelmasta juhlavasta lämpimästä!

Teksti ja kuva: IK

## Loppuvuoden tunnelmat Tampereelta!

### Taidetta teatterista

Talven taidepläjäyksen tarjosi meille ”Saituri – Ihana raha”. Tampereen Työväen Teatterissa, marraskuun talvisessa kelissä. Esitys oli päivällä, ja päivä oli valoisa ja aurinkoinen.

Liput oli varattu jo keväällä, sillä sopivat paikat ovat tärkeitä. Meille rivi kuusi on paras, ja pyörätuolipaikkoja on talossa viisi, joista ei tingitä.

Meitä oli kaksikymmentä poliolaista ja melkein yhtä monta erilaista ajatusta näytelmästä. Omasta mielestäni alkuun oli vaikea löytää jutun juonta, vaikka nimi olikin selkeä.

Keveitä musiikillisia ja tanssillisia kohtauksia väliin ja taas oliin ”hereillä”. Puolivälin jälkeen tunnelmassa pääsi mukaan ja vauhti parani ja Saiturikin oli lopputulokseen tyytyväinen.

### Sitkeys tarpeen kyytiä odotellessa

Kuljetuspalvelutakseista kuu- lee silloin tällöin ongelmia niin tilaamisesta kuin odotusajoista. Itselläni ei vielä ole palvelua, mutta toivottavasti pian on! Olin liikkeellä tavallisella Tilaustaksi Tampereella. Ensin odottelin autoa tulevaksi. Ei kuulunut. Sitten soitin uudelleen ja kerrottiin, että joku toinen oli ottanut taksini. Uusi soitto ja tilaus. Taas odoteltiin. Ei kuulunut. Soitin keskukseen. Taksi seisoj väärellä ovella, oikea osoite oli kuitenkin annettu. Odottelu oli onneksi sisätiloissa! Tämäkin tarina päättyi hyvin.



Pikkujoulutarjoilusta voi todeta, että pöydälle oli tuotu herkkua monenlaista. Pyynnöstä tällä kertaa Tampereen osaston jouluruoka oli sitä perinteistä kinkkuineen ja laati-koineen.

Veikeät Velmut huolehtivat musiikista.



### Pikkujoulun tunnelmia

Pikkujoulut vietettiin Vas- kitähdessä, joka oli todettu tutuksi ja turvalliseksi. Iloisia ystäviä tuli yksi toisensa jälkeen ja halauskin oli taas sallittua. Juhlan aluksi ”Valon neidot” Leila ja Pirjo kynttilöineen ja hopeanauhat hiuksillaan lau- loivat ja laulattivat ”Metsiin jo Pohjolan vaipan luo hanki ja maa on valkean verhonsa vanki”.

Sitten ei muuta kuin syömään ja nauttimaan. Emäntä oli loih- tinut taas monenlaiset herkut pöytään. Oli perinteistä kink- kua ja oli jotakin uutta ennen maistamatonta. Veikeät Velmut jatkoivat iltaa kanssamme: lauloivat, laulattivat ja soittivat ukuleleja. Taas uusi muisto sii- hen jouluseen helminauhaan!

### Lämmin Lucia-muisto

Oma muistoni Luciasta: olin 9-vuotias, vietin joulua Käpylän kuntoutuslaitoksella, Kimmon- tiellä, kaukana kotoa. Saimme kaikki pienet tytöt olla Lucia kulkueessa mukana. Kätköistä oli löytynyt pakka sideharsoa, josta tehtiin ihanat harsomekot kaikille. Aito oikea Havin kynt- tiläkruunu, puolukanvarvuista sidottu sepele päässä, elävä liekkikynttilä kädessä kuljimme eteenpäin. Me olimme oikeita Lucia neitoja!

Turvallisuus? Ehkä joku oli vesiämpärin kanssa lähellä.

Teksti: Pirjo K-O

Kuvat: Topi E



# Varsinais-Suomessa on juhlittu 60-vuotista taivalta

## Osaston liikuntavaihtoehdot vähentyneet

Boccian pelaamista ei enää syksyllä jatkettu, koska pelaajamäärä laski keväällä. Olimmekin pelanneet bocciaa jo vuodesta 2013 viikoittain kesätaukoa lukuun ottamatta. Koronan aikana oli ollut taukoa runsas vuosi.

**K**aarinan Visiitin esteettömässä kuntosalissa kuntoilemaan päästiin keskiviikkoisin vasta marraskuussa, koska siellä oli ollut kesällä vesivahinko. Edelleen kuivatus jatkuu osassa tilaa. Joulutauon jälkeen jatketaan kuntoilua tammikuussa.

Ruusukorttelin allastilassa jatkettiin vesijumppaa syyskuussa perjantaisin, mutta sielläkin pidetään joulutaukoa ja toiminta jatkuu tammikuussa.

### Heku-kursilla Ruissalossa

Varsinais-Suomen osaston ja Pääkaupunginseudun osaston yhteinen Heku-kurssi järjestettiin Ruissalon kylpylässä loka-kuussa. Paikka on turkulaisille lähellä ja sinne pääsee helposti kuljetuspalvelutuksilla myös lähikunnista. Omalla autolla liikkuville pysäköinti Ruissalossa on hankalaa, kun auto pitää jättää pysäköintialueelle ja kiivetä sitten ylämäkeä kylpylähotelliin. Apuvälineellä liikkuvalla ylämäki on haasteellinen. Syyspäivien aikaan oli Polioliiton puolesta henkilöitä,



Varsinais-Suomen osasto on yhdessä Pääkaupunkiseudun osaston kanssa jo useamman vuoden ajan järjestänyt yhteisen Heku-jakson. Tällä kertaa omalle jaksamiselle haettiin tukea Ruissalon Kylpylästä.

jotka hoitivat pysäköinnin, kun oli ajanut matkatavaroineen kylpylän pääovelle. Heku-kurssilla piti tässäkin asiassa olla omatoiminen.

Kurssin ohjelma oli vanhoille kävijöille tuttu, koska toiminta on todettu hyväksi, eikä siihen kannata siksi tehdä suuria muutoksia. Vetäjinä toimivat talossa jo pitkään työskennelleet henkilöt, jotka olivat tulleet tutuiksi vuosien varrella Ninnu, Julia ja Leena.

Meitä oli kaikkiaan vajaa kaksikymmentä henkilöä. Aluksi oli ryhmäytyminen, osallistujat jaettiin kahteen eri kuntoiluryhmään. Välillä oltiin koko ryhmä yhtä aikaa luennolla ja kuultiin tietoa hengitystekniikasta. Hengitys on niin luonnollista, ettei sitä tule ajatelleeksi. Vaikka on hengitysvajavuutta, silti hengittämiseen ei kiinnitä huomiota.

Kurssiin kuului lihastestit ja niiden palaute. Niitä voi verrata edellisten vuosien arvoihin ja seurata, miten kunto säilyy. Kurssin sisältö oli monipuolinen sisältäen uintia, pelailua, tuolijumppaa, ulkoliikuntaa, rentoutusta. Vertaistapaaminen kurssin muodossa antaa paljon ja siksi onkin tärkeää järjestää näitä vuosittain. Ruissalon luonto antaa myös paljon iloa. Pohjoisesta tullut osallistuja ihaili puiden vihreyttä, kun pohjoisessa ruskakin oli jo ohitettu.

### Kansainvälisenä poliopäivänä lounaalla Teinissä

Lounastapaamisia on tänä vuonna järjestetty kaikkiaan kuusi kertaa. Vuoden viimeinen lounastapaaminen järjestettiin kansainvälisenä poliopäivänä 24.10. Samalla myös juhlimme osastomme 60-vuotispäivää,

joka oli ollut 20.10. Osasto tarjosi tällä kertaa osallistujille lounaan syntymäpäivän kunniaksi. Meitä oli paikalla 11 henkeä.

Ravintola Teinin omistaja on vaihtunut sen jälkeen, kun viimeksi olimme käyneet siellä vuosia sitten, mutta tilat olivat säilyneet samanlaisina. Ravintola sijaitsee vanhassa rakennuksessa, jonne mennään joko kapeaa kujaa Uudenmaantieltä tai aukiolta, jonka varrella olevasta rakennuksesta luetaan joulurauhanjulistus.

Tiesimme, että apuvälineellä pääsee ovesta, mutta apua tarvitsee esim. kapean ulko-oven toisen puolen aukaisuun. Sisällä pystyy liikkumaan apuvälineellä itsenäisesti, koska ravintola on samassa tasossa kuin sisäänkäynti.

Lounas oli erittäin hyvää ja pääruokaa tuotiin tilauksen mukaan pöytiin tarjoiltuna. Salaattipöytä ja jälkiruoka piti hakea itse eri pöydästä. Tilassa pystyi keskustelemaan hyvin, koska asiakkaita ei ollut aivan lähipöydissä.

### Pikkujouluruokailu Happy Housessa

Tällä kertaa toteutettiin jäsenistöltä tullut pyyntö joulujuhlista. Oli ollut toivetta perinteisestä jouluruokatarjoilusta. Ravintolat eivät tällaisia toiveita enää huomioi, kun ryhmämmekin on nykyään aika pieni. Päätimme järjestää oman pikkujoulun Vapi ry:n hallinnoimassa Happy House tilassa Ursininkadulla. Tila on katutasossa, sisäänkäynnissä luiska ja ovi aukeaa automaattisesti painamalla. Keskellä tilaa on pylvä, joka hankaloittaa pöytien asetelua yhtenäisesti.

Tutun pitokokin avulla saimme järjestettyä juuri sellaisen jouluruokatarjoilun kuin oli toiveissa. Pöydästä löytyi viher-salaattia, sienisalaattia, rosollia, kananmunia, silliiä, savulohta, katkarapukimaraa, graavilohda, kotijuustoa, lihahyytelöä, keitettyjä perunoita, lanttu-, porkkana- ja imellettyä perunalaatikkoa, kinkkua, luumuja, herneitä, saaristolaisleipää, kotikaljaa, maitoa ja vettä. Jälkiruuksi oli kahvia, teetä ja joulutorttuja sekä suklaakarkkeja.

Tällä kertaa hankimme myös esiintyjät Pahukainen & Ok-sukainen. Tilaisuuden aluksi puheenjohtajamme Lauri piti lyhyen puheen, jonka jälkeen esiintyjät esittivät muutaman kappaleen todella hyvällä lauluaanella. He soittivat myös taustamusiikkia, kun söimme.



Heku Ruissalo: Laurilla mietintätauko.

Saivat he myös itse syödä jouluruokia. Ruokailun jälkeen muistelimme vanhoja asioita ja lauloimme joululauluja.

Olin sopinut pitokokin kanssa, että hankin alumiinirasioita, joihin jokainen halukas voi kerätä ruokailun päätyttyä itselleen kotiin ruokaa. Näin ei tullut hävikkiruokaa. Tätä pidettiin mukavana yllätyksenä.

Ruokailun jälkeen avattiin Tampereen osaston osastollemme syyspäivillä antama paketti. Paketissa olleet suklaat syötiin yhteisesti paikan päällä ja kahvipaketti annettiin puheenjohtajalle. Sihteerinä sain säilytykseen pelikortit ”Tampereen valttikortit”. Kiitokset vielä Tampereen osastolle, suklaa oli maittavaa.

Tilaisuuteen oltiin tyytyväisiä sekä esiintyjiin että ruokiin. Kaikille jäi hyvä mieli kotiin lähtiessä.

### Lopuksi

Keväällä kuntoilut jatkuvat ja kokoonnumme heti tammikuussa lounaalle tuttuun paikkaan Gunnariin. Maaliskuussa on osaston vuosikokous. Toi-



Lounastapaamiset ovat suosittuja. Hyvä ruoka, tutustuminen Turun ruokapaikkoihin ja vertaistuki ovat arjen valopilkkuja.



omme kaikkien osallistuvan aktiivisesti toimintaan. Hyvää alkavaa vuotta 2023.

Teksti ja kuvat: RN

Varsinais-Suomen osaston pikkujoulu keräsi runsaan joukon osallistujia. Tässä juhlijat kokoontuneina ”vanhan ajan luokkakuvaan”.



## Lahti-Kouvola osasto

### Kokkikoulu 23.1.2024

Klo 10.00 – 13.00 Marttakulma Torikatu 6, Kouvola. Päivä jatkuu keilailulla Kuusankosken keilahalli klo 14.00 – 15.00.

Sitovat ilmoittautumiset 14.1.2024 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

### Osaston vuosikokous 6.3.2024

Alkaen klo 13.00 Radalla Resort, Uimarintie 1, Iitti. Osasto tarjoaa ruuan. Ilmoita mahdolliset ruoka-allergiat. Tervetuloa joukolla suunnittelemaan ja päättämään mitä tehdään vuonna 2024.

Sitovat ilmoittautumiset 22.2.2024 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

### Heku- kurssi

He-Ku kurssi 27. – 30.8.2024 Kyyhkylä, Mikkeli. Tarkemmat tiedot tulevassa jäsenkirjeessä.

Hyvää vuotta 2024 kaikille poliolen lukijoille!

Työryhmä

## Satakunnan osasto

### Kevään 2024 kerhot

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila, klo 14:00 – 16:00, to 15.2.2024 ns. vuosikokous; 2024 toiminta ja työryhmän kokoonpano.

Seuraavat kokoontumiskerrat: to 14.3.2024, to 25.4.2024, to 23.5.2024

### Heku-päivät

Kunnonlähde Kankaanpää, ma 6. – to 9.5.2024. Hinnat ym tarkemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Hyvää vuotta 2024!

Johtokunta

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Allasvoimistelu jatkuu

Allasvoimistelun jatkuu edelleen Myllypurossa Metropolian altaalla 11.1. alkaen torstaisin klo 12.30-14.30. Voimistelu kestää 30 min. alkaen klo 12.45. Jumpan jälkeen on mahdollisuus uida. Allasvoimistelun hinta on 45 € keväältä.

Tulkaa mukaan kuntoilemaan.

### Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous järjestetään toimistolla 11.3. klo 15.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu

### Torstaikerho

Torstaikerho on päätetty lopettaa vähäisen osallistujamäärän vuoksi.

Viimeinen tapaaminen oli pikkujoulun yhteydessä 8.12.

### Muu toiminta

Muusta kevään toiminnasta saatte tietoa jäsenkirjeellä

### Yhteystiedot:

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

Maksut: Poliinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

### Muista viitenumero

Osasto kiittää jäseniään ja avustajiaan kuluneesta vuodesta ja toivottaa onnea vuodelle 2024!

Johtokunta

## Tampereen osasto

Tulevat tapahtumat ovat vielä suunniteltuasteella, ja niistä kuulette seuraavassa jäsenkirjeessä.

Toivotammekin Teille kaikille tunnelmallista ja iloista Uutta Vuotta 2024!

Johtokunta

## Pohjois-Suomen osasto

Vuoden 2024 toiminnasta tulemme viestimään jäsenkirjeissä ja tulevissa Poliolen lehdissä.

Nyt kiitämme kaikkia toiminnassa mukana olleita ja toivotamme kaikille Poliolen lukijoille Hyvää vuotta 2024.

Tapaamisiin.

Johtokunta

## Savon osasto

### Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään keskiviikkona 28.02.2024

Ravintola Haraldissa, Tulliportinkatu 44, Kuopio. Aloitamme kokouksen yhteisellä lounaalla klo 12.00.

### Avokurssipäivä

Polioliiton avokurssipäivä on to 21.03.2024 klo 11–15. Vesileppiksessä, Vokkolantie 1. Leppävirta.

Muista tulevista tapahtumista tiedotetaan jäsenkirjeillä ja Poliolen lehdessä.

*Kun jälleen keskellemme Joulua saa*

*ja ulkona pakkanen paukuttaa,*

*kun huurteessa on koivut,*

*lumi peittää maisemaa.*

*On aika meillä tehdä Joulumaa.*

Kiitos kuluneesta vuodesta jäsenillemme ja yhteistyökumppaneille

Toivotamme kaikille Hyvää Uutta Vuotta 2024!

Johtokunta

## Satakunnan osasto

### Kevään 2024 kerhot

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila, klo 14:00 – 16:00

to 15.2.2024 ns. vuosikokous; 2024 toiminta ja työryhmän kokoonpano

Seuraavat kokoontumiskerrat: to 14.3.2024, to 25.4.2024, to 23.5.2024

### Heku-päivät

Kunnonlähde Kankaanpää, ma 6. – to 9.5.2024

Hinnat ym tarkemmin seuraavassa jäsenkirjeessä.

Hyvää vuotta 2024!

Työryhmä Sirpa ja Eija

## Varsinais-Suomen osasto

Tämä vuosi on ollut osaston juhluvuosi, 60 toimintavuotta on takana. Normaalin toiminnan lisäksi olemme juhlistaneet osastoa ensin Polioliiton syyspäivien yhteydessä ja viimeksi vietimme pikkujoulujuhlat 60 vuoden toimintaamme muistellen ja musiikista ja perinteisen joulupöydän antimista nauttien.

Lokakuussa toteutettiin heku-kurssimme Ruissalossa ja 24.10. kansainvälisenä poliopäivänä lounastimme ravintola Teinissä.

### Liikuntavuorot:

Osaston liikuntavuorot ovat kohta jäämässä joulutauolle.

Kevään liikuntavuorot on suunniteltu alkavaksi tammikuussa viikolla 2, suunnitellut aloitukset: - kuntosali Visiitissä ke 10.1. klo 15.30

- Ruusukorttelissa vesijumppa pe 12.1. klo 15.

### Lounastapaamiset:

Lounastapaamisia on myös tarkoitus jatkaa vuonna 2024. Ensimmäinen tapaaminen on tammikuussa, tarkemmin torstaina 25.1. klo 12 ravintola Gunnarissa, osoite Humalistonkatu 2, Turku. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse. Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

### Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 14.3.2024 klo 14, kokouspaikka Lounais-Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkäkatu 68, TURKU. Saat lisää tietoa lähempänä kokouksen ajankohtaa jäsenkirjeellä.

## Kalenteri vuodelle 2024



Muusta alkuvuoden 2024 toiminnasta saat myös tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille valoisaa uutta vuotta 2024.

Johtokunta

Poliinvalidit ry:n ja Suomen Polioliitto ry:n yhteinen kuvakalenteri vuodelle 2024 on ilmestynyt.

Kalenteri saapuu postissa varsinaisten jäsenten postilaatikkoon kuten ennenkin.

## Poliinvalidit ry:n vuosikokoukset 2024

### Poliinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous 27.4.2024

Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki

### Lahti-Kouvolan osaston vuosikokous 6.3.2024

Radalla Resort, Uimarintie 1, Iitti.

### Pohjanmaan osaston vuosikokous 20.3.2024

Palvelutalo Saga Lakeudenlinnassa, Kutojankatu 6, 60100 Seinäjoki.

### Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous 11.3.2024

Poliolijärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki

### Satakunnan osaston kerhokokous 15.2.2024

Kohtaamispaikka Santra, Ulvila.

### Savon osaston vuosikokous 28.02.2024

Ravintola Harald, Tulliportinkatu 44, Kuopio

### Tampereen osaston vuosikokous 2.3.2024

Vatenkin kokoustila, Pellervonkatu 9, Tampere.

### Varsinais-Suomen osaston vuosikokous 14.3.2024

Lounais-Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkäkatu 68, Turku

**Tervetuloa päättämään yhteisistä asioista.**



# In memoriam Heikki Aura



s. 1.2.1947 Nummi  
k. 27.11.2023 Vantaa

Heikki Aura oli Polioinvalidit ry:n, Pääkaupunkiseudun osaston (PÄSPO) pitkäaikainen jäsen. Hän oli aktiivisesti

mukana yhdistyksen ja osaston järjestämissä kuntoutus- ja koulutustilaisuuksissa. Heikki oli tunnettu mukavana miehenä poliopiireissä ympäri Suomea. Hän toimi viimeiseen asti PÄSPO:n johtokunnan varapuheenjohtajana.

Heikki sairastui polioon vuonna 1960 ja oli kuntoutuksessa Käpylän kuntoutuslaitoksella Kimmontiellä Helsingissä. Hän koulutettiin radioiden ja televisioiden korjaajaksi, ja oli pitkäaikainen työntekijä Sähköliikkeiden Oy:ssä. Säännölliset yhteydet SLO:hon säilyi myös eläkepäivinä.

Uiminen oli Heikille mieluisaa. Niinpä hän osallistui aktiivisesti monia vuosia PÄSPO:n järjestämään vesijumppaan. Yhdessäolo kollegoiden kanssa uiden, saunoen ja maailmaa parantaen oli odotettu hetki joka viikko. Heikki osallistui aktiivisesti myös teatteri- ja ulkomaanmatkoihin.

Heikkiä jäi kaipaamaan kaksi bonustytärtä perheineen sekä suuri polioyhteisö.

Heikin muistoa kunnioittaen  
**Polioinvalidit ry**  
**Pääkaupunkiseudun osasto**

## Ajatus teille kaikille

*Elämän vaiheita,  
elämän kokemuksia.  
Ilolla katselen teitä.*

*Elämä on antanut,  
mutta myös ottanut.  
Silti teidän ilonne on  
suuri voimavaranne.  
Jota ilolla katselen.*

*Elämän myötätuntonne  
on suuri voima joka  
auttaa eteenpäin.*

**Annemari Palm**

avustaja  
Lehtimäki 31.7.-5.8.23

## Sotesohva

”Sote-valiokunta on kaaok-  
sessa!”, uutisoivat mediat.

Yleisradiosta löytyi paras mahdollinen katseluaika kutsua studioon kansanedustajamme selventämään meille tavankansalaisille, että miksi Sote-valiokunta on ajautunut kaaokseen.

Uutisten mukaan Sote-valiokunnassa työskentelevillä kansanedustajilla on havaittu pahoinvointia, itkua, väsymystä ja hammastenkiristelyä. Edustajat eivät jaksakaan ympäröivää ilmapiiriä, ja se syö heidän jaksamistaan. Osa valiokunnassa työskentelevistä eivät haluaisi mennä edes paikalle, koska on niin raskasta.

Ensin ajattelin, että onpas harmi, mutta tarkemmin ajatellen, tähän on todella hyvä uutinen! Ainut harmi tässä on se, että Soten tuottamasta pahoinvoinnista ollaan huolissaan vasta nyt, kun sen kohtaavat uudistuksesta päättäneet edustajat itse. Me Sote-palveluita käyttävät olemme kärsineet uudistusten tuomasta kaaoksesta jo hyvän tovin, eikä kukaan median edustaja ole pyytänyt meitä kertomaan pahoinvoinnistaamme, ei edes Yleisradio. Toisaalta kuka meistä tavankansalaisista olisi kiinnostunut?

Nyt, kun Yleisradion studioon Sotevaliokunnan työskentelyn aiheuttamasta -pahoinvoinnistaan pääsevät kertomaan kansanedustajat, niin ihmiset myötämieleisesti taivastelevat, että kuinka raskasta eduskunnassa onkaan. Annanpa teille uuden näkökulman.

Jos studioon otettaisiin edustajien sijasta paikalle Sote-hoitajien sijasta paikalle Sote-hoi-



tojoissa oleva apua tarvitseva asiakas, kahta työvuorota peräkkäin tekevä, kotihoidossa työskentelevä tai ympäri vuorokauden puolisoistaan huolta pitävä omaishoitaja. Siinä teille todellista kaaosta: joka ikinen päivä pahoinvointia, itkua, väsymystä ja silti töihin on mentävä. Minuun eivät nuo Sote-valiokunnassa työskentelevien uhriutumiset läpi mene!

Minua osuu herkkään kohtaan uutiset, joissa edustajat voivat huonosti Sote-valiokunnan kaaoksessa. He saavat tuosta itse luomastaan kaaoksesta palkkaa, nauttivat eteen tuoduista kahveista ja joulutortuista. Menisivät tuonne rokotusjonoihin pakkaseen seisomaan tunneiksi tai rintakipujen kanssa terveyskeskukseen odottamaan omaa vuoroa.

Onkohan tässä nyt mediailaan asiat tärkeysjärjestyksessä, kun uutisiin pääsee uhriutumaan päättäjät eivätkä apua tarvitsevat ihmiset. Jos minä olisin toimittajana tuolla, niin kysyisin, että kuinka te kehtaatte valittaa ja riidellä, kun jo tälläkin hetkellä moni jää vaille tarvittavaa apua?

Valiokunnan ”kaos” paljastaa varmaan tahattomasti koko sotesektorin todellisen tilan.

Rahaa ei ole ja asioita joudutaan priorisoimaan. Jokainen, joka on koskaan ollut tekemisissä yhdenkään budjetin kanssa tietää mistä tuo valiokunnan ”kaos” syntyy.

Laitan vielä tuon ”kaos” sanan lainausmerkkeihin, koska niin kauan, kun asioista tullaan päättämään veronmaksajien kustantamalla taksikyödeillä, ollaan sisällä lämpöisessä puvut päällä ja pöytään tuodaan pyynnöstä kahvia, niin ei se ole kaaos, vaikka joku huutaisi tai itkisi. Tuolle Sote-valiokunnan toiminnalle on ihan oma termensä ja se on perseily. Päätöksenteon keskiössä ovat mediassa uhriutuvat edustajat, eivätkä apua tarvitsevat ihmiset.

Rahaa budjetissa on tietty määrä varattuna ja nyt valiokunnassa istuvien edustajien eri ideologiat taistelevat, että mihin sitä käytetään.

Osa haluaa määrärahojen lisäämistä ja osa haluaa saada nykyiset määrärahat riittämään.

Siitähän tässä perseilyssä on kyse.

Sote-uudistuksenkin ongelma alun perin oli raha tai siis rahattomuus. Uudistusta, kun tehtiin, niin rahoitusta ei mietitty. Budjetit olivat alijäämisiä ja velka oli veli sitä ottaessa. Ei oltu köyhiä, eikä kipeitä. Tästä vastuuttomasta Sote-uudistuksesta minun lisäksi kertoivat monet asiantuntijat, mutta edellinen hallitus ajoi uudistuksen maaliin väkisin ja nyt se sanonta käy toteen: minkä taakseen jättää, niin sen edestään löytää. Nyt rahaa sitten ei ole ja lisää rahaa ei markkinoilta saada ilman valtavaa korkoa.

Uusi hallitus hakee säästöjä sosiaaliturvaa leikkaamalla. Mitä tehdään? No, keskitytään riitelemään ja omaa huonoa oloa valittamaan, koska sillähän ne asiat ratkeavat? Miten edes kehtaavat.

Minun piti kirjoittaa teille piparilta ja glögiltä tuoksuva jouluihminen teksti, mutta tulikin... No, toisaalta jouluhan on yllätysten aikaa!

Hyvää joulua ja uutta vuotta kaikille lukijoille!

**Sote-Sohva**

## Usein kysyttyä neuvontapalveluista:

**Mistä saa apua, kun terveysasema on kiinni?**

Päivystysapu puh. 116 117 antaa neuvoja kiireellisissä asioissa. Henkeä uhkaavissa tilanteissa, kuten kova rintakipu, äkillinen hengitysvaikeus, tajuttomuus, halvausoireet tai kouristelu, soita hätänumeroon 112.

**Mihin voin ottaa yhteyttä, jos haluan vain puhua jollekin?**

Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. Esimerkiksi silloin, kun elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla, olet kokenut järkyttävän

tapahtuman, koet, ettet jaksais yksin pelon, huolen tai surun kanssa, sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai olet huolissasi läheisestäsi. Kriisipuhelimen toiminnasta vastaa Mieli ry.

**Neuvooko poliisi?**

Poliisin neuvontapalvelusta saat yleisneuvontaa kiireettömissä asioissa, jotka liittyvät passeihin, henkilökortteihin, poliisiin muihin lupa-asioihin, ajanvaraukseen ja sähköiseen asiointiin. Neuvoa voi kysyä myös liikenne-, rikosilmoitus- ja löytötavara-asioissa. Neuvontapuhelin 0295 419 800, palvelee ma-pe 8.00-16.15, la-su suljettu. Häätapauksessa soita aina 112.



Kiitos kuluneista vuosista  
Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenille.  
Oikein hyvää vuotta 2024.

Martta Noronen



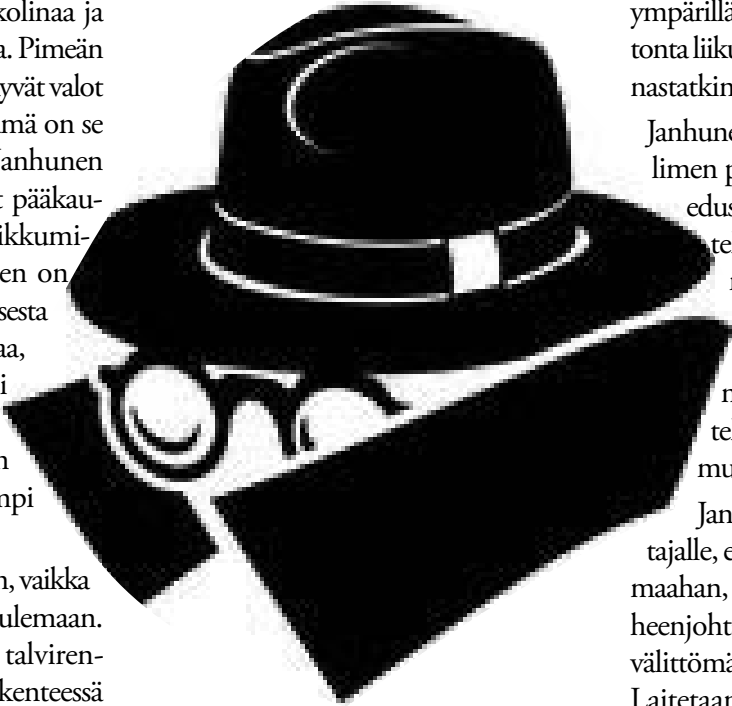
# Komisario Janhunen

Ikunan alta kuuluu kovaa kolinaa ja työkoneen moottorin hurinaa. Pimeän makuuhuoneen täyttää välkkyvät valot ja makoiset unet keskytyvät. Tämä on se päivä vuodesta, jota komisario Janhunen pelännyt. Lumi on saavuttanut pääkaupunkiseudun ja apuvälineitä liikkumisensa tueksi tarvitseva Janhunen on pulassa. Heikentyneestä askelluksesta johtuva kaatumisen vaara kasvaa, kun töppösten alle luontoäiti asettelee jäätä ja lunta. Ennen rikosten ratkaisemista komisarion on selvitettävä ensin yksi suurempi ongelma, kuinka päästä töihin?

Lumisade ja talvi yllätti Janhusen, vaikka joka vuosihan se on rukannut tulemaan. Autoonsa Janhunen vaihdatti talvirenkaat ajoissa, toisin kun muut liikenteessä autoillaan luistelevat hesalaiset. Janhunen ei olekaan paljasjalkainen stadilainen ja savolainen osaa kyllä varautua ajoissa. Varastossa olevia talvikenkiä komisario ei kuitenkaan ollut jaksanut vielä hakea. Kyllä te poliolaiset tiedätte ne talvikengät, juuri ne varrelliset, joiden pohjissa on nastat, jotka sitten raapivat laminaattilattiaan komeat jäljet.

Kolme viikkoa on pitänyt Janhusen siivota kesäkengät varastoon talvikenkien tieltä, mutta vastahan meillä oli kesä ja karpäset. Aika menee niin vietävän nopeasti!

Janhunen könyää varastoon hakemaan talvikenkiään, koska kesäkengillä ulos meneminen talvella on mahdoton tehtävä. Varastossa Janhusta odottaa kuitenkin yllätys. Varasto on lattiasta kattoon täynnä tavaraa, ja talvikengät ovat Tetris videopeliä muistuttavan rakennelman alimmaisena. Kuinkas muutenkaan. Kuka lie viime keväänä pelannut varastotetriksen tuohon asentoon.



Mikähän siinä on, että aina se asia mitä varastosta tarvitsee, löytyy alimmaisesta laatikosta?

Tuollaisia mysteereitä tässä pitäisi selvittää, pohtii komisario Janhunen, mutta eihän tuollaisiin mysteereihin uskalla koskea. Sitähän voisi syyllistyä itse petokseen.

Janhunen saa viimein talvikengät jalkaansa ja lähtee kulkemaan kohti autoa, mutta ennen ulko-ovesta poistumista laittaa hän kyynärsauvat talviasentoon. Nyt on nastat asennettuina kengissä, autossa ja naskalit kyynärsauvojen päässä. Janhusen mieli on jo siirtynyt työasentoon, mutta kauaa se ei ehdi siellä viipymään.

Aamulla metelöinnillään komisarion herättänyt talvikunnossapidosta huolehtiva huoltoyhtiö on ajanut lumikasan komisarion auton ympärille. Autoon ei ole Janhusella mitään asiaa ennen kunnollisia lumitöitä. Janhusen pää on terävä kuin partaveitsi, mutta märän lumen siivoamiseen tarvitaan raakaa voimaa. Auton päällä ja

ympärillä olevaa märkää lunta on mahdollista liikutella, vaikka kuinka olisi kengissä nastatkin apuna. Nyt tarvitaan apua!

Janhunen soittaa huoltoyhtiöön ja puhelimen päästä kiinni saatu huoltoyhtiön edustaja ilmoittaa, että lumityöt on jo tehty. Tätähän ei käy kiistäminen, mutta lumityöt on tehty huonosti ja sitä seikkaa on puhelimen toisessa päässä olevan vaikea ymmärtää. Janhunen ei usein halua tehdä poliovammastaan numeroa, mutta nyt on se hetki, kun on pakko.

Janhunen toteaa huoltoyhtiön edustajalle, että kun saan nämä kyynärsauvat maahan, niin talonyhtiön hallituksen puheenjohtajana irtisanon sopimuksemme välittömästi ja lehteen kerron, että miksi. Laitetaan lehteen tuulilasillani olevasta inva-pysäköintitunnuksesta kuva vahvistamaan lukijoiden mielipidettä.

Janhunen lopettaa puhelun kysymyksellä, mitä luulette, kumpi on aikaisemmin paikalla, teidän huoltoyhtiönne vai lehden toimittaja?

Huoltoyhtiö tuli paikalle keltaiset valot välkkyyen. Työkoneesta ylös kömpi mies lapio kädessään. Huoltoyhtiön työntekijä pahoitteli tapahtunutta ja sanoi, ettei tämä virhe toistu. Janhunen naureskellen totesi lunta lapiovalle työntekijälle, että noin sinä sanoit viime vuonnakin.

Viimein autoonsa päässyt, töihinsä suuntaava komisario Janhunen oli iloinen, ettei hän ollut ainoa, jonka talvi yllätti.

Pieti Hollo