

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2024



Kevättä kohti

Aivastelin toimistolla ja ihmettelin, että mikähän se nyt naamasta noin kutittaa. Oloni ei ollut yhtään flunssainen. Kohta radiosta kerrottiin, että monet, etenkin Etelä-Suomessa asuvat kärsivät jo katupölyn aiheuttamasta allergiasta. Sehän on merkki siitä, että kevät yllätti allergikon. Olenkin tullut päätelmään, että jos joka vuosi ensilumi yllättää autoilijat, niin yhtä lailla jokavuotinen katupöly yllättää allergikot.

Tulkoot allergiat ja heinänuhat, koska näyttää sille, että tänäkin vuonna valo voittoa pimeyden. Kevät ja kesä saapuvat!

En varmasti ole ainut, jos totean, että olen niin iloinen, kun tuo paksu jääkerros saa kyytiä ja puolivuotta kestänyt Anikka-kävely muuttuu normaaliksi taaperrukseksi. Toivottavasti mahdollisimman moni teistä on pysynyt pystyssä tuolla jääkentillä, joita kävelyteiksikin kutsutaan. Itse kaaduinkin kerran, mutta onneksi selvitettiin kuhmulla ja muutamalla mustelmalla.

Kaatumisen pelolla on yllättävän suuret vaikutukset. Ja pelkokerroin poliovammaisella nousee entisestään toimintakyvyn heiketessä vaikkapa polion myöhäisoireiden vuoksi. Kaatumisen pelko voi johtaa huoleen, ahdistukseen ja muuttaa käyttäytymistä niin, että alamme välttää ihan tavanomaisiakin arjen asioita. ”Jos on liukasta, niin kyllä uskalla lähteä enkä tule”, on tuttu lause.

Kaatumisen pelko-ongelmaa voi yrittää lähestyä ja ongelmaa ratkaista monella tavalla. Ehkäpä myös tämä aihe ja siihen liittyvät hyvät käytännöt tulevat esille vuoden 2024 tapahtumissa ja tietysti erityisesti avokursseilla, onhan teemana liikkuminen ja liike.

Eikä kaatuminen ja siihen liittyvät pelot suinkaan ole ainoa aihe, josta varmasti olisi hyvä puhua. Monella poliolaisella on hyvinkin erilaisia kokemuksia kuntoutuksista, niin hyviä kuin huonojakin.

Toimintakyvyn parantamiseen ja ylläpitoon on kuulunut hyvinkin toisistaan



poikkeavia tapoja liikunnan ja liikkumisen näkökulmasta tai liikuntaa tukevista apuvälineistä.

Opit liikunnan määristä ja apuvälineiden käyttöönottoajoista ovat muuttuneet vuosien saatossa.

Liikkumisen ja lepäämisen välinen tasapaino on jatkuvaa nuoralla kävelyä

Levon ja rasituksen sopiva suhde on yhtä vaikea löytää, kuin keittää sopiva määrä riisiä. Tuntuu, että aina liian paljon tai liian vähän. Ehkä jotkut asiat ovat tarkoitettu niin olevaksi.

Jokainen tuntee itse parhaiten, että milloin vaaditaan lepoa ja milloin rasiusta.

On siis kuunneltava kehoa ja omaa jaksamista. Siinäpä vasta urakka, mutta oikotietä sopivan määrän löytymiseen ei taida olla?

Polioliiton toimistolla on tehty teille liikkumisen tueksi pieni liikuntaopas, josta saattaa olla apua omaa liikuntaa mietittäessä. Opas pohjaa tämän päivän tutkimustuloksiin ja kerättyihin kokemuksiin. Näitä kokemuksia ja vinkkejä tarvitaan, joten avokursseille mahdollisimman moni.

Eikä siinä kaikki. Jos ette pääse avokursseille, niin ottakaa rohkeasti yhteyttä, kirjoittakaa ja kertokaa omista liikkumisen ja liikuntaan liittyvistä kokemuksistanne ja ajatuksistanne. Yhdistetään voimamme ja

jaetaan käytännön kokemuksia. Julkaisemisen jälkeen myös Poliolehdestä ja hyödynnämme muutenkin monin eri tavoin esimerkiksi edunvalvonnassa, Poliolinjalla jne. Ja kuten asiaan kuuluu huolehdimme myös tietosuojasta ja nimettömyydestä niin halutessanne.

Kaikki Kankaanpäähän

Toukokuun loppupuolella on meidän monen odottamat kesäpäivät Kankaanpäässä!

Siellä on hyvä mahdollisuus liikkua eri tavalla. Kotakahvit ja nuotiomakkara houkuttelevat ulkoiluun. Uintia, keilailua, luonnossa vaeltelua, pelejä, tanssia ja muuta hassuakin on luvassa. Ja mikäpä siinä on mukavampaa kuin yhdessä olo ja yhteinen nauru.

En tiedä mitään parempaa tapaa rasittaa vatsalihaksiani kuin nauraminen porukassa! Joidenkin tutkimusten mukaan nauraminen pidentää kaiken muun hyödyn lisäksi vielä ikääkin. Joten nauretaan ja otetaan kesää vastaan porukalla Kankaanpäässä!

Atshii!

Tapaamisiin

Birgitta Oksa

päätoimittaja



Kannen kuva: PO

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



Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Muuta

Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous

4

Polioinvalidit ry vuosikokous

4

Säästöä vai ei?

Hyvinvointialueiden toiminta mietityttää

9

Valtuutus avuksi kun tarvitaan apua asiointiin

10

Kuljetuspalveluista

16

Ergonomia – miksi tärkeää?

18

Mitä hyvinvointi oikeastaan edes on?

20

Ihminen luottamustoimen takana

21

Apua WC:ssä käyntiin

22

Kaatumisen pelko rajoittaa

30

Avustajia kouluttamassa

32

Sotesohva

39

Komisario Janhunen

40

Uutiset

Suomen Polioliitto ry:n kesäpäivät

6

Kesäpäivien pitopaikka vaihtui

7

Paul R Alexander on kuollut

7

Verkkokurssi-videot saavat jatkoa!

8

Liikuntaoppaita jaossa avokursseilla

8

Osastoissa

Varsinais-Suomessa tapahtuu

12

Vertaistoimintaa ja itkukanaa

14

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous

19

Kuntoutuspaketti

Toimintakyvyn tueksi vuonna 2024

23

Laitoskurssit vuonna 2024

24

Avokurssit vuonna 2024

25

Vertaisryhmät

26

Verkkokurssit

26

Hakemuslomake

27

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

15

Poliohuollon puolelta

29

Osastoissa tapahtuu

36



Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous

Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään poliojärjestöjen toimistolla Kumpulantie 1 A, 8. krs Helsinki keskiviikkona 15.5.2024 klo 13.00.

Kokouksessa esillä sääntömääräiset asiat.

Ennen kokousta yhdistys tarjoaa osallistujille lounaan alkaen klo 12.00, joten olethan ystävällinen ja ilmoitat tulostasi ja mahdollisesta ruokavaliostasi viimeistään 30.4.2024 Kirsti Paavolalle puh. (09)6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Tervetuloa kokoukseen!

Suomen Poliohuolto ry

Hallitus

Suomen Polioliittory

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs.00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kajakaarina1@outlook.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

Polioinvalidit ry vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

kokousaika: lauantaina 27.4.2024 klo 12.00

paikka: Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris, ruokasali, Marjaniementie 74, Itäkeskus, 00930 Helsinki

Kokouksessa esillä:

yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat
Ennen kokousta, alkaen klo 11.30 kahvitarjoilu ja lounas klo 14.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista 12.4.2024 toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Kokousta voi seurata Teams-yhteyden kautta. Teams-yhteydellä ei voi käyttää puheenvuoroja tai osallistua äänestyksiin. Mikäli haluat seurata kokousta Teams-yhteyden kautta, ilmoita sähköpostiosoitteesi meille 19.4.2023 mennessä kutsua varten.

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

Yhteiskuljetukset

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta. Kysy kuljetuksesta:

Lahti-Kouvolan osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

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

Pohjois-Suomen osasto: Jouko Juoperi, 046 5989381, joks999@gmail.com

Savon osasto: Iiris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry

Johtokunta

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

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemme olemassa

Juhani Kivipellon viimeiseksi jääneessä kirjoituksessaan **meirän sakille** Jussi nosti sote-uudistuksen näyttävästi vielä sumuisena ja epävarmana. Uudistusten myötä meidän piti saada nopeampaa, parempaa ja yksilökeskeisempää hoitoa. Uusien lakikirjausten ja kauniiden puheiden sijasta, sosiaali- ja terveydenhuolto on kiristynyt.

Kirjoituksen lopussa Jussi kehotti meitä pitämään kiinni oikeuksistamme. Aikaa on kulunut tähän päivään lähes vuosi ja olemme edelleen epävarmasa tilanteessa sote-ratkaisujen suhteen ja budjettivaje kasvaa, leikkaukskohteita etsitään. Nopeampaa ja parempaa hoitoa tuskin tulemme saamaan, jos leikkaukset toteutuvat. Mihin hyvinvointi Suomi on menossa?

Alkanut vuosi on ollut monille yhdistyksille erittäin haasteellinen toiminnan rahoituksen kannalta. Aiemmin Stean avustukset on vahvistettu ja maksettu tilille jo tammikuussa. Tällä kertaa toiminta-avustusten käsittely sosiaali- ja terveysministeriössä kesti eivätkä järjestöt saaneet varmaa tietoa avustummäärästä eikä toiminta-avustuksia maksettu järjestöjen tileille.

Tämä aiheutti yhdistyssektorilla suurta epävarmuutta niin toiminnan jatkuvuuteen kuin työntekijöiden palkkojen maksuunkin.

Polioinvalidit ry:n toimistollakin seurattiin aktiivisesti, koska lopullinen vahvistus avustummäärästä ministeriöstä saadaan. Vahvistus tuli helmikuun loppuun ja rahat myös maksettiin



tilille helmikuun viimeisinä päivinä. Taas on toimintavuosi 2024 turvattu.

Voimme toteuttaa suunnitellut laitosmuotoiset, toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit kolmella eri paikkakunnalla. Kilpailutuksen jälkeen laitosjaksopaikoiksi valikoituivat Lehtimäen Opisto, Maskun neurologoinen kuntoutuskeskus ja Kruunupuisto. Tarkemmat kurssitiedot löytyvät mm. tästä Poliolehdessä, kurssikalenterista ja Polioliiton nettisivuilta. Kela ei ole enää vuoden 2013 jälkeen järjestänyt poliovammaisille räätälöityjä kurseja. Laitosjaksoilla Polioliitto pyrkii paikkaamaan edes hiukan syntyneitä aukkoja.

Kaikki suunnitellut 19 avokurssitapahtumaa on mahdollista toteuttaa. Nämä kurssit ovat hyvin suosittuja, kokoontumispaikat jakaantuvat pohjoisesta etelään, näin kurssilaisien ei tarvitse matkustaa pitkiä matkoja.

Lisäksi järjestämme avokurssitapahtuman Kankaanpäässä vietettävien kesäpäivien yhteydessä toukokuussa. Näin pystymme vahvistamaan koko valtakunnan laajuisten vertaistukiverkoston toteutumista ja hyvien käytäntöjen jaksamista koko Suomen alueella.

Tuossa vain muutama esimerkki vuoden 2024 toiminnasta. Ilman Stean rahoitusta Suomen Polioliitto ry:n toiminta ei olisi mahdollista. Kurssitoiminnasta Stea rahoittaa 100% ja yleistoiminnasta noin 80%. Toiminta on siten täysin saatavien avustusten varassa.

Olemme aiemmin kohtuullisen luottavaisesti voineet suunnitella Polioliiton toimintaa useamman vuoden päähän, vaikka avustukset haetaan ja myönnetään vuosittain. Kuinka jatkossa, mietityttää suurinta osaa maamme terveys- ja sosiaalijärjestöistä niin myös Polioliitto. Avustusjärjestelmän muutos Veikkaukselta suoraan sosiaali- ja terveysministeriölle

ja poliittiseen päätöksentekoon tulee väistämättä näkymään. Tiedämme jo hallituksen kaavailut merkittävät määrärahojen vähennykset. Kuinka ne toteutetaan ja keihin ne kohdistetaan ovat vielä hämärän peitossa.

Stean avustussuunnitelmasa olisimme vielä saamassa toiminta-avustukset entisessä laajuudessa myös vuosina 2025–2026, mutta kuinka käy?

Mutta ainakin vielä kuluvana vuonna Polioliiton palvelut ovat tarjolla. Polioliinjan neuvontapalveluissa on entiseen tapaan pientä ruuhkaa, sillä hyvinvointialueiden säästöt ja muuttuvat käytännöt mietityttävät ja apua tarvitaan. Poliolehti on jäsentensä oma lehti, joten juttuja, juttuvinkkejä ja kuvia toimitukseen.

Hyvää kevättä.

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja

Suomen Polioliitto ry:n kesäpäivät



24-26.5.2024

Kesäpäiviä ja valtakunnallista avokurssitapahtumaa vietetään 24-26.5.2024 entisessä Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa, uudelta nimeltään Kunnonlähde Oy.

Päivät tarjoavat mahdollisuuden tavata tuttuja ja tuntemattomia, antaa ja saada vertaistukea. Viettää aikaa hyvässä seurassa eli vain viihtyä yhdessä ilman turhaa kiirettä.

Aloitamme perjantaina 24.5.2024 klo 14.30 kahvitelun merkeissä (majoittuminen alkaa klo 14.00) ja jatkamme aina sunnuntain 26.5.2024 lounaaseen saakka. Talon allasosasto saunoineen on käytössä perjantaina klo 16–20.45 ja lauantaina klo 10–20.

Ja molempina iltoina olemme varanneet koko ravintolasalin omaan käyttöömme, joten voimme keskittyä yhdessä niin hyvään ruokaan, ohjelmaan kuin seuraankin. Ja ehkäpä tanssilattiallakin on mukava pyörähtää.

Vuoden teemamme mukaisesti tarjolla on tietoa mm. arkiliikunnasta ja mahdollisuuksia liikkua monin eri tavoin, pieniä kilpailuja unohtamatta. Allasjumppaa, uintia, hohtokeilailua, liikuntatuokioita sisällä ja ulkona ja tanssia yhdessä ilman suo-

rituspaineita. Jokainen voi osallistua oman toimintakykynsä ja jaksamisensa mukaan.

Mukana (yleisön pyynnöstä) ovat mm. syyspäiviltä tutut erityisliikunnanohjaaja Päivi Mecklin ja ergonomia-asiantuntija-lähihoitaja Heikki Ylönen. Unohtamatta tietenkään isoa joukkoa vanhoja ja uusia tuttavuuksia vuosien varsilta.

Tuttuun tapaan mukana muutama yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat ja läheiset jäsenhinnoilla. Majoitustiloja on rajoitetusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä.

Hinnat

Kesäpäiväpaketti I: pe 24.5.-su 26.5.2024

Sisältää majoituksen 2 hh, saunaosaston ja kuntosalin, 2 x buffetaamiainen (la ja su) ja 2 x buffetlounaan (la ja su), 2 x buffetpäivällisen (pe ja la) ja päivien ohjelman päiväkahveineen niin ravintolasalissa kuin kodallakin.

Jäsenhinta: 90,00 eur

Ei-jäsenet 225,00 eur

Kesäpäiväpaketti II: la 25.5.-su 26.5.2024

Sisältää majoituksen 2 hh, saunaosaston ja kuntosalin, 1 x buffetaamiainen (su) ja 2 x buffetlounaan (la ja su), 1 x buffetpäivällisen (la) sekä päivien ohjelman päiväkahveineen kodalla.

Jäsenhinta: 60,00 eur

Ei-jäsenet 150,00 eur

Kesäpäiväpaketti III: la 25.5.2024

Sisältää lauantain buffetlounaan, kotakahvit, buffetillallisen ja ohjelman.

Jäsenhinta: 30,00 eur

Ei-jäsenet 70,00 eur

1-hh lisä 35,00 eur/yö.

Ilmoittautuminen

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 26.4.2024 mennessä puh. 09-6860990 tai 09-68609930 e-mail: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Maksut on maksettava tilille DanskeBank FI40 8000 1570 4328 57 (Suomen Polioliitto ry) 15.5.2024 mennessä (Muistathan käyttää henkilökohtaista viitenumeroasi).

Huom! Puhelinlinjamme saattavat ruuhkautua, ettekä tavoita meitä, jättäkää silloin soittopyyntö.

Muistattehan ilmoittautumisen yhteydessä kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta, majoitustoi-veista jne.

Yhteiskuljetukset

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät yhteiskuljetuksia kesäpäiville. Yhteiskuljetuksista, reiteistä ja lähtöajoista kannattaa kysyä suoraan osastoista. Yhteystiedot saa tarvittaessa Kumpulantien toimistolta tai Polioinvalidit ry:n nettisivuilta osoitteesta www.polioliitto.com.

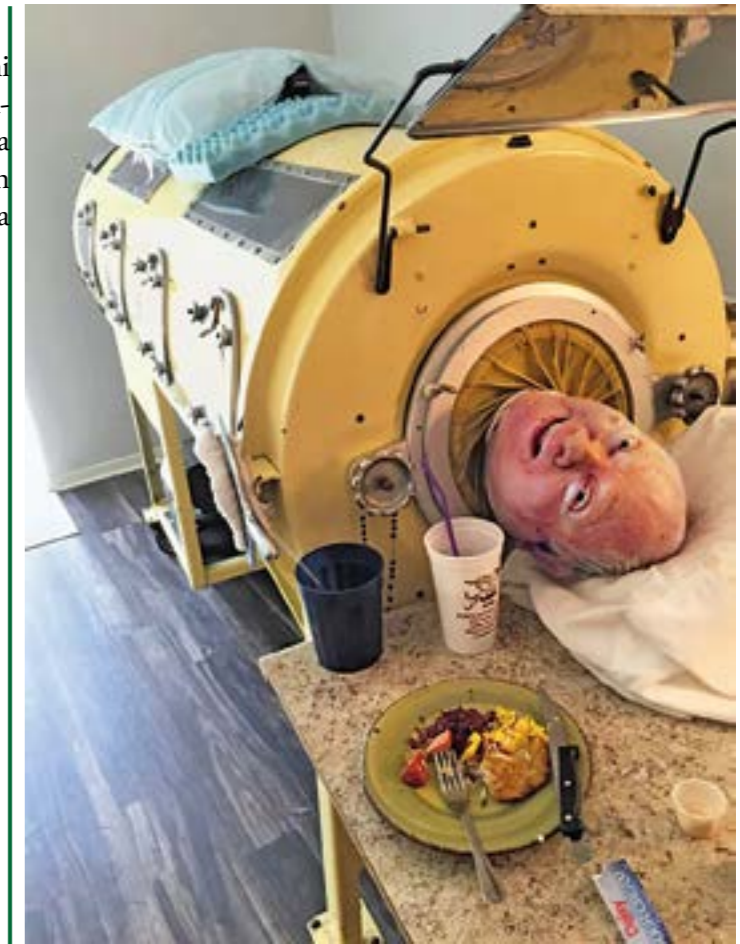


Tervetuloa mukaan

Joten eiköhän oteta taas pieni yhteinen irtiotto arjesta ja suunnata joukolla Kankaanpäähän. Ja kuten tapana on luvassa vähän asiaa ja taatusti paljon hauskaa vertaisten parissa!

Liikkuva kivi ei sammailu – liikutaan yhdessä!

Suomen Polioliitto ry



Paul R Alexander on kuollut

Yli 70 vuotta rautakeuhkossa elänyt Paul Alexander on kuollut 78-vuotiaana.

Yhdysvaltalainen Paul Alexander kuoli 11.3.2024. Tarkkaa kuolinsyytä ei ole ilmoitettu.

Paul Alexander sairastui polioon vuonna 1952, ollessaan vasta kuusivuotias. Hän halvaantui kaulasta alaspäin eikä kyennyt hengittämään omin avuin.

Paul valmistui yliopistosta, työskenteli asianajajana ja julkaisi oman elämäkerran.

Vuonna 2022 uutistoimiston CNN:n haastattelussa Paul kertoi, että hänen tarkoituksenaan olisi julkaista vielä toinenkin kirja.

Paul Alexanderin omaelämäkerta-kirja:

Three minutes for a dog: My life in an iron lung.

PO

Kesäpäivien pitopaikka vaihtui

Valtakunnallisia kesäpäiviä ja avokurssien valtakunnallisia liikuntapäiviä vietetään aiemmasta ilmoituksesta poiketen Kunnonlähde Kankaanpäässä (entinen Kankaanpään Kuntoutuskeskus).

Ajankohta pysyy samana eli tapaamme Kankaanpäässä 24.5.-26.5.2024.

Liikumme ja liikutamme ja viihdymme varmasti mukavassa seurassa.

Tarkemmat tiedot viereisellä sivulla.

Verkkokurssi- videot saavat jatkoa!



Heikki Ylönen on ammatiltaan lähihoitaja, mutta myös ergonomian ja asentohoitajan ammattilainen. Polioliiton verkkosivuilla julkaistavalla videolla käydään läpi liikkeitä, joita tulisi välttää, jotta olka- ja selkänivelet pysyisivät paremmassa kunnossa.

Käykää katsomassa video ja ottakaa ammattilaisen ohjeet haltuun!

Kevään aikana ilmestyvä video löytyy tututusti osoitteesta: www.polioliitto.com

Liikuntaoppaita jaossa avokursseilla



Avokursseilla mietitään, kuinka saisimme liikunnan osaksi arkeamme? Kuinka sen rasittavuutta tulisi säädellä ja kuinka sen tulisi tukea toimintakykymme ylläpysymistä ei heikentää sitä? Ja koska jokainen meistä on yksilö, niin omaa harkintaa ja tietoa tarvitaan.

Avokursseilla jaettavat pienet ohjevihkoset Poliio ja liikunta ja Pieni liikuntaopas toimivat tukena ja herättävät varmasti vilkasta keskustelua.

Tervetuloa siis mukaan kurssille. Siellä mietimme ja kokeilemme asioita vertaisten kanssa.

Lisätietoja ja aikatauluja löytyy mm. Poliiolehden sivulta 21.

Säästöä vai ei?

Hyvinvointialueiden toiminta mietityttää

On vaihtunut vuosi 2024. Suomi on saanut uuden presidentin. Kevät etenee kohti kesää kohisten. Ulkona voi jo haistaa maan tuoksua. Raikkaissa pakka-saamuissa kuuluu lintujen viserrys. Valtakunnassa kaikki hyvin, vai onko?

Nykyiset yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset aiheuttavat jonkin verran huolta tulevaisuudesta, vaikka eihän tämä elämä ennenkin tietenkään täysin huoletonta ole ollut. Muistaakseni DNA:n lause ”elämä on” sopinee tähänkin kohtaan.

Sen enempää yhteiskunnan kaikkia hyviä ja huonoja uutisia kommentoimatta palaan omaan napaani....

Muutoksen tuulissa

Vammaispalvelulain mukaisesti me polioliolaiset, kuten muutkin vammaiset olemme saaneet lääkinällistä kuntoutusta (sekä laitos- että avokuntoutusta). Vuosien saatossa tiukentuneet. Laitoskuntoutusta vähennetty ja luvattu lisää avokuntoutusta. Sitten on taas avokuntoutus määriä supistettu jne. Minäkin siirryin tiettyssä iässä Kelan kuntoutuksesta perusterveydenhuollon piiriin. Tässä vaiheessa minun avokuntoutusmääräni lähes puolittuivat.

Tällä hetkellä saan palvelusetelillä fysioterapiaa 24 kertaa vuodessa. Tämä päätös on nyt katkolla ja uusi anomus vireillä. Olen antanut itseni ymmärtää, että hakumenettely on muuttunut hyvinvointialueiden myötä.



Kuntoutuksen muoto, sisältö ja määrä suunnitellaan yksilöllisesti fysioterapeuttisen tutkimuksen ja kliinisen päättelyn perusteella. Tämä ihan hyvä ja ymmärrän tämän, jos vammautuminen on tapahtunut lähiaikoina. Mutta... minunkin polioni on sairastettu jo 65 vuotta sitten ja postpolio-oireetkin jo lähes 20 vuotta. Tuntuu jotenkin turhautavalta, että kaikki ns. vanhatkin vammat nollataan ja tehdään uudet tutkimukset ikään kuin olisimme vain kuvitelleet sairautemme.

Mitään ihme parantumisia ei kuitenkaan ole tapahtunut eikä enää tule tapahtumaan. Minun käsitykseni mukaan nykyään ainoastaan ns. konservatiivisella hoidolla yritetään ”tallata” eteenpäin. Eli lääkinällisesti pyritään pitämään kipuja hallinnassa ja fysioterapialla

jäljellä olevaa toimintakykyä ylläpitämään. Voin tietysti olla väärässä, mutta näin uskon omalla kohdallani.

Kuinka meidän käy?

Tosiaan nyt kun haetaan uutta fysioterapiapäätöstä, niin myös minulle tulee ilmeisesti jälleen kutsu kuntoutuskeskitykselle. Viimeksi olin syyskuussa 2023, kun anoin maksusitoumusta tukilaitteeni huoltoon. Hyvinvointialueen kustannukset pyritään pitämään hallinnassa, mutta mitä tuli maksamaan se arviointikäynti (paikalla oli useita henkilöitä ylilääkäristä apuvälineteknikkoon). Minulla on tukisidos ollut käytössä lähes koko ikäni, se on välttämätön liikunnan kannalta. Se pitää uusia/hoolta säännöllisesti ja nyt anoin vain huoltoa, en uutta. Luulen, että tämä syksyinen kuntoutuskeskitykseni tuli

maksamaan enemmän kuin tukisidoksen huolto.

Jos ja kun minulle nyt tulee uusi kutsu kuntoutuskeskitykselle, niin yritän asennoitua positiivisena. En usko, että uutta hoitomuotoa on keksitty, mutta toivon minulle myönnettävän fysioterapiaa jatkossakin. Lisäksi odotan, että minun ei tarvitse muuttaa hoitopaikkaa. Nykyisin käyn fysioterapiassa, jossa minulla hoitajana tuttu ja turvallinen fysioterapeutti. Hän on tutustunut poliioon ja polion myöhäisoiireisiin, hoitanut minua jo useamman vuoden. Diakon Terveudessa on fysioterapeutin käsin lisäksi hoitoni hyvin soveltuvat kuntoutuslaitteet.

Hyvinvointialueilla on nyt yksi toimintavuosi takana. Vuosi on ollut uutisista päätelleen rajusti alijäämäinen, mutta jos ajattelee uusia yrityksiä, niin eikö ensimmäiset vuodet yleensä ole tappiollisia lähinnä tasapainoillessa investointien ja toimintatapojen kanssa.

Seuratessani nyt tätä suurta mullistusta terveyden ja sosiaalipalvelujen siirtymistä kunnilta ja kuntayhtymiltä eri hyvinvointialueille en voi juurikaan kritisoida heidän tapojaan. Kritisoin silti, mutta tästä ei nyt enempää, jään pelon sekaisin tuntein odottamaan mitä tapahtuu. Kuitenkin takana pieni toivon pilkahdus, että hyvä tästä tulee, odotellaan positiivisella kannalla.

Teksti ja kuva:
Sirpa Haapala

Kristiinankaupungin Apteekki
Apoteket i Kristinestad

Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9–17.30, la 9–14
krsapteekki.fi • krsapotek.fi

HÄRKÄTORIN
APTEEKKI

Laivurinkatu 26, 92100 Raahе,
puh. 08 211 8100
www.harkatorinapteekki.fi

Hammaslääkäri
Auli Reijonen

Lahti, puh. 03 751 2122

Mavor Oy

Nummela, www.mavor.fi

SNELLMAN
EST. 1951

EUROMASKI®

Valtuutus avuksi kun tarvitaan apua asiointiin

Asioiminen toisen henkilön puolesta on tärkeää, kun kyseessä on terveydenhuolto ja lääkkeiden hankinta. Täysi-ikäinen henkilö voi asioida toisen aikuisen puolesta esimerkiksi Oma-Kannassa, jos hänellä on siihen Suomi.fi valtuutus.

Jos joku muu hakee lääkkeesi apteekista, hänellä täytyy olla mukana reseptin potilasohjeesi tai Kela-korttisi. Voit myös antaa lääkkeen hakijalle sähköisen apteekiasiointivaltuutuksen Suomi.fi-verkkopalvelussa. Tällöin hakijan tulee tietää henkilötunnuksesi.

Muiden, reseptiin liittyvien asioiden hoitoon apteekissa vaaditaan kirjallinen valtuutus. Valtuutuslomakkeita saa apteekista, terveydenhuollosta ja Kelan palvelupisteistä.

Reseptiasiat terveydenhuollossa

Terveydenhuollossa reseptiasioita toisen puolesta voi hoitaa vain kirjallisella valtuutuksella.

Terveydenhuollossa varmistetaan puolesta asioivan henkilöllisyys ja oikeus asioida potilaan puolesta, jos tarvitset apua asioiden hoitamiseen, voit antaa kirjallisen valtuutuksen esimerkiksi kotihoidon tai palvelutalon työntekijälle. Sen jälkeen hän voi hoitaa reseptiasiasi. Muista, että asioidessasi toisen puolesta, oikeus ja vastuu ovat tärkeitä seikkoja.

Valtuutetut voivat asioida puolestasi

Suomi.fi-valtuudet ovat sähköisiä valtuuksia, jotka mahdollistavat toisen henkilön puolesta

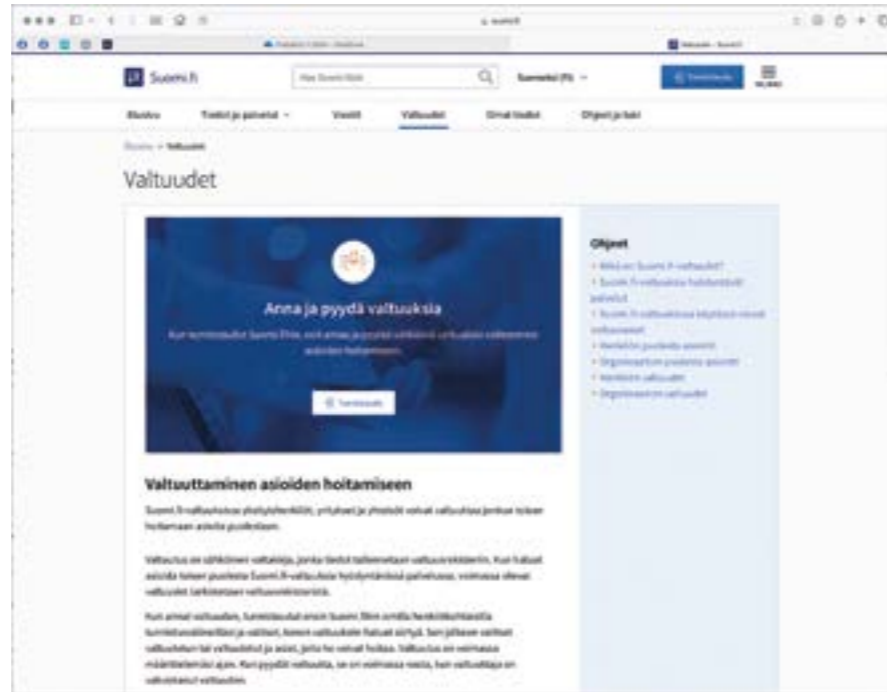
lesta asioinnin eri tilanteissa. Täysi-ikäinen henkilö voi valtuuttaa toisen aikuisen hoitamaan omia asioitaan Suomi.fi-valtuutuksissa.

Valtuutus edellyttää suomalaista henkilötunnusta tai voimassa olevaa ja vahvistettua ulkomaalaisen tunnistetta (UID) sekä käytössä olevaa Finnish Authenticator-sovellusta.

Kun valtuudet on annettu, valtuuden saanut henkilö, yritys tai yhteisö voi hoitaa valtuuden antaneen henkilön asioita Suomi.fi-valtuuksia hyödyntävissä palveluissa. Voit antaa niin monta valtuutta kuin haluat ja niin monelle kuin haluat. Toinen henkilö, yritys tai yhteisö voi myös pyytää sinulta asiointivaltuutta, jolloin annat valtuuden hyväksymällä valtuuspyynnön.

Jos täysi-ikäinen henkilö ei voi käyttää sähköisiä palveluja tai hänellä ei ole tarvittavaa tunnistusvälinettä, valtuudet voidaan rekisteröidä hakemuksen perusteella.

Jos täysi-ikäisellä henkilöllä ei ole suomalaista henkilötunnusta eikä hän käytä Finnish



Authenticator-sovellusta tunnistautumiseen, hän ei voi valtuuttaa Suomi.fi-valtuutuksissa.

Edunvalvontaan määrättyllä henkilöllä on joitakin rajoituksia valtuuttamiseen liittyen.

Valtuuta sähköisesti

Jos sinulla on sähköiset tunnistusvälineet kuten esimerkiksi verkkopankkitunnukset, voit antaa omatomaisesti valtuuden toiselle henkilölle Suomi.fi-valtuutuksissa.

Tunnistaudu Suomi.fi-verkkopalveluun.

Tarvitset tunnistautumista varten verkkopankkitunnukset, mobiilivarmenteen tai sirullisen henkilökortin.

Anna sen henkilön tiedot, jonka haluat valtuuttaa hoitamaan asioita sinun puolestasi.

Valitse valtuus ja määrittele sille voimassaoloaika.

Tarkista antamasi tiedot ja vahvista valtuus.

Valtuuta kirjallisesti

Jos henkilöllä ei ole sähköistä tunnistusvälinettä tai hän ei voi käydä tunnistautumassa Digi- ja väestötietoviraston palvelupaikassa, jossa valtuuden antaminen tapahtuu kirjallisella valtuushakemuksella.

Kirjallisen valtuushakemuksen voi tehdä

- omatomaisesti
- avustajan kanssa

Digi- ja väestötietoviraston palvelupaikassa virkailijan avustuksella.

Mihin ottaa yhteyttä kun haluat tietää lisää esimerkiksi sen, missä voit asioida paikan päällä tai mistä voi saada lisää tietoa lisätietoja? Soita kansalaisten neuvontapuhelimeen p. 0295 000 (arkisin klo 8.00–21.00, lauantaisin klo 9.00–15.00)

Koonnut: MR

Savon osaston vuosikokous:

Jäsenet tyytyväisiä toimintaan

Harmaan tihkusateisen sään vallitessa pidettiin Savon osaston vuosikokous 28.2.2024, Ravintola Haraldissa.

Aloitettiin yhteisellä lounaalla kertoillen siinä samalla päällimmäiset kuulumiset. Sen jälkeen käsitelimme vuosikokoukselle kuuluvat asiat.

Erovuoraiset johtokunnan jäsenet valittiin yksimielisesti jatkamaan tehtäviään entiseen tapaan.

Johtokunta vuonna 2024: puheenjohtaja Iris Karvinen, varapuheenjohtaja Erkki Ruotsalainen, sihteeri Esko Timonen, johtokunnan jäsen Arja Haatainen.

Kokouksen osallistujat olivat tyytyväisiä osaston jäsenistölle järjestämään toimintaan.

Järjestäytymistä ja juhlakahvia

Varsinaisen vuosikokouksen päätyttyä jatkettiin vielä johtokunnan järjestäytymiskokouksella. Siinä suunnitelimme tulevia tapahtumia mitä tämän vuoden myötä olisi mahdollista järjestää. Tapahtumista lisää tulevissa jäsenkirjeissä ja lehden sivuilla.

Mutta sattui saamaan... paikalla oli myös syntymäpäiväänsä viettävä, joten laulaa luikautamme onnittelulaulun hänelle ja päälle päätteeksi juomme kahvit unelmatortun kera.



Hyvä ruoka, hyvä seura ja kiireetön hetki yhdessä - voisiko paremmin kokoushetkeä viettää?

Iloisin mielin, seuraavia tapaamisia odotellen!

Teksti ja kuvat: IK

Savon osaston pieni, mutta tehokas johtokunta on miettinyt ja järjestänyt myös kesäksi tapahtumia teemalla "vertaisten kesken". Luvassa on ainakin kesäretkeä ja kesäteatteria.

Avokurssipäivät on yhdistetty osaston Heku-kursseihin. Joten tervetuloa mukaan kaikki!

Varsinais-Suomessa tapahtuu

Osaston vertaistoiminta Varsinais-Suomessa alkuvuoden aikana on pääosin sisältänyt lounastapaamisia ja liikuntaa

Valoisuus lisääntyy

Ikunasta ulos katsellessa tuntuu niin keväiseltä. Lunta maassa ei ole enää kuin kasoissa ja varjopaikoissa. Talvi oli haastava kaikille kulkijoille, mutta erityisesti liikuntavammaisille. Liukkaita oli erityisen paljon ja siksi varmaan moni jäi mieluummin kotiin kuin lähti ulos.

Nyt täällä maan lounaisosissa pystyy jo hyvin liikkumaan siten, ettei joka askelta tarvitse varoa. Yöllä on vielä pakkasta, mutta päivisin aurinko paistaa ja sulattaa loppujakin lumia ja jäitä. Osaston vuosikokous on tällä viikolla ja ilmoittautuneita on ihan mukava määrä.

Liikuntatoimintaa kuntosalilla

Kuntosalitoiminta on jatkunut heti joulutauon jälkeen. Salilla hurisee puhallin, jolla kuivatetaan salin remontissa olevaa osaa. Viimekesäisen vesivahingon vuoksi sali toimii edelleen rajoitetusti ja rajatulla alueella, koska sitä ei ole viime kesältä vielä saatu korjattua. Ryhmämme mahtuu toimimaan tilassa, koska osallistujia on vähemmän.

Vesijumpparyhmä Ruusu-korttelissa Turussa ei ole vielä päässyt aloittamaan toimintaa keväällä. Allastilassa on jotain korjausosaa odotettu jo kuuksia.

Kaikilla on kuitenkin mahdollisuus liikkua ulkona, kun



aurinko paistaa. Mieli virkistyy, kun kuulee kevätlintujen laulua. Mustarastas pomppii tuolla pihalla iloisesti ja nokkii jo ruokaa paljaasta maasta.

Tammikuussa oli lounastapaaminen ravintola Gunnarissa Turussa

Tässä ravintolassa olemme käyneet jo useamman kerran. Talviaikaan vähän pelkää sitä, että miten ravintolaan pääsee lumivallien yli, jos lunta on tullut paljon. Kaupungissa oli lumityöt tehty keskusta-alueella hyvin ja autonkin sai lähelle parkkiin.

Ruoka on tässä ravintolassa aina ollut maistavaa. Pääruoan jokainen valitsee lounaslistalta ja se tuodaan pöytään tarjoiltuna. Alkukeitto ja salaatti sekä jälkiruoka ja kahvi pitää hakea noutopöydästä. Tällä kertaa puheenjohtaja Lauri oli varannut

ravintolan. Tutussa ruokapaikassa meitä ei näin talven aikaan ollut kuin yhdeksän henkeä.

Helmikuussa ruokailtiin ravintola TOKI:ssa Liedossa

Lietoon oli avattu uusi ravintola helmikuun alussa. Eeva paikkakunnalla asuvana ehdotti paikkaa ja kävi tutustumassa sen esteettömyyteen ja varasi kabinetin ruokailuun.

Ravintola Toki on monipuolinen ja tunnelmallinen ravintola Liedossa. Toki toimii rentona kohtaamispaikkana, jossa pääsee nauttimaan suussa sulavasta street foodista ja grillin antimista. Ravintolan à la carte-valikoima laadukkaine viineineen on käytössä. Perinteistä lounaslistaa ei siis ole. Ruokia on korealaiseen, malesialaiseen, kantonilaiseen ym. tapaan valmistettuina annoksina.

Sisäänkäynnissä on pientä nousua ovelle saakka. Siksi pyörätuolinkäyttäjät tarvitsee jonkun ovea avaamaan ja pitämään auki. Sisällä pääsee liikkumaan esteettömästi. Kokoustila on valoisa ja ruuat tuodaan pöytiin tarjoiltuina.

Ruokaa sai odottaa kauan ja ruokia tuotiin vähitellen, niin että ensimmäiset olivat jo melkein syöneet, kun viimeiset saivat annoksensa. Tämä on kai aloittelevan ravintolan käynnistysvaikeuksia. Samoin myös se, että lähes kaikki saivat laskun, jossa laskutukseen oli sekoitettu jonkun muun tilaukseen kuuluvaa tai ruoka olisi jäänyt kokonaan laskuttamatta ilman erillistä pyyntöä. Ruokaa keuhuttiin maistavaksi. Osallistujia oli 11 henkeä.

Ruokarobotti toiminnassa

Liedossa ruokaa odotellessa meillä oli mahdollisuus seurata lähikaupan ruokarobottien liikkumista. Seurasimme, miten robotti odotti pitkään tienylitysmahdollisuutta. Siinä on 12 kameraa, jotka seuraavat kaikkea ympärillä tapahtuvaa ja siten se pystyy väistämään esteitä. Seurasimme kolme eri robottia työssään. Lisäksi yksi oli parkissa kaupan seinustalla odottamassa työtehtävää.

Ruokarobotti liikkuu jalankulkuväylällä ja yleensä ylittää tien suojatien kohdalla. Meidän mielestämme ne olivat hellyttävän näköisiä ja pelkäsimme, että jäävät auton alle. Jos robotti joutuu vaikeuksiin vaikka jalkakäytävän kuopassa ja sitä siirtää, niin että se pääsee jatkamaan matkaansa, se sanoo ”Kiitos”. Mutta keskustella se ei osaa.

Pari päivää myöhemmin luin jutun, jossa auto oli kolaroanut ruokarobottin kanssa. Auton korjauskulut olivat yli 2000 euroa ja korjauskulujen maksajaa ihmeteltiin eri viranomaisten kanssa. Asia on vielä niin uusi, ettei selviä sääntöjä ilmeisesti ole.

Emme olleet tulleet ajatelleeksi asiaa autoilijan kannalta. Kannattaa siis tarkkailla, missä pienikokoinen, mutta vanterra (painoa kuorman kanssa noin 40 kiloa) liikkuu. Siitä voi näkyä vain kepin päässä oleva punainen lippu.

Osaston johtokunnan kokous maaliskuun alussa ABC Koulukatu Turku

Osaston johtokunnan kokous pidettiin Turussa ABC Koulukadun kabinetissa. Alueella on pysäköintikiikko käytössä ja



Matti ja Paula Nuutila toivottavat kaikki tervetulleeksi mukaan Varsinais-Suomen osaston tapahtumiin. Vertaistapaamiset virkistävät.



Avokursseilla saa tietoa ja tukea oman toimintakykynsä ylläpitoon. Vuonna 2024 kurssit ovat huhti- ja syyskuussa tutusti Radisson Blue Marinassa. Kuvassa osaston sihteeri Riitta Nissilä.

aikaa pysäköintiin kaksi tuntia. Lauri oli varannut kokoustilan, mutta henkilökunta ei varmuudella tiennyt etukäteen kertoa oliko rajoite myös esteettömillä pysäköintipaikoilla käytössä. Pysäköintiä valvoo ulkopuolinen yritys. Pysäköintiin sai

kuitenkin kassalta jonkun lapun lisäaikaan. Pysäköinti voi joskus jopa esteettömällä pysäköintipaikalla johtaa sakkoon, jollei ole huomannut alueen pysäköinnin rajoitteita. Automaatiovesta pääsee esteettömästi sisälle.

Kokoustila on kapea ja pitkä ikkunaton tila, jossa istutaan kuin pulpeteissa peräkkäin. Puheenjohtaja edessä ”opettajana” ja muut ”oppilaina”. Kahden pulpettirivin välissä on käytävä, jossa mahtuu liikkumaan pyörätuolilla.

Aluksi tilasimme kokousruuan. Mutta kun ruokaa ei tullut, niin Lauri meni kyselemään asiasta.

Selvisi, että tilaus oli jäänyt tilauksen vastaanottajalta toimittamatta eteenpäin. Se oli vain yhden napin painallus. Puolen tunnin päästä saimme ruuan, joka ei ollut samaa tasoa kuin, mihin olimme tottuneet aikanaan vakiokokouspaikassamme Ravattulan ABC:llä, jonka ravintola oli suljettu jo vuosia sitten.

Kokoustila oli varattu kolmeksi tunniksi ja kun tämä aika oli täyttymässä, meitä pyydettiin siirtymään kahvilan puolelle. Kokoustilaan tuli talon omaa väkeä pitämään kokousta. Onneksi olimme saaneet kokouksen loppuun pidetyksi, niin oli helppo siirtyä kahville kahvilan puolelle.

Lopuksi

Tätä kirjoittaessani osaston vuosikokous on parin päivän päästä vielä edessä eli 14. maaliskuuta. Seuraava lounastapaaminen on 4. huhtikuuta Kaarinassa ravintola Broadway:ssä. Teatteriin menemme 20. huhtikuuta Turun kaupunginteatteriin. Seuraava avokurssi Turussa on 25. huhtikuuta tutussa paikassa Marinassa.

Teksti: RN

Kuvat: Poliolehden arkisto

Vertaistoimintaa ja itkukanaa

Kouvolan kokkikoululaiset kokoontuivat taas helmikuussa kokkailemaan Marttakulmaan. Aluksi saimme tietoisun siivousaineista ja siivouksesta.

Tietoisun jälkeen aloimme työpareina valmistaa lounasta meille nautittavaksi.

Teimme kurpitsa-tomaattisalaattia, Itkukanaa, riisiä, Naan-leipää ja maisteltavaksi erilaisia levitteitä: hernelevite, perinteinen humus, punajuurihumus, papu-porkkanalevite sekä jälkiruuaksi marjakiisseliä ja kahvia.

Ruoka oli maukasta ja hyvää, sitä oli riittävästi ja ruokailuhetken kruunasi mukava puheensorina. Kokkailujen jälkeen osa porukasta suuntasi vielä Kuusankosken keilahalliin sulattelemaan täysii vatsoja ja kaatamaan keiloja. Olihan taas vertaistukiolosuhteet paikallaan!

Kokeilkaa tekin Itkukanaa, maistuu varmasti.



Kouvolan kokkikoululaiset ovat alun pienen epäröinnin jälkeen innostuneesti kokoontuneet uudestaan ja uudestaan tekemään hyvää ruokaa yhdessä. Kokkikoulussa yhdistyy monta hyvää asiaa: vertaistuki, oppi, ilo ja tietysti omin käsin tehty hyvä ruoka.

Itkukana

noin 500 g broilerin sisäfilettä

4 rkl voita

2 rkl oliiviöljyä

2 salottisipulia

0,5dl tomaattipyreetä

2-3 rkl soijakastiketta

2 dl ruokakermaa

vähän kanalientä maun mukaan

Ota broilerit huoneenlämpöön puoli tuntia ennen valmistusta ja kuivaa lihat talouspaperilla.

Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna paistinpannalla voi ja oliiviöljy, nosta pannulle broilerin lihat. Paista lihoja 5 minuuttia, käännä kertaalleen.

Nosta lihat lautaselle ja paista sipulit pannulla miedolla lämmöllä.

Lisää pannulle ensin tomaattipyree ja soijakastike, sekoittele. Lisää sitten kerma ja lopuksi lihat ja niistä irronnut neste. Hauduta kastiketta pienellä lämmöllä 10 minuuttia. Tarjoile riisin ja hyvän salaatin kera.

Hyvää ruokahalua!

Teksti ja kuvat: Seija Valkonen

Vuosi vaihtui, muuttuiko mikään?

Sodat jatkuvat edelleen, konfliktien määrä näyttää jopa laajenevan. Kotimaan uutisoinnissa päällimmäisiksi ovat nousseet presidentinvaalit ja ammattiliittojen laajat poliittiset lakot. Lakot toivat ihmisten arkeen muutoksia eripituisilla työnsäilyksillä julkiseen liikenteeseen ja kauppojen palveluihin. Lakkoja varmaan on tulossa lisääkin, mutta presidentti sentään saatiin valittua monien vaalipaneelien ja kaksien vaalien jälkeen. Valinta meni yllättävän tiukaksi, ja nyt presidentti on vaihtunut juhlassa virkaanastujaisissa.

Positiivisuus arjen avuksi

Hyvinvointi Suomi on taloudellisissa vaikeuksissa, rahaa tuntuu puuttuvan joka sektorilta, mutta sotepuolelle tulevat leikkaukset koskettavat erityisesti meidän ikääntyvää väestöä. Positiivisena asiana voidaan pitää lisääntyvä valon määrä, kun menemme kohti kevättä ja samalla voimme toivoa pääsevämme eroon pihojen ja katujen jääpeitteistä. On ollut todella haasteellinen alkuvuosi ulkoilun kannalta. Liukasteluilta ei ole voinut välttyä.

Positiivisia asioita pitäisi muutenkin löytää tässä negatiivisten uutisten uutisvirrassa jokaisen omaan arkeen, silloin on helpompi nauttia näistä päivistä.

Tiedän ihmisiä, jotka haluavat välillä pitää täydellistä taukoa uutisten seuraamisesta. Päivän tai kahden tauko kaikesta uutisvirrasta jo auttaa heitä, he tekevät silloin vain itseä kiinnostavia asioita: tapaavat ystäviä, osallistuvat erilaisiin kulttuurisityksiin tai esimerkiksi yhdistyksen tarjoamiin tapahtumiin.

Yhdistystoiminta jatkuu vilkkaana

Kevät on osastoissa vuosikokousten aikaa. Osastoissa käydään läpi toimintasuunnitelmia ja mietitään minkälaista toimintaa tullaan järjestämään alueilla jäsenistölle. Toimijoita onneksi löytyy alueilta edelleen.

Yhdistyksen johtokunta kokoontui helmikuun alussa Nokian kylpylä Ede-



nissä suunnittelemaan tulevaa toimintaa. Kokouspaikan valintaan vaikutti se, että paikkaa oli esitetty tulevien Polioliiton kesäpäivien 2024 pitopaikaksi. Pääsimme näin kokouksen yhteydessä testaamaan paikan soveltuvuutta kesäpäivien pitopaikaksi.

Kylpylä sijaitsee kauniilla paikalla, hotellin palvelu toimii ja kylpyläosasto on ihan monipuolinen, soveltuu hyvin liikkujille. Liikkuminen huonetiloista yleisiin tiloihin todettiin liian haasteelliseksi meidän kesäpäivien osallistujille, kun huomioidaan vuosittain heidän käyttämiensä liikkumisen apuvälineiden kasvava määrä. Siirtyminen paikasta toiseen olisi aiheuttanut pitkiä hissijonoja hissien vähäisyyden vuoksi. Kokouksemme jälkeen esitimmekin Polioliiton hallitukselle kesäpäivien siirtoa toiseen kohteeseen. Esityksemme meni läpi ja uudesta kohteesta saatte tietoa Polioliiton sivuilla toisaalla. Ajankohta tulee pysymään aiemman ilmoituksen mukaisena.

Palatakseen kokouksemme varsinaiseen sisältöön, käsitelimme yhdistyksen tulevan vuosikokouksen päätettäväksi esitettävistä asioista. Johtokunta tulee esittämään, että esimerkiksi heku-kursseja ja Polioliiton kesäpäiviä tuettaisiin edellisen vuoden malliin. Tukiosuukien nostoa perustelimme

aiemmin koronarajoitusten helpottaessa saada jäsenistöä liikkeelle.

Nyt voidaan ainakin yhtenä perusteluna pitää jäsenistön korkeaa keski-ikää, olemme lähestymässä tilannetta, missä pitkät siirtymämatkat koetaan liian raskaiksi. Ei jakseta lähteä pitkiä matkoja kulkemaan. Paikalliset kurssit ja tapahtumamme ovatkin saaneet väkemmä vielä mukavasti liikkeelle ja silloin tavoitteemme on saavutettu ja voidaan olla siitä tyytyväisiä. Emme näe perusteita muuttaa käytäntöä.

Toivotaan tänäkin vuonna käyvän niin, että kiinnostus tapahtumiimme jopa kasvaisi. Huhtikuun vuosikokouksessa jäsenet päättävät toiminnasta ja muista yhdistyksen sääntömääräisistä asioista.

Lähtekää edelleen aktiivisesti mukaan tapahtumiin, järjestäjillekin se tuo lisää motivaatiota.

Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Kuljetuspalveluista

Toteutuuko vammais- palvelulain mukaisten kuljetuspalveluiden käyttäjien yhdenvertaisuus

Yhdenvertaisuusvaltuutettu Kristiina Stenman kutsui hyvinvointialueiden edustajia Teams-kahveille 12.3.2024 keskustelemaan vammaisten henkilöiden kuljetuspalveluiden hankinnoista.

Yhdenvertaisuusvaltuutetun kutsun sisältö

”Hyvä vastaanottaja, vammaisten henkilöiden kuljetuspalveluiden järjestämisessä esiintyy vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuuteen liittyviä ongelmia. Ongelmat juontuvat kuntien ja kuntayhtymien ja sittemmin hyvinvointialueiden kilpailuttamiin kuljetuspalveluiden hankintasopimuksiin ja hinnan ensisijaisuuteen valintakriteerinä. Yhdenvertaisuusvaltuutetulle tulleiden yhteydenottojen perusteella näyttää siltä, että kuljetuspalvelun toimivuus on muuttunut epävarmaksi ja taksien saatuus on heikentynyt.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu on selvittänyt, toteutuuko vammais- palvelulain mukaisten kuljetuspalveluiden käyttäjien yhdenvertaisuus heidän asuinpaikastaan ja kuljetustarpeistaan riippumatta. Valtuutettu on selvityksen pohjalta laatinut hyvinvointialueille suositukset vammaisten henkilöiden kuljetuspalveluiden järjestämiseksi.”

Kutsussa mainitaan, että yhdenvertaisuusvaltuutettu on lähettänyt kirjeen hyvinvointialueille aiheesta. Kirje sisältää

suosituksia, linkit selvitykseen ja hyödyllistä materiaalia yhdenvertaisten vammais- palveluiden hankintojen toteuttamiseksi. Tämä kirje tuli myös kokoukseen osallistuville etukäteen.

Vapaamuotoisessa tilaisuudessa yhdenvertaisuusvaltuutetun kuljetuspalveluselvityksen tekijä, sosiaali- ja terveystieteiden ja julkisiin hankintoihin erikoistunut juristi Susanna Lehti esitteli selvityksen tuloksia sekä antoi lisätietoja suosituksista.

Kuljetuspalveluselvityksen taustaa

”Yhdenvertaisuusvaltuutetulle tulleiden yhteydenottojen perusteella näyttää siltä, että kilpailutusten johdosta kuljetuspalvelun toimivuus on muuttunut epävarmaksi ja taksien saatavuus on heikentynyt.

Valtuutettu lähetti vuonna 1922 selvityspyynnön 7 kunnalle / kuntayhtymälle. Kysyttiin muun muassa: tilastotietoja matka- ja käyttäjämääristä, kuljetuspalvelualueen laajuudesta, välityspalvelun järjestämistavasta, odotusajoista, ajoneuvojen määrästä ja saatavuudesta, asiakaspalautteen keräämisestä ja sisällöstä sekä tiedot ja asiakirjat senhetkisistä hankinnoista ja kilpailutuksista.

Kilpailutukset voidaan järjestää yhdenvertaisesti ja samalla myös kustannustehokkaasti silloin, kun huomioidaan käyttäjien moninaisuus ja yhdenvertaisuus jo hankintavaiheessa.”

Samankaltainen kohtelu ei ole yhdenvertaisuutta. Kuljetuspalvelu ei toimi koko maassa samalla tapaa.

Suosituksissa käsitellään laajemmin seuraavia 12 asiaa.

1. Hyvinvointialueen kuljetuspalvelun soveltamisohje
2. Asiakkaiden osallisuus
3. Hankintamallin valinta ja sovellettavat hankintasäännöt
4. Hankintamenettelyn ja hankintasääntöjen valinta
5. Tarjoajan soveltuvuudelle asetettavat vaatimukset
6. Palvelua koskevat vähimmäisvaatimukset/ palvelun sisältö
7. Palvelua koskevat vähimmäisvaatimukset/ avustamis- palvelut
8. Palvelua koskevat vähimmäisvaatimukset/ henkilöstö ja kalusto
9. Palvelun hinnoittelumalli
10. Laatuperusteet
11. Sopimus
12. Palvelun valvonta

Vammais- palveluiden järjestämistapa

”Hyvinvointialue päättää vammais- palveluiden järjestämistavasta. Järjestämistapaa saa muuttaa, mutta tärkeää on käyttäjien tiedottaminen ja informointi sekä riittävä siirtymäaika. Tärkeintä on, että hankinta tehdään hyvin. Raamit asettaa vammais- palvelulaki- ja asetus, mutta myös yhdenvertaisuuslaki ja CRPD (YK:n vammaisyleissopimus). Myös oikeuskäytäntö on huomioitava. On mahdollistettava eri käyttäjäryhmien osallistaminen valmisteluun.

Järjestämistapa ei saa estää palvelun käyttöä. On huomioitava, etteivät vammaiset ihmiset ole homogeeninen ihmisryhmä

yhtään sen enempää kuin vamma- mattomattakaan ihmiset.”

Milloin vammais- palveluiden toimimattomuutta voidaan pitää syrjintänä

Välillinen syrjintä = näennäisesti yhdenvertainen sääntö tai käytäntö saattaa henkilön muita epäedullisempaan asemaan esim. vammaisuuden vuoksi.

Taksit jäävät saapumatta, esim. koska haja- asutusalueelle ajaminen asiakkaan lyhyttä asiointimatkaa varten ei ole liiketaloudellisesti kannattavaa.

Kuljetuspalvelu ei mahdollista työnte- koa, perhe- elämää tai näiden yhteensovittamista.

Esteetön kalusto tai kusien ammattitaito (kielitaito, tietämys / ymmärrys eri toimin-



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 kuntoutus- palveluista löytyy Poliolehden jäsenjärjestöjen sivuilta Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt.

Vuoden 2024 yhdistysten kursseista jo tiedossa:

Pohjanmaan Heku,
Lehtimäen Opisto 29.7.-3.8.2024

Tampereen osaston Heku,
Lehtimäen Opisto 31.7.-3.8.2024

Savon osaston Heku,
Kruunupuisto, Punkaharju 12-15.8.2024

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

Osastojen HEKU-kursseille voivat osallistua kaikki Polioinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet omasta osastopaikkakunnasta riippumatta. Lisätietoja voi kysyä vaikkapa Polioliiton toimistolta puh. 09 6860990.

tarajoitteista) ei riitä alueen käyttäjien tarpeisiin.

Aika tilaamisesta kyydin saapumiseen on liian pitkä, eikä mahdollista tavanomaista elämää.

Velvollisuus kohtuullisiin mukautuksiin = kohtuullisen mukautuksen epääminen on yksi kielletyn syrjinnän muoto.

Mukautustarve vähenee, kun järjestämistavassa ja kilpailutuksessa on huomioitu yhdenvertaisuuskysymykset.

Velvollisuus on kiistaton (huom. Oikeuskäytännöt).

Yksilölle tehty kohtuullinen mukautus järjestämistavassa ei tarkoita järjestämistavan muuttamista kaikille tai mukautusautomaattia kaikille.”

Tämän esityksen piti Elli Björkberg ja Marko Laimio

Yhdenvertaisuusvaltuutetun 12 suositusta kuljetus- palvelu- hankinnan toteuttamiseen

Suosituksia yhdenvertaisuus- valtuutetulle 29.6.2023 olivat koonneet juristit Amanda Lindström ja Susanna Lehti.

Miten tämä toteutuu

Tunnin teamsiin oli saatu mahtumaan paljon asiaa. Nyt jäämme seuraamaan, miten nämä suositukset otetaan hyvinvointialueilla vammaisten kuljetus- palveluissa huomioon. Toteutuuko yhdenvertaisuus ja tapahtuuko syrjintää.

Teksti:RN

Aineistona käytetty 12.3.2024 yhdenvertaisuus- valtuutetun järjestämän teams tilaisuuden materiaalia.

Lehtimäen opisto
EVÄÄT ELÄMÄÄN

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

POLIO-kurssit viikoilla 26 ja 31. Ilmoittautuminen Polioliittoon.

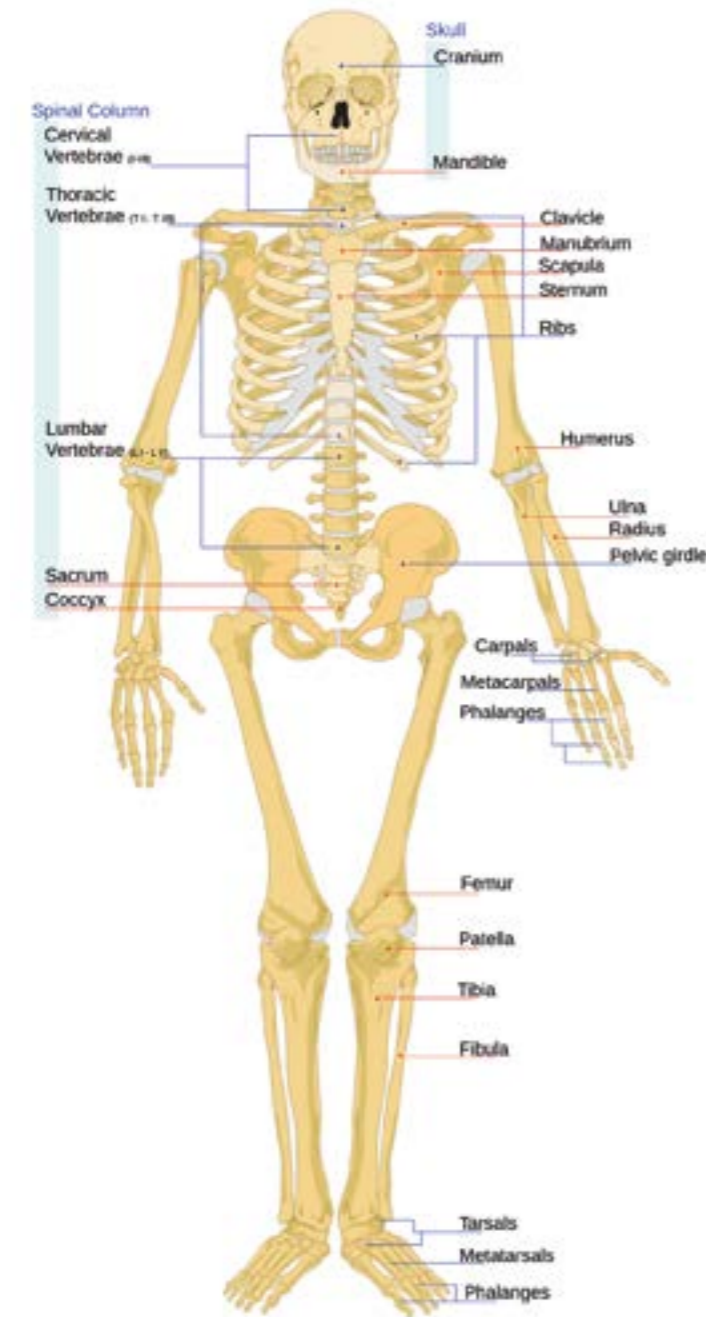
LEHTIMÄEN OPISTO
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki
info@lehopisto.fi | <https://lehtimaenopisto.fi>

Ergonomia – miksi tärkeää?

Ergonomia on monimutkainen termi, jota käytetään enimmäkseen, kun puhutaan työelämästä. Termi on liitetty työhyvinvoinnin edistämiseen ja ylläpitämiseen monilla aloilla, mutta erityisesti hoitoalalla. Miksi näin? Ergonomia tarkoittaa rakenteiden, työvälineiden, kalusteiden sekä työmenetelmien kehittämistä ihmisten ominaisuuksien, toimintojen ja kykyjen mukaisiksi eli sillä parannetaan ihmisten turvallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia sekä edistetään tehokasta toimintaa työympäristössä. Siitä on siis hyötyä erityisesti kuormittavissa töissä, mutta voiko ergonomiia hyödyntää myös muualla?

Kuten todettu, ergonomiia liitetään lähes aina työelämään, mutta onneksi sen merkitystä on alettu nostaa esiin myös työn ulkopuolella. On ymmärretty, että esimerkiksi selän ongelmat eivät aina synny niin sanotusta ”äkillisestä repäisystä” vaan taustalla voi olla pitkäänkin jatkuneet vääränlaiset liikemallit. Vääränlainen tapa noukkia tavaroita lattialta, tapa tehdä tietynlaisia kierto- ja kiertoliikkeitä tai vaikka usko siihen, että käsivoimilla pärjää, kun nostaa jotain missä on vähänkään painoa, johtavat auttamatta tilanteeseen, jossa selkä kipeytyy.

Usein ajatus on, että ”kyllä se menee ohi”, mutta todellisuudessa vaurio on saattanut jo alkaa kerääntyä ja katastrofi



on yhden kumarruksen päässä. Riskitekijöitä ongelman syntymiseen on myös monia. Ikä, muuttunut toimintakyky, ruokavalion yksipuolisuus ja unenpuute vaikuttavat koko kehon toimintaan, eikä niiden merkitystä tulisi koskaan väheskyä. Monella saattaa usein unohtua se yksinkertainen totuus, että olisi hyvä aika ajoin vain pysähtyä ja levätä.

Toimiva selkä

Ennen kuin tarkastelemme miten voi huomioida ergonomian päivittäisessä elämässä, käsitellään vähän ihmisen anatomiaa ja kehon muuttumista iän myötä.

Selkäongelmat ovat yleisin ongelma työelämässä, jota ergonomiolla pyritään ehkäisemään. Oikeanlaiset liikemallit auttavat tässä, koska selkärankaa

ei ole tarkoitettu joustamaan tietyn rajan yli. Selkäranka koostuu päällekkäisistä luisista nikamista, joiden välissä on pehmeitä välilevyjä. Selkäydin puolestaan kulkee nikamien muodostamassa selkäydinkanavassa. Jokaisessa välilevyssä on hyytelömäinen keskusosa ja sen ulkopuolella kiinteä säiemäinen rengas, jossa on kipuperhojen pääteitä. Välilevyt siis erottavat nikamat toisistaan ja vaimentavat liikkuessa selkään kohdistuvaa kuormitusta.

Kun ihminen kumartuu esimerkiksi noukkimaan jotain lattialta, luiset nikamat kääntyvät niin että ne puristavat pehmeää välilevyä yhdeltä puolelta. Voidaan ajatella, että välilevylle tapahtuu sama kuin puristaisi melkein tyhjää ilmapalloa, jossa ilma siirtyy puristuksen voimasta yhteen paikkaan. Eli tällöin välilevy pullistuu, josta saattaa pahimmillaan aiheutua välilevyn repeäminen.

Välilevy saattaa revetä myös toisella tapaa. Kun tehdään liiallisia kierto- ja kiertoliikkeitä, erityisesti painon kanssa, niin välilevy vääntyy ja sen ulkopinta saattaa vaurioitua aiheuttaen saman tuloksen kuin välilevyn pullistuma.

Ikä riskitekijä kaikilla

Puhuin aiemmin riskitekijöistä ja näistä suurimmat ovat ikääntyminen ja toimintakyvyn muutos. Toimintakyvyn muutos ei tarkoita isoja muutoksia, vaan kyseessä voi olla, vaikka flunsaan sairastuminen, jolloin ihminen helposti jää liikkumattomaksi.

Vaikka selkäranka ei pidä liiallisesta venytyksestä, se kuitenkin kaipaa liikettä pysyäkseen vetreänä. Eli kevyttä venytelyä kannattaa harrastaa aina. Ikääntyminen puolestaan tuo mukanaan muutoksia monella tasolla. Vanhenemismuutokset alkavat jo 20–30-vuotiaana ja ne alkavat näkyä 40–50-vuotiaana. Ihminen alkaa muuttua solutasolla ja voidaan ajatella, että ihmisen elimistön toiminnot heikkenevät karkeasti noin 1 % vuodessa.

Ikääntyminen voi tuoda mukanaan pysyviä nivelten liikerajoituksia tai virheasentoja. Tämä johtuu lihassmassan vähentymisestä, lihasten ja jänteiden lyhentymisestä ja liikumisen vähentymisestä. Näiden muutosten takia on hyvä varmistaa, että muun muassa ruokavalio sisältää tarpeeksi

hivenaineita sekä proteiineja ja että päivittäisessä elämässä on tarpeeksi liikettä.

Mitä voin tehdä?

Miten siis huomioida ergonomiia päivittäisessä elämässä? Ergonomista ajattelua on jo pelkästään se, että välttää selkää rasittavia liikkeitä eli kumartumista ja kierto- ja kiertoliikkeitä, joissa siirretään jotain. Lattialta nostettaessa tulisi käyttää jalkoja tai apuvälinettä sen sijaan että kumartaa, koska jo pelkän lyijykynän lattialta nostaminen rasittaa välilevyä.

Pitää muistaa myös välttää kiertävää selän liikettä niin istuessa kuin seistessä. Selkärangan rakenne mahdollistaa liikkeen teon, mutta sitä ei ole tarkoitettu kestämään kiertoa. Selän venyttely ja esimerkiksi tuoli- tai vesijumppa ovat

hyvää lääkettä selkärankaa ja niveliä tukevan lihaksiston ylläpitämiseen. Ruokavaliossa olisi tärkeää huomioida riittävä proteiinien määrä ja kalsiumin sekä kaliumin saanti tulevarmistusta. Istuessa tulisi välttää pitkäkestoista kumaraa asentoa selän takia ja olkaniveliä voi varjella, kun välttää taaksepäin suuntautuvaa kurkottelua.

Riittävä lepo on ensiarvoisen tärkeää niin aivojen kuin kehon kannalta. Levossa piilee myös haitta, joka tulisi huomioida. Unessa lihaksesi rentoutuvat asentoasi. Nukkuessa olet myös pidempiä jaksoja paikallaan kuin valveilla ollessasi. Jos nukkuma-asentosi aiheuttaa esimerkiksi venytystä tai puristusta hermoille ja nivelille, se voi johtaa puutumisen tunteeseen, kipuun tai lihasjäykkyyteen.

Jäykkyyden tunne taas saattaa aiheuttaa liikkeelle lähdeä vaaratilanteen, kun toimintakyvyssä on muita muutoksia. Unen laatuun vaikuttavat tietysti myös muut tekijät, joten olisi hyvä kiinnittää huomiota siihen mitä tekee ennen nukkumaanmenoa ja myös nukkumisympäristöön.

Ergonomia päivittäisessä elämässä on siis: kehon liikemallien hallintaa niin, ettei selkä rasitu, oikeanlaisen ravinnon saamisesta huolehtiminen sekä riittävän levon saaminen. Vältä siis kierto- ja kiertoliikkeitä, kumartelua sekä selällä nostamista, syö hyvin ja nuku hyvin. Olemme kaikki asiantuntijoita oman kehomme kanssa, kunhan vain tiedämme tarpeeksi mitä kontrolloida ja mitä havainnoida. Tätä on ergonomia.

Teksti: Heikki Ylönen

osastoissa

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous



Kaarina Lappalainen, Gun-Britt Tähti ja Kai Arvinen ovat osa Pääkaupunkiseudun osaston johtokuntaa. He miettivät mitä kaikkea osasto voisi jäsenilleen tarjota vuonna 2024.

Polioinvalidit Pääkaupunkiseudun osasto piti vuosikokouksensa Kumpulantie ykkösessä Poliojärjestöjen toimistolla maanantaina 11.3.

Muitamia sairastumisia oli tapahtunut ja estivät paikalle tulon. Vuosikokous on kuitenkin laillinen ja päätösvaltainen osallistujien määrästä riippumatta. Kokouksesta on tietoa ollut Poliolehdessä samoin kalenterissamme.

Kokouksen aluksi nautimme ihanat munkkikahvit, siis munkki oli ihana, kahvi allekirjoittaneen keittämä. Eli siihen jäävi sanomaan mitään.

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin yksimielisesti Kaarina

Lappalaisen, sihteeriksi pienen väännön jälkeen päätyi Kirsti Paavola.

Kokous kulki asialistan mukaista linjaa ja kokousmateriaalien läpikäynnin jälkeen kaikki toiminta näytti hyvältä ja niin paperit kuin niiden sisältö hyväksyttiin yksimielisesti.

Johtokunnan jäsenten lukumääräksi päätettiin seitsemän henkilöä. Osaston puheenjohtajana jatkaa Kaarina Lappalainen vuodet 2024–2026.

Pääkaupunkiseudun osaston johtokunnan jäsenet vuonna 2024: Kai Arvinen, Ritva Malmberg, Kaarina von Pfaler, Tapio Rantanen, Riitta Suurkuukka ja Gun-Britt Tähti.

Kuvat ja teksti KP

Mitä hyvinvointi oikeastaan edes on?

Suomen Polioliiton toimintaa ohjaa tavoitteeksi asetettu polion sairastaneiden hyvinvointi. Usein puhumme toimintakyvystä, joka on tärkeä osa hyvinvointiamme. Hyvinvointimme on monen asian summa. Mitä hyvinvointi oikeastaan siis on?

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Määritelmää on täydennetty myös henkisyydellä ja terveyden muovautuvuudella. Terveyden määritelmä WHO:n mukaan on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Eli täysi mahdollisuus ja sitä onkin kritisoitu.

Tätäkin määritelmää on muokattu. Terveys on läpi elämän muuttuva tila, mihin vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset, hänen arvonsa ja asenteensa.

Kuka määrittelee hyvinvoinnin?

Jokainen kokee oman hyvinvointinsa ja terveytensä omalla tavallaan ja se on lopulta eniten merkittävä määritelmä. Oma koettu terveys ja hyvinvointi saattaa poiketa paljonkin esimerkiksi lääkärin arviosta ja muiden ihmisten käsityksestä.

Omakohtaiseen arvioon vaikuttaa moni tekijä. Vaikeastikin



Pienet hyvät asiat, yhdessä tekeminen tukevat hyvinvointiamme.

liikuntavammainen voi kokea terveytensä varsin hyväksi, jos hänellä on käytössä oikeat apuvälineet, asuinympäristö on sellainen, jossa hänen on helppo liikkua ja hänellä on läheisiä tai muuta tukiverkkoa apuna. Toisaalta taas ulospäin hyvinvoivan ja terveen näköinen henkilö voi kokea olonsa todella huonoksi. Varsinkaan mielen hyvinvointi ei välttämättä näy millään tavalla ulospäin. Siksi paras tapa varmistua läheisen hyvinvoinnista onkin kysyä ”miten voit?”.

Omilla päätöksillä kohti parempaa hyvinvointia

Hyvinvointi on siis kokonaisuus, jonka kokemisen kannalta on tärkeää huomioida elämän kokonaisuormitus. Harvemmin tulee edes ajateltua miten paljon fyysinen hyvinvointi vaikuttaa psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ennen kuin fyysisen toimintakykyyn tulee jokin negatiivinen muutos. Vaikutusta tapahtuu myös toisinpäin. Jos mieli ei ole

kunnossa monesti se näkyy niin, että fyysinen aktiivisuus vähenee ja silloin myös sosiaaliset suhteet kärsivät.

Tärkeä koetun hyvinvoinnin ja terveyden osa on autonomia, kyky ja mahdollisuus päättää teoistaan ja toimistaan ja itse huolehtia itsestään. Mitä paremmin ihminen on oman elämänsä ohjaisissa, sitä paremmaksi hän tuntee terveytensä.

Hyvinvointi ja terveys ovat siis myös elämän voimavaroja, joita voi matkan aikana joko kasvattaa tai kuluttaa. Omalla toiminnalla ja päätöksillä niihin asioihin, joihin

pystymme vaikuttamaan, voimme jokainen vaikuttaa omaan hyvinvointiimme.

Teksti: Marja Räsänen

Kuva: Poliolehti

Ihminen luottamustoimen takana

Sairastuin polioon seitsemän kuukauden ikäisenä vuonna 1956. Rokotukset olivat käynnistyneet, mutta minua ne eivät vielä olleet tavoittaneet. Tautia luultiin aivonkalvontulehdukseksi – sen oireethan ovat samankaltaiset kuin poliiossa.

Kävelemään oppimiseni viivästy, ja äitini otti lastentarhassa esille oudon tapani kävellä: laahasin oikeata jalkaani jotenkin oudosti. Tarhan tädit vähättelivät asiaa ja sanoivat lapsilla olevan tapana väänellä jäseniään leikillään eri asentoihin. Äitini ei kuitenkaan antanut periksi, ja tutkimuksissa todettiin minun sairastaneenkin polion. Olin kuitenkin päässyt vähällä: vain oikea jalkani on hieman lyhyempi, ohuempi ja heikompi, enkä tukipohjallisia lukuun ottamatta ole tähän mennessä tarvinnut muita apuvälineitä.

Liityin yhdistyksen jäseneksi 1960-luvun alussa. Varhaisimpiin muistoihini lukeutuvat Helsingin kauppakorkeakoululla järjestetyt joulujuhlat, joihin oli aina kutsuttu nimekkäitä esiintyjä, mm. Eemeli ja Reino Markkula. Tunnelma oli aina hyvin lämmin ja juhlaväkin. Muistan elävästi, kuinka minulle ja äidilleni esiteltiin yhdistyksen toiminnanjohtaja, kauppateknikko Rainer Norrlin. Tunsin suurta kunnioitusta häntä kohtaan ja katselin uteliaana hänen halvaantuneiden yläraajojensa liikkeitä.

Myöhemminä vuosina osallistuin äitini kanssa useana vuonna Poliohuollon virallisiin rahankeräyksiin, joissa leimatun



keräyslistan kanssa kierrettiin asuintaloja kaupunginosasta toiseen, ovelta ovelle. Vakiosanontani oven auettua ovikellon soiton jälkeen oli: ”Anteeksi että häiritsen, mutta olisiko setä (täti) kiltti ja auttaisi polioinvalidiä?”. Tavallisin lahjoitettu summa oli yksi tai kaksi markkaa; 10 ja 20 markkaa olivat jo suuria lahjoituksia. Eräässä varakkaamassa kaupunginosassa listaan merkittiin miltei säännöllisesti jopa 50 markkaa. Palasin aina hyvillä mielin kotiini hupputakin molemmat ulkotaskut painavina kolikoista pullistellen.

Yhdistyksen toiminnan keskeisenä osana ollut Kaislaranta-koti Vihtijärvellä liittyy muistoihini monella tavalla. Vietin siellä 10-vuotiaasta alkaen useana kesänä yhdistyksen kustantamia lomajaksoja ja tutustuin kodin asukkaisiin. Heistä Topi, Kake, Unski,

Kaino, Elbe, Raija, Orvokki, Kaino-Marjatta, Maria ja monet muut sekä Kepa-emäntä, poliolaisten luottotaksi Kivistön setä ja sahaa taiturimaisesti soittava Jänönen painuivat nuoren pojan mieleen pysyvästi. Lomajakso tarjosivat mahdollisuuden nähdä vaikeavammaisena elämisen arkea ja olla siinä myös apuna – ja loivat siten lujan pohjan monenlaisen vammaisuuden ymmärtämiselle myöhemmin elämässä. Tämän saman uskon siirtyneen myös omalle Touko-pojalleni, jonka kanssa vietin lomaa Kaislarannassa – vakituisten asukkaiden sieltä jo puuttuessa – kahtena kesänä hänen ollessaan 8- ja 9-vuotias.

Vuosien kuluessa ilmaantuneet lukuisat muut toimintakykyäni rajoittavat perussairaudet ovat niitä kysyttäessä saaneet minut lähes unohtamaan, että niihin kuuluu myös vauvana

sairastamani polio. Tästä tunnen oikeastaan suurta kiitollisuutta, sillä useimpien muiden kohdalla polion sairastaminen on tuonut elämään ja arjessa selviytymiseen aivan toisen mittaluokan haasteita – varsinkin silloin, kun sairastuminen on tapahtunut lapsuudessa tai myöhemmässä elämänvaiheessa.

Poliohuolto on kuitenkin vuosien mittaan tukenut jäseniään ansiokkaasti tarjotessaan merkittävää vertaistukea ja luodessaan henkistä hyvinvointia arjen keskelle. Niin ristiriitaiselta kuin se saattaakin tuntua, ilman polion sairastamista olisin elämässäni jäänyt monelta hyvältä asialta paitsi. Toivon, että joku muukin voisi kaikesta huolimatta tuntea samoin.

Ari Aroheikki

hallituksen jäsen

Kuva perhealbumista

Apua WC:ssä käyntiin

Kun wc:ssä käynti alkaa olla liian työlästä, apu löytyy tekniikasta. WC-kannen nostoalite auttaa laskeuduttaessa WC-istuimelle ja noustessa taas ylös.

Suoraan nouseva WC-nostin

Tässä mallissa WC-istuimen rengas nousee suoraan vaakasuorassa ylös. Tämä malli sopii kaikille ja avustajan on helppo auttaa vessassa kävijää, kun WC-rengas voidaan nostaa ja laskea napista painamalla. Nostokorkeus on maksimissa 85 cm.



Kallistuksella varustettu WC-nostin

Kallistuksella varustettu (tilt-mekanismi) malli, jossa WC:n istuinrengas nousee ja kallistuu, jotta istuimelle on helpompaa istuutua ja nousta pois. Tämä malli sopii sellaisille henkilöille, joilla jalkojen lihakset toimivat jonkin verran ja jotka pystyvät hyvin seisomaan itse, mutta kyykkyyntä menoa ja nousu on hankalaa. Korkeudensäätö on 43-110 cm.

Tukevat tuet

Joskus pelkät tukevat tuet WC-istuimen ympärille. riittävät. Tuen käsinojat tarjoavat enemmän tukea ja vakautta, estäen liukastumisia ja kaatumisia. Sopii henkilöille, joiden paino on max. 150 kg, joskin eri tilauksesta saa myös painavammille ihmisille sopivia malleja aina 225 kg saakka.

Sähkökäyttöiset nostolaitteet maksavat 2000 - 3000 euroa ja kannattaakin perehtyä perusteellisesti siihen mikä apulaite on sopivin ja vielä kunnan maksukykyyn rajoissa.

WC-istuimen korotusrenkaat ovat käteviä apuvälineitä, jotka nostavat WC-pytyn istuinkorkeutta. Ne ovat erityisen hyödyllisiä henkilöille, joilla on vaikeuksia laskeutua WC-istuimelle tai nousta siitä ylös. Korotusrenkaat ovat helppoja asentaa, ja jotkut mallit voidaan jopa kiinnittää ilman työkaluja.

Tilapäiseen käyttöön tarkoitettuja korotusrenkaat kiinnitetään puristuskiinnityksellä



Alakuva
Tukevat tuet WC-istuimen ympärille.

WC-istuimen tai posliinin sivuilta, ja ne ovat nopeita ja helppoja asentaa. Pidempiaikaiseen käyttöön suositellaan tukevampiin kiinnitettäviä WC-istuinkorotuksia, jotka kiinnitetään pytyntä kannen rei'istä tiukasti pytyyn. Usein näissä tukevammassa korotuksissa on myös käsinojat ja istuinkorkeudensäätö.

Hankintatukea

Korotetun WC-istuimen voi saada tietyn perustein terveydenhuollon kautta. Asian-tuntija arvioi ja valitsee kanssasi tarpeitasi vastaavan apuvälineen. WC-istuimen korotuksen hankinnassa voit ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen, joka arvioi ja valitsee kanssasi tarpeitasi vastaavan apuvälineen.

Erityisrakenteisen WC:n saamiseksi kannattaa olla yhteydessä isännöitsijään tai korjausneuvojaan. He voivat auttaa sinua selvittämään, mitkä remontin osat kuuluvat taloyhtiön vastuulle ja mitkä osakkaan vastuulle.

Vammaispalvelulain perusteella vammaisen henkilön on mahdollista saada hyvinvointialueilta avustusta asuntonsa muutostöihin, välineisiin ja laitteisiin. Hyvinvointialueiden on korvattava vaikeavammaiselle henkilölle asunnon muutostöistä sekä asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta aiheutuneet kohtuulliset kustannukset. Lisäksi Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus Aralta voi saada myös muutostöihin avustusta.

Hyvinvointialueilla on asunnon muutostöihin sekä välineisiin ja laitteisiin erityinen järjestämisvelvollisuus. Tarpeenmukaiset ja todelliset kohtuulliset kustannukset korvataan. Lainsäädännössä ei ole asetettu euromääräisiä ylärajoja eikä varallisuusharkintaa.

*Yläkuva
Aerolet Vertical wc-nostin, suoraan nostava malli.*

*Keskellä
Kallistuksella varustettu WC-nostin.*

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 elämänsä ja tehdä sitä koskevia valintoja sekä parantaa koettua hyvinvointia.

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

Kurssitoimintaan osallistumalla annat itsellesi mahdollisuuden

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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

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

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

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

Laitoskurssit vuonna 2024

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

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

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

Kurssille hakeminen

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

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

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

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

Avokurssit vuonna 2024

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden lisäksi myös 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.

Avokursseille hakeminen

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

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry/Marja Räsänen

Kumpulantie 1 A 8 krs
00520 Helsinki

Avokursseille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)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 Areena, 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 liikuntatapahtuma 24-26.5.2023, kesäpäivien yhteydessä, Kankaanpään Kunnan lähde, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää.

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 Areena, 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.

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, 0400-236 956.

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

Polioliiton verkkoryhmissä keskustellaan arkeen ja toimintakykyyn liittyvistä asioista.

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), tehdä harjoituksia ja laittaa postia.

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

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.

Poliolinja

Neuromme erityisesti poliovammaisuuteen, vammaispalveluihin, poliovammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa.

Palvelu on maksutonta.

Puhelimitse

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

Muina aikoina voit jättää soittopyynnön numeroon 09-6860990.

Sähköpostitse

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

Verkkoiheet 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 |

Syksy:

- | | |
|------------|------------------------|
| 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 |

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.

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 myöhäisdiagnoosi? 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 täytetyt 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

Henkilökohtainen apu -ole tarkkana

Yksi vammaispalvelulain mukaisista palveluista ja tukitoimista on henkilökohtainen avustaja. Tästä aiheesta on kirjoitettu aikaisemmissa Poliolehdistä sekä avustajien, että avustettavien näkökulmasta.

Henkilökohtainen avustaja tarkoittaa sitä, että hyvinvointialue voi myöntää vaikeavammaiselle henkilölle tarpeellisen määrän tunteja, joiden ajaksi vammaisen palkkaa itselleen avustajan.

Avustettava voi joko toimia itse työnantajana, hyvinvointialue voi toimia työnantajana tai vammaisen saa käyttöönsä palveluseleitä, joilla hän "ostaa" avustajapalvelut niitä tarjoavilta firmoilta.

Huomattavaa on, että vammaisen voi käyttää näitä järjestelmiä samanaikaisesti. Jos siis toimit itse työnantajana (valitset avustajasi ja vastaat kaikista työnantajuuteen liittyvistä seikoista), lainsäädäntö ei estä sinua välillä tilaamasta avustajaa palveluntarjoajalta, jolloin työnantajana toimii hyvinvointialue tai avustajan välittänyt firma.

Olen itse työnantaja

Hyvät puolet: valitsen avustajan (avustajat) itse. Määrittelen työajat, työtehtävät ja palkan itse. Vammaispalvelulaki määrittelee vain sen taloudellisen tuen määrän, mikä avustettavalle maksetaan, palkkaa hän voi



avustajalle maksaa haluamansa määrän.

Huonot puolet: palkan laskeminen, lomien, lomakorvausten, vakuutusten yms. laskeminen edellyttää perehtymistä.

Hyvinvointialue toimii työnantajana - hyvät puolet: paperityöt jäävät itseltä pois. Avustaja tulee (yleensä) varmasti töihin sovittuna aikana.

Huonot puolet: avustettava ei pysty yleensä itse valitsemaan avustajaa. Tasa-arvovaltuutetun kannanoton mukaan avustettava voi kuitenkin työn

luonteen vuoksi valita avustajan sukupuolen.

Palvelusetelin käyttäminen – hyvät puolet: avustettava voi kertoa firmalle, minkälaista apua kulloinkin tarvitsee, jolloin firma pyrkii lähettämään sopivan avustajan.

Huonot puolet: avustaja pitää tilata useita vuorokausia ennen avun tarvetta. Avun tarvetta ei aina pysty arvioimaan etukäteen.

Kysymyksiä: mitä avustaja tekee? Tähän on olemassa helppo vastaus: avustaja tekee

kaikkea sitä, mitä minä tekisin, jos pystyisin.

Koska avustaja tulee töihin?

Tähänkin on olemassa helppo vastaus: silloin, kun avustettava apua tarvitsee. Hyvinvointialue ei voi määrätä, että apua saa vain tiettyinä viikonpäivinä tai tiettyyn kellonaikaan.

Uusia tilanteita: voiko henkilökohtaista avustajaa käyttää sairaalassa? Jotkin sairaalat eivät hyväksy ulkopuolista henkilöä osastolle, toiset taas hyväksyvät. Olen sitä mieltä, että sairaala ei voi kieltää henkilökohtaisen avustajan käyttämistä niihin tehtäviin, jotka eivät kuulu varsinaiseen sairaanhoitoon, vaan esim. potilaan tavanomaiseen hyvinvointiin. On järkyttävää kuulla lääkärin sanovan potilaalle, että häntä ei voida avustaa sängystä pyörätuoliin, koska tähän käytettävä aika pois muiden potilaiden hoidosta!

Suomen Poliohuollon hallitus koostuu mukavista, viisaista, aktiivisista, elämänmyönteisistä, kokemuksista omaavista, mielenkiintoisista ihmisistä. Aloitamme hallituksen jäsenten esittäytymisen tässä numerossa, ensimmäisenä Ari, ole hyvä.

Tavataan kevään kokouksissa.

Hyvää kevättä jäsenillemme, kannattajajäsenille sekä työmme tukijoille!

Kaija Salmela

puheenjohtaja
Suomen Poliohuolto r.y.

Kaatumisen pelko rajoittaa

Kaatumiset ovat väestössä hyvin yleisiä ja 50–84 % ihmisistä kaatuu yhden tai useamman kerran. Polion jälkitilassa kaatumiset ovat hyvin yleisiä ja näyttävät tapahtuvan iltapäivällä ja kävelyyn liittyvien toimintojen aikana.

Christina Brogårdh, Jan Lexell ja Catharina Sjö-dahl (2021) selvittivät poliovammaisten kaatumiseen liittyvän toiminnan välttämistä ja sen vaikutuksia arjen valintoihin. Tutkimuksessa arvioitiin välttämiskäyttämisen muotoja polion myöhäisoi-reisten keskuudessa ja näiden kokemusten vaikutusta jokapäiväiseen elämään fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.

Kaatumiskokemukset voivat aiheuttaa putoamisen pelkoa mikä puolestaan voi johtaa huoleen ja ahdistukseen sekä käyttäytymisen muutoksiin, kuten fyysiseen passiivisuuteen sekä liikkumista edellyttävien toimintojen välttämiseen jokapäiväisessä elämässä.

Välttämiskäyttäytyminen tarkoittaa sellaista tilannetta, jossa pelko kaatumista kohtaan estää meitä toimimasta normaalisti.

Kaatumisen välttely tuntuu arjessa

Tutkimukseen osallistui neljätoista poliovammaista henkilöä, joista puolet oli naisia. Keski-ikä oli 70 vuotta. Henkilöt vastasivat muokattuun ikääntyneiden aktiiviteettien ja kaatumisen pelon kyselyyn sekä osallistui-



*Kaatuminen voi yllättää kenet tahansa. Sairastetun polion aiheuttama toimintakyvyn heik-
keneminen lisää usein kaatumisriskiä. Tämä puolestaan saa välttelemään kaikkea, mikä
saattaisi johtaa kaatumiseen. Varovaisuudella ja oikeilla apuvälineillä voi tilanteeseen
löytyä helpotusta.*

vat yksittäisiin haastatteluihin, jotka analysoitiin.

Tutkijat arvioivat, että noin 60 % polioon sairastuneista saavat polion myöhäisoireita. Uudet tai lisääntyneet toimintakykyyn vaikuttavat oireet voivat johtaa tasapaino- ja kävelyrajoituk-
siin, mikä lisää kaatumisriskiä. Lisäksi lihasheikkous ja -kivut edesauttavat välttämiskäyttä-
ytymistä.

”Havaitimme, että monet ihmiset välttelivät usein sei-
somiseen ja kävelyyn liittyviä toimintoja, kuten kylpemistä, kotitöiden tekemistä, ulkona kävelemistä, sosiaalisiin tilai-
suuksiin osallistumista, var-
sinkin jos rakennuksessa oli portaita sekä matkustamista joukkoliikenteessä kaatumisen pelon vuoksi”.

”Päivittäisten toimintojen suorittamisen helpottamiseksi osallistujat ilmaisivat, että stra-
teginen ajattelu ja apuvälinei-
den käyttö ja ennakoiva käyt-
töön ottaminen on tärkeää”.

”Yhteenvetona voidaan tode-
ta, että kaatumiseen liittyvän toiminnan välttäminen on yleistä, mikä vaikuttaa negatiivisesti jokapäiväiseen elämään ja sosiaaliseen osallistumiseen”.

”Poliovammaisten päivit-
täisen toiminnan lisäämi-
seksi kaatumiseen liittyvän toiminnan välttäminen tuli-
lisi huomioida ja sisällyttää monipuoliseen kaatumisen hallintaohjelmaan”.

”He voisivat hyötyä poik-
kitieteellisestä kuntou-
tuksesta, joka kohdistuu fyysisiin, psyykkisiin ja ympäristön liittyviin tekijöihin”.

Kaatumisen hallintaan liittyvän harjoittelun jäl-
keen osallistujat kokivat myönteisiä muutoksia päivittäisten toimintojensa hallinnassa sekä asenteis-
saan omaan toimintaky-
kyynsä nähden ja mahdol-
lisuuksista tulevaisuuden ja omien voimavarojen suhteen.

Toiminnan välttämistä vaa-
rallisissa tilanteissa voidaan pitää järkevänä strategiana. Jos putoamisen pelko kuitenkin vaikuttaa liikaa jokapäiväiseen elämään, sosiaalinen osallistu-
minen voi rajoittua tarpeetto-
masti.



Miten toimia, jos pelkää liikkumista?

Yksi tapa vähentää kaatu-
miseen liittyvää aktiivisuuden välttämiskäyttäytymistä voi olla osallistuminen kaatumisen hal-
lintaohjelmaan, joka kohdistuu erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin näkökohtiin.

Jotta en kaatuisi:

- Valitsen sopivan kävelymatkan, joka vaihtelee jaksamiseni mukaan.
- Otan mukaan säänmukaiset varusteet.
- Ennakoin apuvälineiden käyttöönottoa.
- Otan mukaan tarvittaessa tukihenkilön.
- Säilytän aktiivisen asenteen ulkona liikkumiseen.
- Pohdin asuinympäristöni sopivuutta tilanteeseeni.
- Pohdin asuntoani toimivuutta tarpeisiini nähden.
- Pyydän apua ja apuvälineitä arkeeni.
- Teen itse sen minkä pystyn.
- Harjoitan tasapainoani säännöllisesti.
- Pysin liikkumaan sopivasti myös sisällä.

neeseen käyttäytymiseen, kuten toiminnan välttä-
miseen.

Tällöin tavoitteena on sen oppiminen, miten lisätä luottamusta omiin kykyihin, jotta uskaltaa tehdä asioita. On tärkeää löytää tasapaino toiminnan ja levon välillä ja ennakkoluulottomasti uskoa uusien ratkaisujen löytymiseen omien taitojen ja toimintojen hallitsemiseksi

Itse voi vaikuttaa omiin asenteisiin, mahdollisuuksien näkemiseen ja yrittämiseen. On olemassa tiettyjä asioita, joita oman elämänsä asiantuntija voi vain itse kertoa. Oheisessa laati-

kossa ratkaisuja, joihin vastaa-
minen voi auttaa ehkäisemään kaatumisriskiä tai vapautumaan kaatumisen pelosta sekä välttä-
miskäyttäytymisestä.

Lähde:

Christina Brogårdh, Jan Lexell ja Catharina Sjö-dahl Hammarlund. 2021: Fall-Related Activity Avoidance among Persons with Late Effects of Polio and Its Influence on Daily Life: A Mixed-Methods Study. Viitattu 23.1.2024. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18(13), 7202; <https://doi.org/10.3390/ijerph18137202>

FinCollagen Active Nutrielixir

A way to healthy life

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALEINA.

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

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



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

Avustajia kouluttamassa

Avustaminen entisaikoina

Vammaiset ovat kautta aikojen tarvinneet muiden apua selviytyäkseen päivittäisissä toimissaan. Toiset tarvitsevat jatkuvaa apua ja toiset pientä apua silloin tällöin. Tavallisesti vammaista ovat auttaneet oma perhe ja ystävät.

Entisaikaan oli itsestään selvää, että perhe selviytyi omin avuin ja vammaista avustettiin tarvittaessa muiden töiden ohella. Jos vaikeasti vammaisen ei saanut riittävästi tukea omaisiltaan, hänet sijoitettiin olemassa oleviin laitoksiin esim. vanhainkoteihin. Varmasti tämä oli rankkaa nuorelle vammaiselle, jolla ei ehkä ollut yhtään ikätoveria asuinpaikassaan.

Avustustoiminnan kehittyminen Avustajakeskus toiminnaksi

Lounais-Suomen Lihastautiyhdistys ry (aikaisemmin Turun seudun lihastautiyhdistys ry) kehitti ajatuksen vapaaehtoisverkostosta, josta avustajaa tilapäisesti tarvitseva voisi saada avustajan. Toiminta lähti käyntiin ajatuksella, että vammaisen, joka ei pysty yksin osallistumaan erilaisiin tilaisuuksiin, voisi osallistua tilaisuuksiin vapaaehtoisen avustajan kanssa.

Aina ei omaisella, sukulaisella tai ystävällä ole mahdollisuutta lähteä vammaisen mukaan. Tällöin vapaaehtoisverkostosta voisi löytää avustajan. Silloiselta Raha-automaattiyhdistykseltä yhdistys sai rahoituksen vuosiksi 1990–1993 ja sen tavoite oli selvittää vapaaehtoisten avusta-



Kuva vammaisavustajakurssilta vuodelta 1994, jolloin Ritva Sjöblom toimi kouluttajana. Kuvassa etualalla.

jien kouluttamista ja välitystä. Hanke onnistui hyvin.

Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto mukaan toimintaan

Ajatus laajemmasta yhteistyöstä nousi esille lihastautiyhdistyksessä mietittäessä toiminnan jatkoa. Toimintaa jatkettiin ajatuksella: 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 kokemusluentoisijat yhdistyksistä ja käytännön harjoittelua avustamisen tilanteissa. Tämä yhteistyö on ollut koko toiminnan ajan yksi kantavista voimista, ja kurssien sisältö on pysynyt suhteellisen samana.

Kouluttajina vammaisavustajakursseilla

Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto oli mukana heti yhteistyön alkaessa vuonna 1994. Osaston sihteeri Ritva (Ritu) Sjöblom kävi kouluttamassa avustajiksi koulutettavia. Erityisesti hän toimi kouluttajana erilaisissa nostotilanteissa ja apuvälineiden huomioimisesta avustustilanteissa.

Ritu oli käyttänyt pyörätuolia pitkään ja siksi hänellä oli hyvää kokemustietoa erilaisista avustustilanteista. Polion sairastaneena hän pystyi kertomaan poliosta ja myöhäsoireista. Hän toimi kouluttajana kursseilla aina kuolemaansa asti vuoteen 2003.

Tämän jälkeen osaston puolesta kouluttajana jatkoi osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen. Koulutuksia oli silloin yleensä Turussa ja niitä oli yhdestä muutamaan vuodessa. Kou-

lutuspäivät eivät aina sopineet Laurin aikatauluun, jolloin sihteeri Riitta Nissilä toimi tarvittaessa kouluttajana kurssilla.

Kurssien vuosittaiset määrät ovat kasvaneet ja niitä aloitettiin pitämään myös Turun naapurikunnissa. Lupauduimme kouluttajiksi lähikuntiin, mutta emme vapaaehtoisina halunneet lähteä kaukaisempiin koulutuspaikkoihin.

Tällä hetkellä Lounais-Suomen Avustajakeskus järjestää koulutuksia eri paikkakunnilla sekä Varsinais-Suomessa että Satakunnassa. Koulutuksia on ollut tänä keväänäkin jo useita. Polioinvalidit ry Satakunnan osaston edustajia käy kouluttamassa kursseilla Satakunnassa.

Koulutuksen sisältö

Viimeisin Turussa järjestetty vammaisavustajakurssi, johon Riitta osallistui kouluttajana, pidettiin ma-to 4.-7.3.2024.

Kaikkineen koulutus oli siis neljäpäinen ja kesti päivittäin klo 9.30–15.30. Koulutus järjestettiin Avustajakeskuksen Turun toimiston kokoustilassa. Koulutettavia oli kaikkiaan 14 henkilöä.

Koulutus koostui Avustajakeskuksen omien kouluttajien luennoista ja eri yhdistysten kokemuskouluttajien puheenvuoroista sekä muutamasta asiantuntijaluennosta. Avustajakeskuksen omia kouluttajia oli tällä kurssilla mukana kouluttajina viisi henkilöä. Yhdistysten kokemuskouluttajia oli tällä kertaa mukana 15 henkilöä.

Kokemuskouluttajien puheenvuoron pituus on puoli tuntia. Siinä ajassa on pystyttävä esittämään kaikki oman yhdistyksen jäsenten sairauteen kuuluva koulutettaville sekä mitä on huomioitava avustettaessa. Esiintyjä voi kertoa myös oman kokemuksensa sairaudesta.

Kouluttajana oli myös Turun kaupungin soveltavan liikunnan edustaja sekä Varhan vammaispalvelujen edustaja. Lisäksi puheenvuoron piti yksi aikaisemmin koulutettu vapaaehtoinen avustaja.

Avustajia tarvitaan jatkuvasti lisää

Koulutus perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä kurssin jälkeen heti tarvitse ryhtyä kenenkään avustajaksi, vaan asiaa saa miettiä rauhassa.

Jos on halukas toimimaan avustajana, voi ilmoittautua Avustajakeskuksen listalle. Avustajakeskus kysyy sitten tarvittaessa mahdollisuutta avustuskeikkoihin. Avustaja saa itse päättää, ottaako tehtävän vastaan.

Avustustehtävät voivat olla vain muutaman tunnin mittaisia tai vaikka viikonlopun kestäviä. Jotkut avustajat läh-



tevät jopa viikon mittaiselle ulkomaan matkalle mukaan.

Vammaiset henkilöt voivat näin saada tarvittaessa vapaaehtoisen avustajan tai saada apua palkallisen henkilökohdattaisen avustajan rekrytointiin. Vammaisyhdistykset voivat myös saada Avustajakeskuksen kautta vapaaehtoisia avustajia tilaisuuksiinsa ja matkoilleen.

Avustajia tarvitaan jatkuvasti lisää, koska väestön ikääntyessä avustettavien määrä kasvaa.

Avustajana voi toimia jo nuorena, mutta monet eläkkeelle jääneet ovat löytäneet vapaaehtoisesta avustamisesta mielekästä ja kiitollista tekemistä.

Kouluttajina toimivatkin saavat kiitosta, koska kokemusta arvostetaan.

Avustajakeskus täyttää vuonna 2024 jo 30 vuotta. Onnittelut sen arvokkaalle työlle vuosikymmenien ajalta sekä avustettavien poliovammaisten että polioyhdistysten puolesta.

Teksti: RN

Kuva: Avustajakeskus ja Poliolehden arkisto

Avustajan läsnäolo on mahdollista ja vahvistaa turvallista osallistumista.

TUKIEN JA ORTOOSIEN AMMATTILAINEN



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

MYYMÄLÄT: TURKU / PORI / OULU PUH. 020 761 9030
VERKKOKAUPPA: WWW.TURUNTUKIKOHTA.FI

Lahti-Kouvola osasto

Kesäretki

Kesäretki Jyväskylä-Peurunka kylpylä 4.-5.6.2024. Yhteiskuljetus Kouvola – Jyväskylä – Peurungan kylpylä.

Jyväskylässä ruokapaikka Vesilinna ja siellä tutustumme luontomuseoon ja näyttelyyn metsän eläimistä. Käymme Alvar Aallon museossa.

Yöpaikka Peurungan kylpylä. Kotimat-kalla on yllätys, sokkokohde.

Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Kesäteatteri

Kesäteatteri 18.7.2024 klo 14.00 Heinola Heinolan kesäteatteri esittää ”Vieli ehtii”. Ohjaaja Sari Siikander, näyttelijät Jaana Saarinen, Sinikka Sokka, Heidi Herala, Juhani Laitila, Kirsi Yläjärvi, Sauli Suonpää.

Vieli ehtii komedia, jossa ikäihmiset ovat kaikkia muuta kuin kilttejä ja hiljaisia. Kertomus kolmesta iäkkäästä ystävättärestä, jotka ovat jakaneet keskenään niin elämän ilot, surut, bringe-porukan kuin jopa miehen. Iän myötä muisti patkii ja lonkat kolottavat, mutta halua elää täysillä ei ikääntyminen vähennä. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Ilmoittautumiset Kesäretkeen ja Heino-lan kesäteatteriin 29.4. mennessä

Seija Valkonen puh. 050 349 1877

Tulossa

Heku-kuntoutusta Kyyhkylässä 27. – 30.8.2024

Kesäpäivä Invamajalla elokuussa

Näistä tarkempia tietoja jäsenkirjeessä.

Tapaamisiin ja hyvää kevättä kaikille!

Työryhmä

Pohjanmaan osasto

Vuosikokous

Polioinvalidit ry:n vuosikokous on 27.4.2024, Iiriskeskuksessa Helsingissä. Kokoukseen järjestetään yhteiskuljetus, jos lähtijöitä on useampi.

Avokurssi

Avokurssi kevät, 15.5.2024, Seinäjoki Arenassa.

Ilmoittautuminen 30.4.2023 mennessä Räsänen Marjalle puh. 09-6860990 tai sähköposti: marja.rasanen(a)polioliitto.com.

Polioliiton kesäpäivät 2024

Polioliiton kesäpäivät pidetään 24.-26.5.2024 Kunnonlähde Oy, Kankaanpää (ent. Kuntoutuskeskus).

Heku-kurssi Lehtimäellä

Pidetään Lehtimäen Opistolla 29.7.-3.8.2024. Tarkemmat tiedot Poliiolehdessä.

Avokurssi syksy, 11.9.2024 Seinäjoki Arenassa, klo 11-15. Ilmoittautuminen 2.9.2024.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pirkko Ahola
p. 0405907954 tai
pirkkoahola625@gmail.com.
Sihteeri Veikko Hemminki
p. 0400262801 tai
veikkoheimminki@gmail.com.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Yhdessä kesäpäiville Kankaanpäähän!

Pohjois-Suomen osasto järjestää yhteiskuljetuksen Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisille kesäpäiville Kankaanpäähän 24.05 – 26.05.2024.

Ilmoittautumiset kuljetukseen osallistumiseen Jouko Juoperille puh. 046-5989 381 17.05.2024 mennessä.

Tapaamisiin!

Johtokunta

Savon osasto

Kesäretkipäivä 26.6.2024

- Valamon luostari, Heinävesi
- opastettu kirkkokierros (pää- ja vanhakirkko)
- ruokailu ravintola Trapesan noutopöydästä
- tutustuminen taidenäyttelyyn ja kirkkomuseoon (omatoimisesti)
- lähtökahvit katettuna pöytään
- Ostavastuu 15 €/hlö peritään paikanpäällä.

Kesäteatteripäivä

Kuopio, Rauhalahdi, ajankohta vielä avoin.

Heku-kurssi ja avokuntouspäivä

Kruunupuisto, Punkaharju 12-15.8.2024
Tarkempaa tietoa tapahtumista jäsenkirjeillä ja Poliiolehdessä.

Yhteydenotot ja lisätietoja:

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

Hyvää kevättä kaikille!

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelu Myllypuron Metropolian altaalla

Allasvoimistelun jatkuu edelleen Myllypurossa Metropolian altaalla torstaisin klo 12.30–14.30. Voimistelu kestää 30 min. alkaen klo 13.00. Huom. poikkeuksellisesti 11.4. aloitetaan jumppa 12.45. Jumpan jälkeen on mahdollisuus uimiseen. Allasvoimistelun hinta on 45 €/kausi.

Tulkaa mukaan teemalla kesäksi kuntoon.

Johtokunta

Tampereen osasto

Huhtikuulle on suunnitelmassa tutustuminen esteettömään kuntosalitoimintaan. Ajankohta selviää myöhemmin. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä.

Vappubrunssi

1.5.2024 klo 13 Tampere talon Fuuga-ravintolaan varataan paikkoja 20 hengelle.

Brunssin jäsenhinta on 25 € (ei jäsenhinta 42 €). Tampere talon Vappukonsertissa isossa salissa esiintyy Tampereen Filharmonikot kapellimestarina Taavi Oramo ja solistinaan Angelika Kaas. Konserttilipun voi varata itse Lippu.fi, ja se on omakustanteinen. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 22.4.2024

Dingo musikaali

Tampereen Komediateatterissa 15.6.2024 klo14.

Lainaus: ”Suomi koki jotain ainutlaatuis-ta v.1984, kun porilaisen Dington Sinä ja minä -kappaleen musiikkivideo näytettiin Levyraadissa. Hysteria sai alkunsa ja rikkoi kaikki sen aikaiset konserttiennätykset”.

Olemme varanneet lippuja 20 kpl, joista kuusi on pyörätuolipaikkoja. Esityksen jälkeen on varattu ravintolasta (sisältä) ruokailu, nautimme espanjalaisittain paellaa. Jäsenhinta sisältää lipun ja ruokailun ja on 25 € (ei jäsenhinta 55€). Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 6.5.2024.

Torikahvilla

Tammelan torilla tavataan 26.6.2024 torikahvilla noin klo 12.

Akaan alpakat ja Vanajaveden välkkeet

11.7.2024 kesäpäivän retki.

Liikumme Matrocksin hissibussilla ja matkanjohtajana toimii Juhani Viita.

Kokoontuminen hyvissä ajoin Tampereen Vanhalle kirkolle, mistä lähdemme klo 10.00. Paluu takaisin klo 17 aikoihin.

Aamupäivän alkajaisiksi pääsemme tutustumaan sulosiin alpakoihin ja lamoihin. Puoliltapäivän nautimme mait-

tavan buffet-lounaan Pappilanniemen leirikeskuksessa Vanajaveden rantamilla Valkeakoskella. Kiirettömän aterian jälkeen pidämme kesäisen laulutuokion matkanvetäjän johdolla. Sitten siirrymme katsomaan Myllysaaren museon monipuolista tarjontaa. Seutukunnan historia esittäytyy laadukkaiden museo osastojen myötä. Tämän jälkeen ajellemme Mallasveden ohi Pälkäneelle, jatkamme kunnan keskustaajaman ja Kostia virran taistelupaikkojen kautta mukavia kyläteitä upeisiin harjumaaisemiin Kangasalle. Päivän viimeinen kohteemme on Längelmäveden rannalla sijaitseva Mobilian ravintola, missä pistäydymme pullakahveilla.

Päiväretken jäsenhinta on 45 € (ei jäsenhinta 70 €). Ilmoittautuminen retkelle ja maksu osaston tilille viimeistään 26.6.2024.

Lehtimäen Opisto Heku-kurssi

31.7.-3.8.2024 (4vrk) osallistumme Pohjanmaan osaston Heku-kurssille.

Kurssihinta on 15 €/vrk eli koko kurssin hinta on 60€/jäsen, avustaja jäsenhinnalla. Hintaan sisältyy 30 minuutin jalkahoito, yhteinen ohjelma, majoitus ja ruokailut. Lisäksi ostettavana jotain hoitoja sen hetkisen tarjonnan mukaan.

Kurssille ilmoittautuminen tehdään Polioinvalidit ry:n toimistolle soittamalla puh. 09 68 60 990 tai sähköpostilla kirsti.paavola@polioliitto.com. Yhteiskuljetusta ei järjestetä. Seinäjoelle pääsee junalla ja asemalta Lehtimäelle on mahdollisuus pyytää auto noutamaan. Tai omilla kyydeillä.

Ilmoittautuminen Helsinkiin ja maksu Tampereen osaston tilille ehdottomasti viimeistään 28.6.24.

Sara Hildenin taidemuseo

28.8.2024, Laiturikatu 13, Särkänniemi, Tampere. Olemme varanneet opastetun kierroksen ja sen jälkeen kahvitarjoilun. Esillä esim. Jean-Michel Othonelin näyttely lasi- ja metalliteoksia ja maalauksia. Jäsenhinta 10 €, maksu kerätään paikanpäällä. Ilmoittautuminen osallistumisesta kuitenkin tarvitaan 14.8.2024 mennessä.

Osaston toiminta/tapaamiset pyritään järjestämään esteettömänä ja avustaja/tuki-henkilö pääsee mukaan aina jäsenhinnalla!

Yhteydenotot:

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

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

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Tapaamisiin.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhotoiminta

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila, to 25.4.2024 klo 14.00–16.00, to 23.5.2024 klo 14.00–16.00

HEKU-päivät

Kunnonlähde, Kankaanpää, Kelankaari 4. 38700 Kankaanpää ma 6.5. – to 9.5.2024

Ostavastuu osuus jäsen 80€/hlö (jäsen ja avustaja). Omavastuuosuudet osaston tilille 15.4.2024 mennessä. Varaathan paikkasi viimeistään 5.4.2024 mennessä.

Porin teatteri, päänäyttämö

S>unnuntaina 6.10.2024 klo 13.00 ”PARASTA ENNEN”

Lippuvaraus on vahvistettava teatteriin huhtikuun alussa. Ennakkotilaukseen sis. 3 invapaikkaa. Omavastuuosuus 25 €/teatterilippu.

Ota yhteyttä:

Sirpa Haapala puh 040 7742 620
s-posti sirpa.haapala(a)dnainternet.net
Eija Laakso puh 040 7686 348
s-posti laaksoeija0(a)gmail.com

Osaston tilinumero: Osuuspankki FI35 5700 0244 9286 12

Erinomaista kevättä!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Olemme menossa kevättä kohti, kaksi lounastapaamista on jo toteutettu tänä vuonna. Osasto tarjoaa kevätkaudelle lisää seuraavanlaisia tapahtumia:

1. Liikuntavuorot

- Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin, kelloaika 15.30–17.00.
- Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot suunniteltu jatkuvan perjantaisin Ruusukorttelissa kelloaika 15–17, valitettavasti allas on nyt remontissa, ilmoitetaan mahdollisimman pian jatkosta.

2. Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 14.3.2024 klo 14 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkätie 68, TKU. (Avustajakeskus samassa osoitteessa).

3. Lounastapaaminen

Lounastapaaminen on torstaina 4.4. klo 12.00 ravintola Broadwayssa, osoite Piispanristintie 1, Kaarina. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse. Ennakkoilmoittautumista ei tarvita. Ravintolan sisäänkäynnissä on luiska.

4. Teatteriesitys

Olemme varanneet lippuja Turun Kaugunginteatterin näytökseen Täydellinen lauantai.

Esitys on lauantaina 20.4.2024 klo 13. Tule mukaan katsomaan huumoria perhe-elämän ytimeistä. Päärooleissa esiintyvät Jaakko Saariluoma ja Jenny Kokander. Palkitun näytelmäkirjailija Florian Zellerin komedia vuodelta 2013 on ehtinyt tikahduttaa nauruun yleisönsä niin ulkomailla kuin Suomessakin. Nyt se nähdään ensimmäistä kertaa Turussa Reita Lounatvuoren suomennoksena, jonka ovat viimeistelleet yhdessä Lounatvuori ja Jaakko Saariluoma. ”Saariluoman ja Kokanderin naamatkin jo naurattavat. Se on hyvä, sillä katsojan pitää aina poistua teatterista paremmalla tuulella,

kuin mitä hän oli sinne tullessaan.” -Ohjaaja Pentti Kotkaniemi. Liput maksavat 20 €/hlö, osaston tukema hinta. Saattajakortin haltijan ei tarvitse maksaa avustajasta. Varaa lippusi viimeistään 20.3. ja ne on maksettava myös samaan ajankohtaan mennessä osastomme tilille:

Nordea FI71 2264 1800 1320 40, ilmoittautumiset Riitalle p.0400-122330

5. Avokurssi

Suomen Polioliiton avokurssipäivä torstaina 25.4.2024 klo 10–14 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa. Ilmoittautumiset Marja Räsäselle.

6. Polioinvalidit ry vuosikokous

Polioinvalidit ry sääntömääräinen vuosikokous 27.4.2024 Iiriskeskus, Helsinki.

Muusta tulevasta vuoden 2024 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä tai Poliolehdessä.

Pidetään yhteyttä ja soitelkaa. Tapaamisiin.

Johtokunta

In memoriam Seija Salomäki



Suruviesti tavoitti meidät vähän ennen vuoden vaihtumista. Osaston pitkäaikainen ja aktiivinen jäsen Seija Salomäki poistui joukostamme. Seija oli valoisa, iloinen ja hyvä ystävä monelle meistä.

Ystävyys jatkuu, ei se katoa pois, vaikka hän ei enää lähellämme ois.

Seijan muistoa kunnioittaen.

Polioinvalidit ry Tampereen osasto

Poliolehden 3/2023 Ruudukon voittajat

I palkinto 10 €

II palkinto 6 €

Onnea!



Tasa-arvoinen SOTE

Se oli siis uudistuksen tavoite. Jokaiselle suomalaiselle yhdenvertaiset palvelut. Iloksimme voimme huomata, että tämä näyttää toteutuvan, kun annetaan ajan kulu! Epäiloksemme voimme kuitenkin huomata, että se johtuu siitä, että palveluiden tasot ovat kaikkialla yhtä huonot.

Toisaalta eipä kukaan poliitikko sanonut Sote-palveluiden muutuvan kaikille upeiksi. Puhe oli, että palvelut muuttuvat kaikille yhtä hyväksi. Huono voi olla hyvää ja hyvää huonoa, kun poliittisin silmin maailmaa katsotaan.

Sote-uudistuksessa on perustavanlaatuinen ongelma, jota asiantuntijat yrittivät edelliselle hallitukselle kertoa: rahaa tuollaiseen uudistukseen ei ole!

No ne huudot menivät kuuroille korville ja mitä nyt sitten. Vastuunkantajat ovat siirtyneet kokonaan pois päivänpolitiikasta ja osa lähtee ehdolle eurovaaleihin. Näin sitä Suomea johdetaan. Seistään vankkana omien päätösten takana, mutta niin kaukana, ettei kukaan näe.

Uusi hallitus ajaa säästöjä kuin käärmettä pyssyyn ja tämä tulee näkymään heikentyvinä

Sote-palveluina. Hyvinvointialueet tekevät innovaatioita ja yrittävät saada rahat riittämään.

Sehän tarkoittaa käytännössä sitä, että hyvinvointialueet odottavat lupaa alueverotuksen käyttöönottoon, mutta sitä odotellessa leikataan palveluista eli terveysasemien määrästä, työntekijöiden työtunneista ja nostetaan palvelumaksuja. Haluan korostaa, että tuolla työntekijöiden työtunneista leikkaamisella tarkoitan niitä työntekijöitä, jotka toimivat apua tarvitsevien suomalaisten kanssa, enkä sitä johtajan johtajaa, jota kukaan ei ole koskaan nähnyt, mutta nimi on jostain tuttu.



Se nimi on usein tuttu päivänpolitiikasta tai kunnanvirastosta.

Nyt on kuitenkin nostettava esiin huolestuttava asia, jota en uskonut koskaan näkeväni. Nipistin itseäni useamman kerran, kun luin uutisen, jossa kerrottiin, että säästöpainee joillakin alueilla ovat niin kovat, että johtajatkin pakenevat! Monen vuoden kokemuksella voin kertoa, että siinä vaiheessa, kun julkisen sektorin johtajan paikalta käy kato, on piru irti.

Jos kovapalkka, siisti sisätyö, valtion loma-ajat ja asioista kannettava poliittinen vastuu, eivät kiinnosta, niin voitte vain kuvitella, mikä suunta alueella on.

”Kyllä rahaa löytyy Sote-palveluihin, jos tahtoa on!”

Näin raikuvat opposition ja sen puolesta puhuvien huudot. Tahto on upea asia, mutta valitettavasti pankki ei ainakaan toistaiseksi hyväksy sitä maksuväliseenä. No, saivartelut sikseen. Päivän ummehtunutta politiikkaa piristäisi, jos joku kertoisi edes yhden hyvän ja konkreettisen ajatuksen, siitä, että kuinka maksamme valtion kasvavat korkomenot ja syötämme aina vain nälkäisempää lohikäärmettä nimeltään Sote-palvelut. Suurin osa Sote-menoista ovat palkkakustannuksia ja jos niistä leika-

taan, niin no kyllä te tiedätte, että missä se näkyy. Sieluuni sattuu jo pelkkä ajatuskin.

Tehostetaan!

Tämä ”tehostaminen” termi on jokaisen poliitikon huulilla, riippumatta ideologian suunnasta. Kaiken pitää olla mahdollisimman tehokasta. Olenkin tässä jo hetken aikaa miettinyt, että missä menee tehostamisen raja? Milloin emme voi enää tehostaa?

Mitä mieltä te olette? Olisi kiva kuulla, että missä teidän mielestänne menee tehostamisen raja.

Annan teille tehtävän. Ensi kerralla, kun puhutte jonkun kanssa, niin miettikää, että missä tehostamisen raja kulkee ja pohtikaa, että missä voisi vielä tehostaa?

Itse olen tullut lopputulokseen, että jos leikkaava lääkäri alkaa leikkauksen aikana kokoustamaan Teams-palaverissa, niin siihen vedän rajan. Tarkoitan, että hyväksyn kokouksen leikkauksen yhteydessä, mutta en sitä, että lonkkaleikkaus suoritetaan neuvotteluhuoneessa.

Sotesohvalta

Komisario Janhunen

Puhelimen pirinä täyttää tyhjän rantakahvilan äänellään, mutta kukaan ei vastaa. Suuntanumero +358 paljastaa puhelun tulevan Suomesta. Komisario Janhunen vetää vinyylikäsi-neet käteen, nostaa puhelimen lähelle korvaa ja vastaa puhelimeen maan kuuluvalla tavalla Hola Hola sano Coca-Cola.

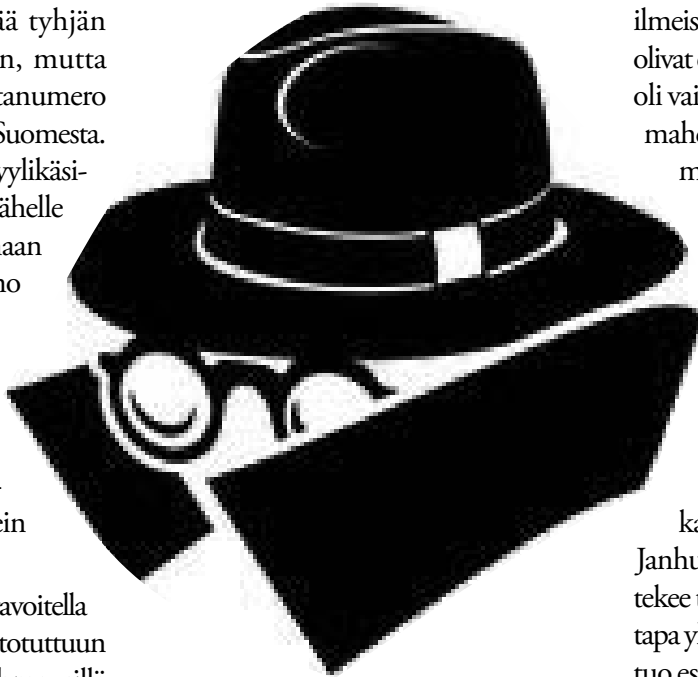
Puhelimen toisesta päästä kuuluu kysymys, onko Markku puhelimesta?

- Ei ole Markku, vaan rikoskomisario Janhunen. Ketäs te oikein olette?

Markun ystävä Suomesta yritti tavoitella Markkua, joka ei ollut vastannut totuttuun tapaan hänen viestiinsä. Eikä ihme, sillä Markku oli löydetty kuolleena espanjalaisesta rantakahvilasta ja Janhusen kesäloma Espanjassa muuttuikin työreissuksi.

Komisario Janhunen ei välitä Suomen keväästä. Kivahan se on, kun aurinko alkaa lämmittämään, mutta paksun ja liukkaan jään peitossa olevat kävelytiet tekevät apuvälineillä liikkumisesta mahdotonta. Janhunen lähtee aina keväisin lentokoneella muuttolintuja vastaan Espanjan lämpöön. Espanjan Fuengirolassa eivät ole kadut jäässä ja liukastumista ei tarvitse pelätä, kuin korkeintaan uima-altaalla ja suihkussa. Vuosien aikana Välimeren rannalla olevasta Fuengirolasta on tullut Janhuselle toinen koti. Citymedia toimittaa suomeksi päivän tärkeimmät uutiset. Kahvi on juhlamokkaa ja lihapulliaakin löytyy, jos niitä kaipaa.

Fuengirolan Suomi-yhteisö on tiivis ja kaikki tuntee kaikki. Nyt rantakahvilasta kuolleena löydetty Markku ei ole poikkeus. Markku oli monelle Fuengirolassa



asuvalla suomalaiselle tuttu näky ja juuri tuossa kyseisessä rantakahvilassa. Markku oli henkilö, jonka kaikki tiesi, mutta kukaan ei tuntenut.

Markku oli introvertti sen sanan kaikessa merkityksessään, ja hän ei koskaan ottanut kontaktia kehenkään. Rantakahvilaa pyörittävä Timo kertoi, että Markku istui aina samaan pöytään ja tilasi aina saman lounaan, sokerimunkin ja keskioluen. Markulle tärkeintä oli, että sokerimunkin piti olla se perinteinen suomalainen reikämunkki, eikä niitä espanjalaisia munkkitankoja, joita churroiksikin kutsutaan. Rantakahvilaa pyörittävä Timo osasi kertoa Markusta saman kuin kaikki muutkin Fuengirolassa asuvat suomalaiset. Markku pukeutui siististi, oli ystävällinen kasvoiltaan, jalassaan Markkulla oli aina sandaalit ja korkeavartiset tennissukat.

Markku löydettiin istumasta omalta tultalta paikaltaan, edessään koskemattomana oli vain olut. Sokerimunkin Markku oli

ilmeisesti ehtinyt syömään tai sitten linnut olivat ehtineet viemään sen, koska lautasella oli vain sokeria jäljellä. Ulkoisia merkkejä mahdollisesta murhasta ei Markun ruumiista löydy, joten kyseessä on joko venäläisten suorittama myrkytys tai luonnollinen poistuma.

Markun 87-vuoden ikä viittaisi luonnolliseen poistumaan, mutta koska kukaan ei todella tunne Markkua, ei voida poissulkea mahdollista myrkytystä.

Markun ruumiin toimitetaan paikalliselle patologille tutkittavaksi ja Janhunen toivoo, että siellä joku oikeasti tekee töitäkin eikä toimi kuten paikallinen tapa yleensä toimii eli ”mañana”. Suomeksi tuo espanjalaisen ”mañanan” merkitys on sama kuin meidän kotimaisen hyvinvointialueemme kiireetön hoito eli kahtellaan.

Muutama päivä myöhemmin aurinkotuolissa sanaristikkoa täyttävän komisario Janhusen puhelin soi ja työt kutsuvat. Janhunen vetää päällensä T-paidan ja suuntaa välittömästi kohti patologin toimistoa eli ruumiinavauskonttoria. Muutaman päivänhän tulosten saaminen kesti, mutta kun patologin nimi oli Miguel, niin arvasihan sen: mañana mañana.

Markun ruumiin avauksesta paljastui kuitenkin yllättävä yksityiskohta! Markku oli nimittäin ehtinyt syömään munkin ja hyvä niin. Janhunen joutuukin toteamaan, että Markun kuolemaan johtanut syy oli sairaskohtaus ja lähtö oli makea.

Pieti Hollo