

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2024

Kesäpäivät Kankaanpäässä

Elämä on tässä ja nyt

Lumisade vaihtui ennätyspitkäksi toukokuun hellejaksoksi kuin se, kuuluisa salama kirkkaalta taivaalta. Hellejakson edetessä päivästä toiseen katsoin ulos rutikuivaa luontoa ja mietin, että edellinen vesisade tuli tosiaan lumena. Eipä olisi osannut tuotakaan ennustaa, että takatalvesta pitkään hellejaksoon voi olla vain muutamia päiviä.

Se on sama meidän pienten yhdistysten ennustamisessa. Sitä aina mielessään pohtii ja ennustaa, mutta koskaan ei voi tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu. Melkoisen turhaa touhua siis, mutta kun sitä syystä tai toisesta ei aina öisin saa unen päästä kiinni, niin sitä havahtuu ennustamaan asioita, joihin ei voi vaikuttaa.

Tulevaisuus huolettaa ja niin sen kuuluukin. Huolestuminen on kuitenkin merkki siitä, että välittää ja asioilla on merkitystä. En pysty ennustamaan meidän pienten yhdistysten tulevaisuutta, mutta voin vaikuttaa tähän hetkeen. Tätä samaa pitäisi yrittää noudattaa arjessa. Niin typerän kliseistä, kun se onkin, niin hetkessä eläminen on taitolaji. Tehdä niitä asioita, joihin voi itse vaikuttaa.

Koska maamme hallitus on leikkaamassa järjestöjen avustuksia reilulla kädellä, emme tiedä vielä, kuinka rahoittaa vuosi 2025, mutta sitä suuremmalla syyllä tehdään ja osallistutaan vuonna 2024.

Kesäpäiviltä iloa ja voimaa

Kesäpäivät Kankaanpäässä oli hieno ja onnistunut valtakunnallinen tapahtuma. Ensin on sanottava kiitos kaikille teille, jotka olitte mukana. Saimme koostettua Kankaanpään tapahtumasta pienen videon nettisivuille, jokaisen teidän nähtäväksi. Ja tämän lehden sivuilta voitte lukea Sinikan ajatuksia tapahtumasta.



Paljon hymyileviä ja innostuneita kasvoja. Liikettä, luentoja, ruokaa, musiikkia, tanssia, pelejä, ystäviä ja vertaistukea. Niistä koostuvat onnistuneet valtakunnalliset tapahtumat vuodesta toiseen.

Nyt tarvitsemme teidän apuanne! Vuonna 2025 pidetään toivomuksesta jälleen kesäpäivät. Nyt alammekin kartoittamaan sopivaa paikkaa ja ohjelmaa. Ottakaa siis yhteyttä toimistollemme ja kertokaa ideoitanne. Missä voisimme kesäpäivät järjestää ja mitä siellä yhdessä tehdä?

Kaikkea kivaa tarjolla

Kesä tuo mukanaan paljon muutakin kuin aurinkoa ja hyttysiä, nimittäin paikallisia pienempiä tapahtumia, joihin voi mennä mukaan. Kesäteatteria, kahviläkäyntejä ja niin edelleen. Menkää rohkeasti mukaan, vaikka mökiltä käsin, jos ette ole kotona. Paikallistapahtumat ovat kaikille jäsenille tarkoitettuja, asuinpaikasta riippumattomia.

Syksyllä jatketaan

Vannoin itselleni, etten sano tätä, kun kesä on vasta alussa, mutta sanon sen silti:

syksy tulee! Syksyllä jatketaan taas perinteiseen tapaan avokuntoutuksilla, joissa luvassa mielenkiintoisia aiheita ja keskusteluja. Syksy tuo mukanaan perinteisesti myös laitosjaksoja ja heku-kursseja. Ja ison määrän kaikkea muuta tekemistä ja oppimista yhdessä ja erikseen. Kaikki vertaisten tuella ja ilon kautta.

Nyt – siis jos koskaan – on aika osallistua, mutta ennen kaikkea muistaa hoitaa itseämme ja olla ystävällisiä läheisillemme.

Eihän sitä koskaan tiedä

Itse aion olla lomailla heinäkuun ja olla sairastumatta. Yleensä ainakin pari viikkoa on kulunut ensin jonkin taudin kouri-

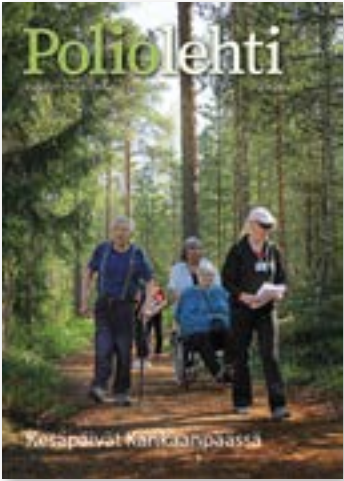
ssa. Nyt olisi oikeus ja kohtuus – omasta mielestäni – saada olla lomalla edes suht terve. Mutta kuten tiedämme, kohtuudella ja sairastumisilla ei ole toistensa kanssa mitään tekemistä. Sen useat polion sairastaneet tietävät. Poliokaan ei sulkenut ovea muilta sairastumisilta.

Mitä tahansa voi sattua, mutta se ei estä suunnittelemaa (=haaveilemaa), kunhan vain muistaa olla lopullisesti katkeroitumatta, jollei sujukaan toivotusti. Haaveilen, että katson televisiosta jalkapallon EM-turnauksen ja Pariisin olympialaiset. Ja tietysti Tour de Francen. Tarkoittaa siis käytännössä joka päivä kahden viikon ajan 5-8 tuntia televisiota tuijottaen. Siinä valmistuu samalla neulepusero, jos toinenkin. Eihän sitä kainuulainen ihan ”laiskana” osaa olla. Saapa nähdä kuinka käy.

Hyviä lukuhetkiä.

Birgitta Oksa

Päätoimittaja



Kannen kuva: AK

Poliolihti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliittory



Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Puheenjohtajalta

5

Muuta

4

Liikkumisen apuvälineiden vakuuttaminen

4

Ravintola Cajsan Helmi

12

Honkalanrannan luonto kutsuu liikkumaan

14

Sähkömopolla junamatkalle

16

Minun tarinani

34

SoteSohvalla

39

Komisario Janhunen

40

Uutiset

Vertaistuki parasta antia – Kesäpäivät Kankaanpäässä

6

Vuosikokouksia

9

Osastoissa

Avokuntoutusta pohjoisessa

19

Lahti-Kouvolan osaston kesäretki

20

Pöyhäiset

21

Tamperelaiset tutustumassa esteettömään kuntoutuspaikkaan

22

Varsinais-Suomessa tapahtuu

24

Kuntoutuspaketti

Hienomotoriikkaa ja muisteluja – avokurssit keväällä 2024

18

Toimintakyvyn tueksi vuonna 2024

27

Laitoskurssit vuonna 2024

28

Avokurssit vuonna 2024

28

Verkkokurssit

29

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2024

30

Hakemuslomake

31

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

23

Poliohuollon puolelta Yhdenvertaisuus, mitä se on?

33

Pärnuun kylpylämatkalle?

33



Kesän aukioloajat:

Poliolinja

Poliolinja on lomalla 24.6.-2.8.2024

5.8.2024 alkaen palamme taas arkeen ja Poliolinja avoinna:

Puhelimitse maanantaisin ja keskiviikkoisin

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

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

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

Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto:

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

Poikkeusajat lomakaudella:

29.7.-2.8.2024 (vko 31) suljettu

Hyvää kesää!

Poliolinjalaiset ja toimiston väki

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: kaijakaarina1@outlook.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

Liikkumisen apuvälineiden vakuuttaminen

Yksinomaan vammaisten henkilöiden käyttöön tarkoitetut liikkumisen apuvälineet säilyvät vakuuttamisvelvollisuudesta vapautettuina

Liikennevakuutuslaki muuttuu 1.6.2024 siten, että entistä useampi moottorilla liikkuva ajoneuvo on jatkossa vakuutettava. Liikennevakuutusta ei kuitenkaan tarvitse ottaa yksinomaan vammaisten käyttöön tarkoitettulle liikkumisen apuvälineelle, kuten sähköpyörätuolille tai muulle vastaavalle kevytrakenteiselle ajoneuvolle, jota ei tarvitse rekisteröidä.

Vakuuttamisvelvollisuudesta on vapautettu vain sellaiset jalankulkua korvaavat liikkuvälineet, jotka on luovutettu vammaisen henkilön käyttöön hyvinvointialueen, sen alaisen apuvälineyksikön, sosiaalihuollon tai muun vastaavan tahon toimesta. Jos ajoneuvon kuljettajan liikkumisrajoite johtuu muusta tekijästä kuin vammasta, kuten esimerkiksi ikääntymisestä, liikkumisvälineelle tulee ottaa vakuutus. Samoin esimerkiksi vammaisen henkilön liikkumista avustavalle maastomönkijälle tai vastaavalle tulee hankkia liikennevakuutus, koska niitä ei katsota lain tarkoittamalla tavalla kevytrakenteisiksi.

Vakuuttamisvelvollisuus koskee 1.6.2024 alkaen kaikkia vuokratyökaluun tarkoitettuja sähköpotkulautoja sekä itse hankittuja, liikennevakuu-



tuslain mukaan ajoneuvon kriteerit täyttäviä ajoneuvoja. Pääsääntö on, että kaikki ne ajoneuvot on vakuutettava, jotka moottorin avulla kulkevat kovempaa kuin 25 km tunnissa tai joiden paino on enemmän kuin 25 kg. Sähköavusteisista polkupyöristä ei tarvitse vakuuttaa niitä, joiden moottorin teho on enintään 250 W ja joiden moottori kytkeytyy pois päältä, kun nopeus saavuttaa 25 km/h.

Jos vakuuttamisvelvollisuudesta vapautettu liikkuväline aiheuttaa vahingon, Liikennevakuutuskeskuksesta voi hakea korvausta. Vahingosta tulee olla yhteydessä myös apuvälineen luovuttaneeseen tahoon.

Liätietoja:

<https://www.lvki.fi/ajoneuvon-vakuuttaminen/usein-kyetty/sahkoisten-liikkumisvalineiden-vakuuttaminen/>

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemassa



Tämä vuosi aloitettiin jännittävissä tunnelmissa rahoituksen suhteen, helmikuun lopulla Polioliiton suunnitelmien mukainen toiminta voitiin varmistaa, kun Stealta saamamme avustus maksettiin tilille. Toimintavuosi 2024 on turvattu, budjetti on kuitenkin tiukka. Se mitä maan hallitus suunnittelee tekevänsä tulevien vuosien avustusrahoille, ei lupaa kasvua, vaan suunnittelevat leikkauksia määrärahoihin.

Kevät on järjestöissä vuosikokousten aikaa. Toukokuun lopulla pidetyssä Polioliiton vuosikokouksessa käsiteltiin sääntöjen mukaiset asiat. Halli-

tus oli erovuorossa ja se valittiin uudelleen kaksivuotiselle kaudelle. Lisäksi uutena jäsenenä hallitukseen valittiin Sirpa Haapala. Onnittelut ja jaksamista valituille.

Tänä vuonna toteutuu suunnitellut laitosmuotoiset, toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit kolmella eri paikkakunnalla. Ensimmäinen kurssi Lehtimäen Opistolla on jo päättynyt lehden ilmestyessä. Seuraavista kursseista saat tietoa mm. tästä Poliolehdessä, kurssikalenterista ja Polioliiton nettisivuilta. Kela ei ole enää vuoden 2013 jälkeen järjestänyt polioivamaisille räätälöityjä kursseja. Laitosjaksoilla Polioliitto pyr-

kii paikkaamaan edes hiukan syntyntä aukkoa.

Kaikki suunnitellut 19 avokurssitapahtumaa vuoden aikana toteutuu, kevätkaudella jo puolet toteutettu. Nämä kurssit ovat hyvin suosittuja, kokoontumispaikat jakaantuvat pohjoisesta etelään, näin kurssilaisien ei tarvitse matkustaa pitkiä matkoja.

Lisäksi toteutimme valtakunnallisen avokurssitapahtuman Kankaanpäässä vietettävien kesäpäivien yhteydessä toukuu- kuussa. Näin pystyimme vahvistamaan koko valtakunnan laajuisten vertaistukiverkostojen toteutumista ja hyvien käytän-

töjen jaksamista koko Suomen alueella.

Tilaisuus sai paljon kiitosta niin järjestelyjen kuin monipuolisen tarjonnan puolesta. Kaiken lisäksi aurinko suosi meitä, kodalla käydyt keskustelut ja keskustelujen lomassa nautittiin vielä muurinpohjaletuista mansikkahillon kera. Tämä on sitä parasta vertaistoimintaa ja tapahtumaa muistellaan vielä moneen kertaan.

Toteutunut valtakunnallinen tapahtuma, kesäpäivä ja avokurssitapahtuma Kankaanpäässä oli kokonaisuudessa onnistunut tilaisuus ja ajankohtaa pidettiin erittäin sopivana, mielellään lähdetään liikkeelle valoisaa aikaa pidempienkin matkojen takaa. Meidän on varmaan syytä luopua perinteestä, että vuorovuosina vietetään kesä- tai syyspäiviä.

Uskon, että vietämme kesäpäivät myös vuonna 2025, silloin Suomen Polioliitto ry täyttää 30 vuotta ja jäsenyhdistyksemme Polioinvalidit ry 70 vuotta.

Kesäpäivien jälkeen kiireet toimistolla jatkuu, Poliolehti pitää saada painoon, neuvontapalveluissa puhelin soi ahkerasti. Pitää myös muistaa, että kesälomatkin pitää sovittaa jotenkin kalenteriin.

Nautitaan kesästä.

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n
puheenjohtaja

Vertaistuki parasta antia – Kesäpäivät Kankaanpäässä

Lähdimme miesystäväni/avustajani Tapsan kanssa ajamaan Oulusta kohti Kankaanpäästä klo 7 perjantainaamuna. Mukaan lähti myös Lapinkoira Mosku. Laskimme etukäteen, että olisimme perillä klo 14 aikaan.

Matka sujui hyvin kahden pysähdyksen taktiikalla. Koiraa piti käyttää väillä ulkona ja samalla saimme itsekin vähän jaloitella. Minulla oli mukana pyörätuoli ja rollaattori.

En ole koskaan käynyt Kankaanpäässä ja odotin jännityksellä, minkälainen paikka se on. Tiesin etukäteen, että tulisin tapaamaan siellä ainakin Sadun muiden tuttujen ohella. Satuun tutustuin eräällä Polioliiton kuntoutuskurssilla muutama vuosi sitten ja olemme siitä lähtien pitäneet yhteyttä. Satu asuu kaukana Helsingin lähellä, joten emme ole nähneet toisiamme kuin kerran tässä välissä, kun hän kävi lomareisulla Oulussa ystävänsä kanssa.

Vastaanotto Kankaanpäässä oli lämmin, ja halauksia sateli joka suunnalta. Ihmiset odottelivat, että pääsisivät huoneisiinsa, koska huonesiivoukset olivat vielä kesken. Olimme varanneet lemmikkihuoneen ja se oli heti vapaana, joten säästyimme odotukselta.

Yllätyimme iloisesti siitä, kuinka iso huoneemme oli ja siihen kuului pieni terassikin. Vessanpytynkoroke vain puuttui vessasta, mutta senkin saimme siihen, kun haimme sen henkilökunnalta.



Luontopolun tehtävärastien jälkipuinti tehtiin hyvässä yhteisymmärryksessä. Luontopoluista saattoi valita lyhyemmän ja helpomman tai vähän pidemmän ja mäkisemmän. Osa valitsi mölkyn peluun ja osa jäi ihailemaan keväisen kesäistä luontoa ja pelintiimellystä. Kaikki oli oikein.

Saatuamme tavarat paikoilleen, kokoonnuimme terve-tuliaiskahville ruokasaliin. Oli mukava vaihtaa kuulumisia tuttujen ihmisten kanssa, joita ei ollut nähnyt pitkään aikoihin. Vertaistuki näillä kesäpäivillä on parasta antia.

Vesijumppaa

Kahvin jälkeen pääsin vihdoin lempiharrastukseksi, vesijumpan pariin. Kankaanpäässä ei ollut minkäänlaista hissiä altaaseen, vaan siellä piti vain laskeutua altaan reunalle, josta avustaja otti sitten vastaan vedestä käsin. Altaan reuna oli korkea, joten siihen oli helppo istahtaa.

Jumppasimme sitten vesijumppaohjaajan ohjeitten mukaan 45 minuuttia. Musiikki antoi vielä lisäbuustia jumpalle.

Uimahallissa oli myös mahdollisuus virtuaalivesijumppaan, ja sitä mahdollisuutta hyödynsinkin seuraavana päivänä. Televisioruudusta pystyi valitsemaan mieleisen jumpan hipaisemalla ruutua.

Ohjelmaa ja tekemistä kaikille

Kankaanpäässä oli monenlaisia aktiviteetteja tarjolla ja mahdollistettuna ohjelmaan. Nälkä ei päässyt yllättämään ketään. Ruokailujen välillä oli myös makkaran grillausta ja lätyjen paistoa ulkona grillikodalla.

Yhteislaulua laulettiin Heikin johdolla ja saimme nähdä mielenkiintoisen esityksen siitä, kuinka hienosti avustajakoira Risto toimii omistajansa Annelin avustajana.

Liikunnanohjaajan luennolla puhuttiin soveltavasta liikunnasta. Uni on hyvinvoinnille tärkein ja seuraavana tulee ravinnon säännöllisyys. Vettä pitää juoda ja kuulostella omaa olotilaa. Arjen puuhat lasketaan myös liikunnaksi ja palautuminen on tärkeää.

Iltaojelmaan oli myös sattuu. Ensimmäisenä iltana lauloimme karaokea. Heikki Ylönen toimi karaokeisäntänä. Minäkin uskaltauduin

Satun kanssa avaamaan ääni-huulia. Tanssia sai mukana, ken halusi. Tanssilattia olikin täynnä innokkaita tanssijoita kukin omalla tyyllillään, joko pyörätuolilla tai ilman. Toisena iltana meitä viihdytti bändi ja koomikko Juissi Läskinen.

Vertaistukea ja käytännön vinkkejä

Vertaistuki oli yksi tärkeimmistä anneista Kesäpäivillä. On mieltä helpottavaa, kun saa jakaa kokemuksia toisen ihmisen kanssa, joka ymmärtää mistä on kyse.

Samoja huvittaviakin asioita tehdään, kun käsistä voimat katoaa niin, ettei kädet nouse ylös. Takkia ei kyetä nostamaan ylhäällä olevaan naulakkoon, joten takit roikkuvat siten, että takki ripustetaan toiseen tangossa roikkuvaan henkariin (En tiedä, osasinko selostaa oikein, mutta kaikki, jotka niin tekevät, ymmärtävät, mitä tarkoitan).

Polio koetaan osaksi omaa persoonaa, ei niinkään sairaute-na. On eletty rikasta elämää poliosta huolimatta. Tuula kertoi haaveilleensa lapsena maatalon emännäksi ryhtymistä isona, mutta sairastuttuaan polioon 9-vuotiaana olivat ne unelmat karsiutuneet. Hän kertoi, että on elänyt kumminkin rikkaan elämän ja matkustellen, toisin kuin, jos olisi ollut maatalon emäntä.

Polio ei valitettavasti suojaa muulta vakavalta sairastumiselta. Monelle on iän myötä tullut myös muuta sairastumista kuten syöpää tai Parkinsonia esimerkiksi. Puhuttiin siitä, kuinka kaikki muu vakava sairastaminen tekee katkeraksi ja tuntuu välillä epäoikeudenmukaiselta. Ajatellaan niin,



Ulla ja Tapsa näyttivät, kuinka tanssi kuuluu kaikille. Ulla kertoi ja opasti samalla, mitä niin pyörätuolissa istuvan kuin tanssipartnerinkin on hyvä ottaa huomioon tanssin pyörteissä. Myöhemmin lattialla nähtiin useita pareja tanssimassa saatujen oppien mukaisesti.



Erityisliikunnanohjaaja Päivi Mecklin näyttää, kuinka rintarankaa avataan. Pehmeästi ja repimättä!

että eikö polio ja siihen liittyvät myöhäisoireet ihmiselle riitä? On kyettävä tunnistamaan, mikä liittyy polion myöhäisoireisiin ja mikä kenties johonkin muuhun sairauteen.

Totesimme jälleen, kuinka tärkeää on ottaa apuväline käyt-

töön mieluummin liian aikaisin kuin liian myöhään. Timo on kärsinyt kovista selkäsäryistä vuosia. Kankaanpäässä hän salli itselleen helpotusta oloon, ottamalla pyörätuolin käyttöön päivien ajaksi. Siihen jäi Timon selkäkivut. Timo nähtiin illal-

la jopa tanssilattialla tuolinsa kanssa.

Vertaistukihenkilö Riitta Nissilä vinkkasi, että THL:n sivuilta löytyy vammaispalvelun käsikirja ja siellä on sosiaalitoimikijöille tarkoitettuja virtuaalitapahtumia, joihin



Anneli Tarakkamäki ja avustajakoira Risto näyttävät, kuinka heidän yhteispelinsä sujuu. Polioliiton nettisivuille tulossa piakkoin pieni video heistä.

voi jokainen halutessaan osallistua. Riitta kertoi saaneensa sitä kautta paljon tietoa uudesta vammaispalvelulaista. Riitta kertoi vielä, että hänelle voi soittaakin ja että hän jakaa mielellään tietoa myös muille, sitä tarvitseville.

Voimaa omaan arkeen

Sunnuntai oli sitten lähtöpäivä. Söimme vielä lounaan ja siinä lounaspöydässä katsoin ympärilleni ja mietin sitä, kuinka isolla joukolla olimme kokoontuneet yhteen, vaikka meidän keskimääräinen ikämme on jo korkea.

Sain ilokseni tutustua vielä Seinäjoelta kotoisin olevaan pariskuntaan, jotka sattuiivat istumaan samassa lounaspöydässä. Iloisissa tunnelmissa tutustuimme toisiimme ja kerroimme toisillemme oman tarinamme polion kanssa. Minut kutsuttiin vielä avustajani kanssa Seinäjoen tangomarkkinoille.

Kotimatkalta lähdimme sitten kiittolisina sielu ja keho



ravittuina. Mietin sitä, kuinka sisukasta väkeä me kaikki olemme. Emme ole antaneet polion lannistaa itseämme, vaan olemme ottaneet sen voimavaraksi elämässämme. Liikunnanohjaajamme Päivi Mecklin antoi vielä erikseen palautetta hyvästä tunnelmasta meidän kanssamme. Yleisavustajille kiitos, olitte valppaina auttamaan koko ajan. Kiitos kuuluu vielä Polioliitolle. Toivottavasti nähdään vielä samoissa merkeissä.

Teksti: Sinikka Narkiniemi

Kuvat: AK

Tietoa liikunnasta sovellettiin monella eri tavoin. Tässä venytellään kylkiä auki tapahtuman ”liikuntavastaavan” Päivi Mecklinin ohjein.

Sinikka Narkiniemi Oulusta, kirjoitti kesäpäivistä Poliolehdessä lukijoille päätoimittajan pyynnöstä kesäpäivistä. Hän toivoo, että tällaiset vertaisten tapaamiset olisivat jatkossakin mahdollisia.



Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous – Rahoitus uhattuna?

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

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

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokousedustajina toimivat jäsenjärjestöjen Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokouksissaan valitsemat kokousedustajat. Polioliiton vuosikokous toteutettiin ns. hybridikokouksena eli kokoukseen oli mahdollista osallistua paikan päällä poliojärjestöjen toimistolla tai etänä teams-yhteydellä.

Kokousedustajat olivat aktiivisia ja keskusteluissa käytiin läpi niin mennyttä toimintaa, asetettuja tavoitteita ja tietysti myös tulevaisuuden haasteita.

Toiminnan rahoitus vaakalaudalla?

Suomen Polioliitto ry:n toiminta on riippuvainen STEA:n toiminta-avustuksista ja jäsenjärjestöjen maksamista palvelumaksuista. Suomen hallituksen leikkaukset järjestöjen avustuksiin luovat hyvin synkkiä pilviä myös Polioliiton toiminnan ylle. STEA:n toiminta-avustuksilla rahoitetaan 75 % Polioliiton toiminnasta. Loppu rahoitetaan toiminnan tuotoilla, joita ovat mm. vuokratuotot, jäsenjärjestöjen palvelumaksut ja tapahtumien osallistumismaksut.

Mahdolliset leikkaukset avustuksiin tulisivat merkittävästi vaikuttamaan Polioliiton

toimintaan ja sen tarjoamiin palveluihin.

- Toivotaan, että saamme ajoissa syksyllä jo tietää kuinka leikkaukset tullaan kohdentamaan ja voisimme riittävän ajoissa päättää, mitä jatkossa on mahdollista tehdä. Sinänsä olemme toiminnastamme saaneet tarkastuksessa jopa kiittävät paperit ja toimintamme vaikutus poliovammaisten arkeen on todettu monelta taholta merkittäväksi. Saadut tulokset osoittavat kiistatta, että tällä toiminnalla on pystytty olemaan polion sairastaneiden arjen tukena, kertoo toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Työllä merkitystä myös tulevaisuudessa

Polioliiton tavoitteena on tulevinakin vuosina jatkaa edunvalvontaa, neuvontaa, viestintää ja monipuolista toimintakykyä tukevaa ryhmätoimintaa.

Kuinka tämä poliovammaisille heidän läheisilleen kuin poliovammaisia kohtaaville ammattilaisille tärkeä toiminta voidaan toteuttaa jatkossa, on kysymys, johon Polioliitossa ja jäsenjärjestöissä etsitään vastausta. Polioliitto yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa käykin tavoitteellista keskustelua mm. siitä, mikä järjestö rakenne turvaisi parhaiten poliovammaisten oman järjestötoiminnan jatkossa.

Digitaalisuutta pidetään myös järjestöelämässä yhtenä ratkaisuna toiminnan toteuttamiseen pieneillä resursseilla.

- Polioliitto ei voi kokonaan keskittyä digipalveluiden kehittämiseen, vaan on huolehdittava siitä, että koska suurin osa kohderyhmästä ei osaa käyttää älylaitteita, heille tarjotaan palvelut toistaiseksi myös alustoilla, joita he pystyvät ja osaavat käyttää, muistutti toiminnanjohtaja Oksa.

Mitä on tehty?

Polioliitto tavoitti vuonna 2023 noin 10 500 henkilöä, joista polion sairastaneita 2 800.

Yksi merkittävimmistä palveluista on Poliolinja, neuvontapalvelu, josta saa tietoa ja ohjausta niin puhelimitse, sähköpostitse, kirjeitse kuin henkilökohtaisin tapaamisin. Vuonna 2023 kirjattiin 1 022 ohjaustilannetta ja yhteyttä otti 657 henkilöä. Kyselyn perusteella jopa 90 % sai Poliolinjalta merkittävää apua. Neuvonta- ja edunvalvontatoiminnan kulut olivat 47 708,51 euroa. Toiminta rahoitettiin STEAn AY1-avustuksella.

Kurssitoimintaan osallistui lähes 700 henkilöä. Toiminta-



kykyä tukevan, vertaistuellisen ryhmätoiminnan rahoittaa kokonaisuudessaan STEA ja siihen kuuluvat niin kolme laitosjaksoa, 18 alueellista avokurssia ja yksi kolmipäiväinen valtakunnallinen avoryhmäta-paaminen sekä vertaisohjaustoiminta ja verkkokurssit.

Toimintakykyä tukevan ryhmätoiminnan kulut olivat yhteensä 120 517,44 euroa, ja se rahoitettiin 100 %: sesti STEAn Ak2-avustuksella.

- Poliolinja ja ryhmätoiminta ovat ehkä niitä palveluja, jotka tulevat ensimmäisinä mieleen.

Sellaiset järjestöelämän palvelut kuin esimerkiksi viestintä ja perusjärjestötyö jäävät helposti vähän niin kuin itsestään selvyttenä huomiotta, toteaa Birgitta Oksa.

Viime vuonna Poliolehti ilmestyi neljä kertaa, Polioliiton nettisivulle kirjattiin 27 000 hakua ja facebookin kävijämäärä ylti 400:aan kuukaudessa. Polioliiton viestinnästä 78 % sai tarvitsemansa tiedon.

Polioliitto tarjoaa myös jäsenjärjestöille ison joukon palveluja, joita ovat mm. jäsen- ja

osoiterekisterit, laskutus- ja postituspalvelut, hallintopalvelut (talous- ja kirjanpito, työvälineet).

Henkilövalinnat

Polioliiton hallituksen toimikausi on kaksi vuotta. Tällä kertaa henkilövalinnat olivat vuorossa ja ne tehtiin yksimielisyyden vallitessa.

Hallituksen jäsenten lukumääräksi päätettiin puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja kuusi hallituksen jäsentä.

Hallituksen puheenjohtajana seuraavan kaksivuotiskauden

jatkaa Lauri Jokinen ja varapuheenjohtajaksi valittiin Kaarina Lappalainen. Hallituksen jäsenet kaudella 2024–2025 ovat Ari Aroheikki, Sirpa Haapala, Pirjo Karin-Oka, Riitta Nissilä, Eeva Pitkänen ja Kaija Salmela.

Teksti: PO

Kuvat: Poliolehden arkisto

Polioinvalidit ry:n vuosikokous Toimintakyky mietityttää

Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidettiin jo tutuksi tullesseen tapaan Näkövammaisten keskusliiton Iiris-talossa, Helsingin Itäkeskuksessa.

Esteettömyys, riittävät pysäköintimahdollisuudet ja toimivat palvelut ovat pääasiallisia syitä. Sopivaa hinnoittelua unohtamatta, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa, kun häneltä paikan valinnasta kysyttiin.

Hän myös painotti, että osastojen luottamushenkilöt ovat päätyneet Helsinkiin lähinnä siksi, että sinne on hyvät yhteydet eri puolilta Suomea.

Yhteisymmärryksessä kaikkien alueosastojen kanssa paikasta sovitaan.

Palveluja toimintakyvyn ylläpitoon

Yhdistyksen toimintakykyä tukevalla järjestölähtöisillä ja



Ryhmäkuvassa juuri valitun johtokunnan jäseniä ja varajäseniä.

vertaistuellisilla palveluilla on merkittävä tehtävä osana polion sairastaneen toimintakyvyn ylläpitoa tilanteessa, jossa julkinen terveydenhuolto ei polioinvalidille räätälöityjä palveluja tarjoa.

Toimintavuoden 2023 aikana yhdistys kiinnitti erityistä huomiota jäsentensä toimintakyvyn ylläpitoon ja vertaistoitinnan mahdollisuuksiin hyvinvoinnin

lisäämisessä. Allas- ja kuntosaliryhmät, kerhot, vertaistapaamiset ja muu vapaa-ajan toiminta toteutuivat suunnitellusti.

Avokuntoutuksena järjestettiin paikallisia lämmänvesivoimistelua- ja liikuntaryhmiä yhteensä kahdeksan, jotka kokoonoutuivat 181 kertaa. Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin 12. Yhdistyksen toimin-

takykyä tukevaan toimintaan osallistui 483 henkilöä, iältään 47-90 vuotta.

Matalan kynnyksen toiminnan vahvistamiseksi osallistujien omavastuuosuudet pyrittiin pitämään mahdollisimman edullisina. Koska yhä useampi yhdistyksen varsinainen jäsen tarvitsee henkilökohtaista apua pystyäkseen turvallisesti osallistumaan tapahtumiin, vapaa-ajan toimintaan varsinaisen yhdistyksen jäsenen tukena osallistuva avustaja tai lähiomainen maksoi osallistumisestaan myös ns. jäsenhinnan.

Toimintakykyä tukevan toiminnan kokonaiskulut vuonna 2023 olivat 99 633,85 euroa. Yhdistyksen järjestämistä toimintakykyä tukevista palveluista perittiin osallistumismaksu, suuruudeltaan 0–25 %.

Vertaistuki arjen tukena

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

Tapahtumien järjestelyissä pyritään ottamaan mahdollisimman hyvin turvallisuus ja esteettömyys. Lisäksi yhdistys järjestää tapahtumiin avustajia. Tapahtumat rahoitettiin osin osallistumismaksuilla ja osin yhdistyksen omalla rahoituksella. Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin yhteensä 62.

Vapaa-ajantoiminnan kokonaiskulut olivat 54 868,33 euroa.

Vapaa-ajan toiminta kehitetään ja toteutetaan jäsenistön toiveiden pohjalta ja myös hinnoittelulla pyritään madaltamaan osallistumiskynnystä ja lisäämään osallistumismahdollisuuksia, totesi Riitta Nissilä Varsinais-Suomesta.

Henkilövalinnat

Kokous päätti yksimielisesti kaikista henkilövalinnoista. Johtokunnasta on vuosittain aina puolet erovuorossa. Puheenjohtajan kausi on niin ikään kaksi vuotta. Tänä vuonna puheenjohtaja ei ollut erovuorossa.

Yhdistyksen johtokunnan koko on jo useamman vuoden ollut puheenjohtaja ja kahdeksan jäsentä ja johtokunnassa on jokaisella yhdistyksen paikallisosastolla ollut yksi edustaja. Tähän päädyttiin myös tällä kertaa.

Yhdistyksen johtokunnan varsinaisiksi jäseniksi vuosiksi 2024–2025 valittiin Timo Härkönen Pohjois-Suomen osastosta, Kaarina Lappalainen Pääkaupunkiseudun osastosta, Pirjo Puskala Pohjanmaan osastosta ja Seija Valkonen Lahti-Kouvolasta.

Johtokunnassa jatkavat sääntöjen mukaisesti vuoden 2024 Sirpa Haapala Satakunnan osastosta, Pirjo Karin-Oka Tampereen osastosta, Iiris Karvinen Savon osastosta ja Riitta Nissilä Varsinais-Suomen osastosta.

Yhdistyksen johtokunnan jäsenten henkilökohtaiset varajäsenet valittiin seuraavasti: Olavi Parviainen, Pirjo Puskalan varajäsen; Tuula Pukkila, Timo Härkösen varajäsen; Riitta Suurkuukka, Kaarina Lappalaisen varajäsen; Leena Turjansalo, Seija Valkosen varajäsen.

Lisäksi hyväksyttiin Jarkko Suomisen eropyyntö Riitta Nissilän varajäsenyydestä ja Riitta Nissilän varajäseneksi vuodeksi 2024 valittiin osaston ehdotuksen mukaisesti Matti Knuutila.

Johtokunnan varajäseninä jatkavat sääntöjen mukaisesti vuoden 2024: Eija Laakso, Sirpa Haapalan varajäsen; Leila Lahti-Pätäri, Pirjo Karin-Okan varajäsen ja Esko Timonen, Iiris Karvisen varajäsen.

Teksti: BO

Kuva: Poliolehden arkisto

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous Sääntömääräiset asiat



Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidettiin poliojärjestöjen toimistolla 15.5.2024. Läsnä oli reilut kymmenen henkilöä. Kokous kunnioitti yhdistyksen entisen puheenjohtajan Väinö J. Mäki-Petäyksen sekä vuoden aikana edesmenneitten jäsenten ja läheisten muistoa minuutin hiljaisuudella.

Sääntömääräiset asiat

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Kaija Salmela ja kokouksessa käsiteltiin sääntöjen määräämät asiat. Esitettiin toimintakertomus, tilinpäätös ja tilintarkastajien lausunto vuodelta 2023. Myönnettiin vastuuvapaus vuodelta 2023 tilivelvollisille. Vahvistettiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024.

Jäsenmaksuiksi vuodelle 2025 vahvistettiin 20,00 € varsinaiselta jäseneltä ja 25,00 € kannatusjäseneltä.

Henkilövalinnat

Hallituksen jäseniksi vuosiksi 2024–2025 valittiin Ari Aroheikki, Pentti Lindström, Eeva Pitkänen ja Anneli Tarak-

kamäki. Hallituksen jäsenelle Yodit Melakulle myönnettiin ero hallituksen jäsenyydestä hänen omasta pyynnöstään. Vuodeksi 2024 Yodit Melakun tilalle hallitukseen valittiin Rauli Mäki-Petäys. Hallituksessa vuoden 2024 jatkavat Kaija Salmela, Eino Tarakkamäki ja Eira Tenhonen.

Varsinaiseksi tilintarkastajaksi valittiin Jaana Ilmén HT ja varatilintarkastajaksi Jani Holmi HT.

Yhdistyksen edustajiksi Suomen Polioliitto ry:n vuosikokoukseen ja mahdollisiin ylimääräisiin kokouksiin valittiin Ari Aroheikki ja Eeva Pitkänen.

Hallitus järjestäytyi

Vuosikokouksen jälkeen pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen puheenjohtajaksi valittiin Kaija Salmela, varapuheenjohtajaksi Eeva Pitkänen ja hallituksen kokouksissa sihteerinä toimii Suomen Polioliiton jäsensihteeriksi Kirsti Paavola.

Teksti: Kaija Salmela

Kuva: Poliolehden arkisto



Ravintola Cajsan Helmi

Tämän nostalgisen ravintolan seinät ovat todistaneet vuosien aikana paljon enemmän kuin mitä uskallamme edes kuvitella. Suomen vanhin lähes yhtäjaksoisesti toiminut ravitsemisliikkeen remontti on saatu valmiiksi ja se on nyt valmis ottamaan vastaan innokkaita asiakkaita.

Kyseessä on tietysti vuonna 1827 avattu Ravintola Kaisaniemi, joka kantaa nykyään nimeä Cajsan Helmi. Se on juuri se ravintola siinä junaradan varressa. Ihan Kaisaniemen puiston kupeessa.

Entinen Ravintola Kaisaniemi ei ollut esteetön, mutta onko uudistettu Cajsan Helmi?

Kävin tutustumassa uudistetun ravintolan esteettömyyteen ja voin todeta, että kyllä ja ei.

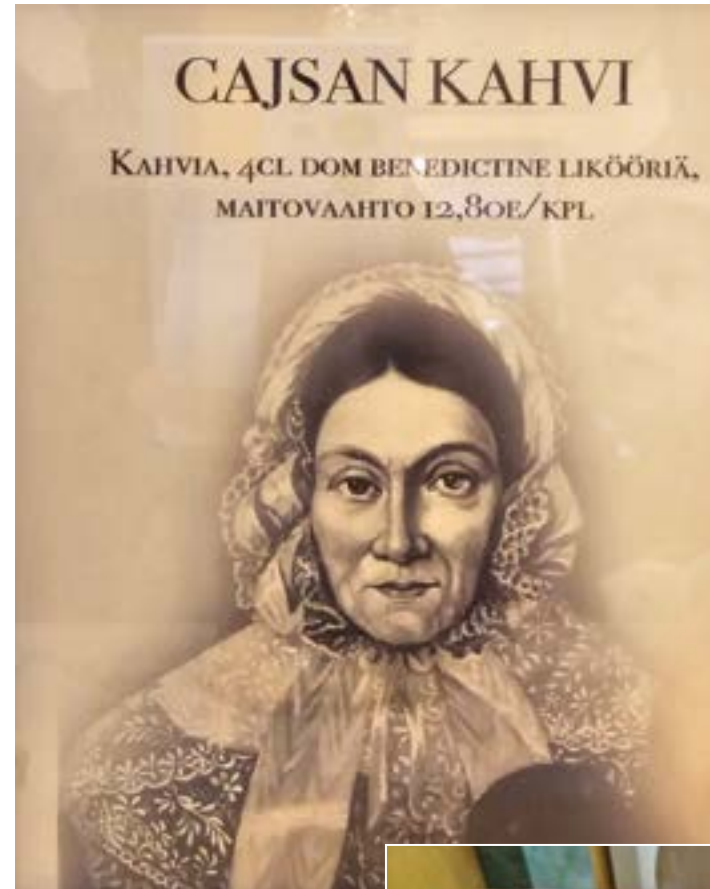
Cajsan Helmi on lähes esteetön.

Ensiksi on todettava, että Kaisaniemen puistoa remontoidaan ja uudistetaan. Puisto näyttää lähinnä suurelta työmaalta kaikkine työmaakonteineen ja isoine traktoreineen, mutta ravintolan läheisyydestä löytyy kuitenkin parkkipaikkoja, jos paikalle haluaa mennä omalla tai naapurin autolla.

Ravintolaan sisäänkäynnissä on pienen pieni kynnys, joka

Ravintolassa on paljon tilaa liikkua apuvälineillä tai ilman.

Remontista huolimatta vanhaa ilmettä on pidetty yllä ja jonkun kävijän ylioppilaslakki unohtunut tuohon patsaan päähän.



Ravintolan nimikkokahvi "Cajsan Kahvi". Vain yli 18-vuotta täyttäneille!

Herkkujen esittely! Takaa vasemmalla "Sitruuna-marenkitartaletti", oikealla takana "Lohi-riisitanko", edessä vasemmalla "Porkkanakakku" ja viimeisenä oikealla edessä pöydän ylivoimainen ykkönen eli "Lohipiiras".



Kynnys ei ole suuri. Silmämitalla mitattuna korkeutta muutama sentti.

Iso ja uuden karhea invavessa löytyy heti ulko-oven liepeiltä.

ei kuitenkaan mielestäni ole liian suuri kynnyskysymys sisään pääsulle. Ravintolan sisällä pääsee helposti liikkumaan ja invavessakin löytyy!

Ravintolan seinustalla on suurempi ulkoterasi, mutta minä en löytänyt sinne esteetöntä kulkua. Kuten tuossa kerroinkin, että koko Kaisaniemen puiston alueella tehdään kovasti remonttia ja tähän terassin esteettömyyteen saattaa olla tulossa muutosta tai ainakin toivon niin!

Enhän minä voinut käydä siellä kokeilematta ravintolan herkkuja. Herkkuja ne todella

olivatkin! Cajsan Helmi on upea ravintola, joka remontista huolimatta on onnistunut säilyttämään vanhan nostalgisen tunnelman. Suosittelen käymään ja maistamaan etenkin suussa sulavaa lohipiirakkaa ja porkkanakakkua!

Ravintolasta saa myös ravintolan nimikkokahvin eli Cajsan Kahvin, mutta minä olin työajalla, joten sitä en maistanut. Toivonkin, että jos joku teistä lukijoista käy ravintolassa, niin maistakaa Cajsan Kahvia ja kertokaa, että millaista se oli!

Teksti ja kuvat:
Pietari Oksa





Luonnonsuojelualueesta on erotettu lammaslaidun risuaidalla.

Honkalanrannan luonto kutsuu liikkumaan

Esteettömät reitit parantavat liikuntarajoitteisten mahdollisuuksia tutustua lähiluontoon. Hämeenlinnassa on kymmenen vuoden ajan kehitetty Euroopan maaseuturahaston ja talkoolaisten tuella Honkalanrannan luonnonsuojelualuetta entistä esteettömämpään suuntaan. Alue muodostaa virkistysalueen, joka esittelee rantaluhtaan luontoa ja linnustoa sekä perinteistä laiduntamista.

Katumajärven pohjoisrannalle Kahilistoon on rakennettu lintutorni, lato, pitkospuut, luontopolku ja laavu nuotiopaikkoineen. Alue on noin kuuden hehtaarin suuruinen: siellä on ruovik-

koa, rantaluhtaa, laidunta ja jokivartta. Tänä ja ensi kesänä uusitaan Honkalanrannan aitoja, niitetään linturuovikkoa ja raivataan perinnemaisemaa.

Honkalanranta on yksityisomistuksessa ja sitä pidetään kunnossa talkootyönä. Kesällä myös lampaat auttavat perinnemaiseman vaalimisessa.

Tämä luonnonsuojelualue sijaitsee lähellä asutusta, ja siellä vierailee niin koululaisia kuin ulkoilijoita ja muita luonnon ystäviä. Parasta on, että alueet pitkospuut on levennetty ”kolmikaistaisiksi” (kolme lankkua rinnakkain), joten luontopolulla pystyy kulkemaan esteettömästi myös rollaattorilla. Valitettavasti lintutorni Katumajärven rannalla ei ole esteetön, mutta lintuja, kuten

kaulushaikaroita, voi kuunnella ja katsella myös maan tasalta.

Lisätietoja Honkalanrannasta löytyy sen kotisivulta osoitteesta <https://honkalanranta.wordpress.com/>.



Videokuvia Honkalanrannasta ja Aulangon maisemista voi käydä katsomassa Polioliiton nettisivuilta.

Teksti: Pirjo Virtanen

Kuvat: Kirsti Suoranta

Hämeenlinnan Honkalanrannassa on helppokulkuisen luontopolku.

Honkalanrantaan voi ottaa mukaan eväät, ja niitä voi pysähtyä syömään nuotiopaikalle laavun tuntumaan.



Lintutornille johtavat pitkospuut on levennetty, joten niillä pystyy liikkumaan myös rollaattorin avulla.

Luontopolun infotauluissa esitellään alueen kasvillisuutta ja eläimistöä, kuten kololintuja.



Hienomotoriikkaa ja muisteluja – avokurssit keväällä 2024

Tänä keväänä avoryhmissä on keskusteltu, harjoiteltu, omaksuttu ja suunniteltu monimuotoisia keinoja itsensä liikkeellä pitämiseen. Erilaisten harjoitteiden, venytysten ja näppäryyden kautta omaan arkeen soveltaen.

Vuoden teemana on ”Vierä kivi ei sammaloidu” ja siksi painopisteenä on jatkuvan liikkeellä olon keinojen yksilöllinen suunnitteleminen. Tavoitteenamme on ollut hyvinvoinnin lisääminen ja vertaistuen toteutuminen.

Pienet liikuntaoppaat

Uudet, liikkumiseen ohjaavat ja kannustavat pienet liikuntaoppaat ovat tuoneet Avoon helposti toteutettavissa olevia, uusia sekä vanhoja, yksilöllisesti muunneltavia keinoja aktiiviseen arkeen.

Näistä uusista jumppaohjeista ryhmäläiset esittivät omia kekseliäitä ja heille sopivia versioita. Esiin nousi myös ajatus siitä, että lihas ei tiedä kuka sitä pumpkaa ja siten liikkeen voi suorittaa myös avustettuna. Tämä oli oivaa tietoa niille läheisille ja avustajille, jotka pystyvät liikkuttamaan toista.

Arjen toiminnot, kuten toistuvia kurotuksia ja venytyksiä sisältävät liikkeet ja niiden variaatiot, ovat kehollemme tärkeitä. Keskustelussa ilmeni, että pyykkihuolto, astianpesukoneen täyttö ja tyhjennys sekä erilaiset puutarhatyöt ovat nähty liikuntasuoritteina ja osin omaksuttu omaan toimintaan.



Avopäivät sisälsivät paljon energistä pöhinää sekä vertaistuellista jakamista ja ennen kaikkea rentoa yhdessä olemista tuttujen ihmisten kanssa.

”Ne sisältävät ojennuksia, kouristuksia, kurkotuksia ja toistoja eli ovat parasta arkiliikuntaa” kertoi useampi kurssilainen.

Askartelusta apua

Kurssimme toinen osuus keskittyi hienomotoriikkaan liittyviin taitoihin, jotka mahdollistavat arkista toimintaa ja pystyvyyden tunnetta. Hienomotoriset taidot ovat tarpeen monissa päivittäisissä tehtävissä, kuten kirjoittamisessa, pukeutumisessa, ruokailussa ja hygieniassa. Tietoinen hienomotoriikan harjoittelu voi helpottaa ja ylläpitää arjen toimintoja ja siten lisätä itsenäisyyttä.

Suunnitelmamme oli askarrella lasin alusia tai pillinmentäviä päällisiä, johon osa joukosta suhtautui epäilevästi. Olin yllättyneenä, kuinka tuo haaste otettiin lopulta ilolla vastaan. Osa ryhmäläisistä haki perusteluja kieltäytymiselle sanoen ”miten tämä muka auttaa” ja epäillen harjoituksen toimivuutta.

Myös ”nämä ovat niin pieniä”, ”en kyllä pysty tähän” lauseet esiintyivät jokaisessa ryhmässä, mutta lopulta oltiin tyytyväisiä omaan onnistumiseen ja kauniiseen lopputuotokseen. ”näistä tuli ihania”, ”saanko tehdä toisen”, ”tehdäänkö näitä syksylläkin”. Ryhmässä esiintynyt innostus pääsi näin yllättämään ohjaajansa. Pinsettiote-harjoituksena tehtävä helmityö vahvistaa sormien lihaksia ja parantaa otteen tarkkuutta.

Hamahelmiaskartelun lisäksi kokeilimme myös erilaisia tarruttavaan palloon liittyviä pelejä. Tällaiset harjoitteet ovat hauskoja tapoja tehdä motorista ja hienomotorista jumppaa. Ryhmässä tehtynä ne edistävät myös sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä.

Pieniä arjen askareita

Hienomotoristen taitojen harjoittaminen vaatii keskittymistä ja tarkkuutta. Harjoitteet

stimuloivat aivoja, parantavat kognitiivista toimintaa, hienomotorisia taitoja ja samalla vahvistavat koordinaatiota. Lisäksi näissä taidoissa onnistuminen lisää itsetuntoa ja itseluottamusta.

Esimerkkejä hienomotorisista liikkeistä ovat pienten esineiden poimiminen, napin avaaminen ja vetoketjun sulkeminen. Säännölliset ja toistuvat harjoitukset auttavat uudelleen johdottamaan aivoja ja parantamaan hienomotorisia taitoja. Pinsettiote, käden voimistaminen, sorminäppäryyden harjoittelu, kirjoittaminen ja piirtäminen ovat kaikki hyviä tapoja kehittää näitä taitoja.

Hienomotoriikka voi harjoitella myös kotona, tässä muutamia keinoja siihen:

Harjoittele kirjoittamista erilaisilla kynillä, piirrä kuvioita, kirjaimia ja numeroita. Tee helmitöitä ja leikkaa paperia. Ruokailuvälineiden käyttö ja kosketusnäyttölaitteet ovat



Syksyllä jatketaan yleistä motoriikan harjoittelua ja liikkeellä pysymisen tietotaitoa kartutetaan ryhmäläisten omiin liikuntamalleihin ja uuteen liikuntaoppaaseen syventymällä, vertaistuellisin keinoin. Tervetuloa mukaan!

myös tehokkaita hienomotoriikan treenaajia. Joten seuraavan kerran kun napostelet aamiaista haarukalla tai pyyhkäiset puhelimen näyttöä, muista kiittää sormiesi lihaksia

Nämä keinot kehittävät hienomotorisia taitoja ja vahvistavat sormia sekä lisäävät tarkkuutta. Ne ovat kuin hienomotoriikan kuntosaliharjoituksia!

Vertaistukea ja ryhmätöimintää

Avopäivät sisälsivät paljon energistä pöhinää sekä vertaistuellista jakamista ja ennen kaikkea rentoa yhdessä olemista tuttujen ihmisten kanssa.

Palautteissa tuotiin esiin toive paljon liikkunnallisemmasta päivästä, joka voisi toteutua liikunnanohjaajien tai fysioterapian osuudella. On kuitenkin muistettava, että emme järjestönä ”kuntouta” osallistujia, vaan toimimme STEA:n ohjeiden mukaan edistämällä hyvinvointia ja toimintakykyä sekä vahvistamme vertaistuen mahdollisuuksia.

Tätä ajatellen Avoissa liikunta on vain osa hyvinvoinnin ylläpitämistä ja vertaistuki on

aina pääosassa kaikissa toiminnoissa. Tämä ajatus toteutui tänä keväänä, kun helmitöiden lomassa keskusteltiin lapsuusmuistoista ja toimintakykyyn liittyvistä ongelmista sekä ratkaisuista.

Pääosin kokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä, palautteen sanallinen osuus sisälsi seuraavia lauseita: ”Loistava tilaisuus”, ”Kiitokset onnistuneesta päivästä”

Syksyllä jatkamme niin hienomotoriikan kuin yleistä motoriikan harjoittelua. Hamahelmityöt jatkuvat ja liikkeellä pysymisen tietotaitoa karttuu ryhmäläisten omiin liikuntamalleihin ja uuteen liikuntaoppaaseen syventymällä, vertaistuellisin keinoin.

Hyvinvointi on aarre, jota vaalimme.

Yhdessä sen siemenet kylvämme.

Tässä yhteisössä voimme kasvaa ja kukoistaa.

Elämäämme ja itseämme hoivaten rakastaa.

Teksti: Marja Räsänen

Kuvat: Poliiolehden arkisto

Avokuntoutusta pohjoisessa

Paikalle saapui kaksitoista kuntoutujaa, ja ohjaajana päivälle oli jo tutuksi tullut Marja Räsänen. Jälleennäkemisen riemu oli taas suuri. Päivä alkoi Hotelli Scandickin tarjoamalla mahtavalla lounaalla. Lounaan jälkeen siirryimme alakerran kokoushuoneeseen päivän aiheen pariin. Tällä kertaa puhuttiin hieman uudesta vammais- palvelulaista, joka astuu voimaan tammikuussa vuonna 2025 sekä liikunnasta palautumisen merkityksestä.



Avokursseilla harjoiteltiin myös sorminäppäryyttä. Alun epäluulon ja hämmennyksen jälkeen kaikki uskaltavivat kokeilemaan hamahelmityön tekoa itse tai avustettuna.

Uudesta vammaispalvelulaista

Uuteen vammaispalvelulakiin ei tule ikärajausta. Kaikkia palveluja saa, mutta tärkeää on tuoda esille se, ettei toimintakyvyn lasku johdu vanhuudesta, vaan polion myöhäisvaikosta, joka on siis etenevä sairaus. Lääkäri ei ole henkilö, joka tekee toimintakyvyn-, eli esimerkiksi RAI- arvon, vaan sen tekee fysioterapeutti. Jatkossa on tarkoitus perehtyä ja keskittyä juurikin tähän uuteen vammaispalvelulakiin näillä avokuntoutupäivillä.

Liikunnasta

Meidän kannattaa lopettaa liikunta silloin, kun jaksamme ”vielä ottaa yhden askeleen”. Pitää osata kuunnella omaa kehoaan ja luottaa oman kehon viesteihin. Rentoutumisharjoitukset ja venyttelyt ovat tärkeitä liikunnan jälkeen. Itse tykkään harrastaa makuuasennossa Yingjoogaa. Hyviä harjoituksia löytyy YouTubesta.

Kodin askareetkin voivat olla hyvää liikuntaa meille, kun esimerkiksi ripustamme pyykkejä kuivumaan tai kurotteleme kaapeista tavaroita. Mielimu-

siikkia kannattaa kuunnella, vaikka joka päivä. Musiikin mukaan voi sitten tanssahdella kukin omalla tavallaan, silloin liike tulee omaan kehoon automaattisesti ja vielä mukavalla tavalla.

Hama-helmityön tekoa ja muisteluja

Sorminäppäryyttä harjoitimme, kun saimme tehtäväksi tehdä helmityön hamahelmistä. Samalla saimme tehtäväksi keskustella siitä, mikä oli parasta lapsuudessa. Oli yllättävän vaikeaa poimia helmiä alustalle yksi kerrallaan pinsettioitteella, mutta jokainen sai kuitenkin oman työnsä valmiiksi, jos ei ihan itse, niin sitten pienellä Marjan avustuksella.

Meidän kuuden hengen ryhmässä Kerttu muisteli, että muutto isompaan asuntoon lapsuudessa oli ollut parasta sekä se, että hän oli viisivuotiaana kyennyt vielä juoksemaan, ennen sairastumistaan. Tuulalla on jäänyt lapsuuden parhaana asiana mieleen se, kun äiti huusi kaksi kertaa päivässä syömään. Hän lienee viihtynyt paljon ulkoleikeissä lapsena. Kaarinalle oli parasta se, kun pääsi kotilomille Raajarikkoisten kansakoulusta.

Sana ”raajarikkoisuus” herätti keskustelua. Nimen saattoi kokea loukkaavanakin, mutta aina niin positiivinen Ulla kertoi, että hän oli kokenut nimen hyväksi, koska nimi todisti sen, ettei ainakaan päässä ollut vikaa, ainoastaan raajoissa.

Paras muisto lapsuudesta Ullalla oli se, kun sai harrastaa pulkkahiihtoa. Joukolla oli jäänyt parhaana muistona mieleen se, kun Joukon velipojat olivat tehneet hänelle höyryveturin.

Itselleni on jäänyt parhaana muistona mieleen se, kun leikin aina sairaanhoitajaa leikeissäni. Samalla käsittelin varmaan omaa lapsuuden traumaani siitä, että olin ollut niin monta hoitokertaa Lastenlinnan sairaalassa. Isonahan minusta tulikin sitten hoitaja, ei tosin sairaanhoitajaa fyysisen esteen vuoksi, vaan mielenterveyshoitaja.

Loppurentoutus

Valitettavasti itse jouduin lähtemään fysioterapia-ajalleni päivän lopussa, joten en voinut osallistua loppurentoutukseen. Haastattelin kumminkin Tarjaa ja Joksaa asiaan liittyen. He kertoivat, että lopussa oli sammutettu valot ja kuunneltu kovaäänisestä rentoutusharjoitusta.

Tarja oli kokenut hyvänä ja rentouttavana harjoituksen. Oli voinut kuvitella kaikkea mitä mielessään näkee ja kuulee. Istuu jopa solisevan puron rannalla, jossa virtaa puiden lehtiä virran mukana. Aarni oli kuullut jopa hevosen äänen. Tarja oli musiikkia kuunnellen ja silmät suljettuina mielessään hakenut sammakoita ja pun-tarpäitä sieltä puron pohjalta.

Lopuksi

Kiitos Polioliitto ja Marja. On tärkeää, että saamme jatkossakin pitää näitä avokuntoutuspäiviä. Nämä päivät on tarpeellisia meille tiedon kannalta varsinkin nyt, kun uusi vammaispalvelulaki on astumassa voimaan ja saahan näissä tapaamisissa samalla myös kallisarvoista vertaistukea.

Teksti ja kuva:
Sinikka Narkiniemi

Sähkömopolla junamatkalle



Matkustin junalla tyttäreni luo Oulusta Helsinkiin viettämään pääsiäisiä. Oli mieltä virkistävää lähteä kokeilemaan omia rajojaan yksin mopolla matkustamisen suhteen. Vierivä kivi ei sammaloidu tuli näin todeksi. Pitää vain uskaltaa lähteä pois omalta mukavuusalueeltaan.

Varasin invapaikan Intercity junaan. Intercity juna soveltuu paremmin ison sähkömopon kuljettamiseen kuin pendoliinijuna.

Soitin Oulun matkapalvelukeskukseen jo edellisenä iltana ja tilasin inva-auton hyvissä ajoin seuraavana päivänä hakemaan Oulun asemalle. Minua jännitti hiukan, tuleekoahan auto hakemaan ajallaan? Olen kuullut, etteivät ne välttämät-

tä tule silloin, kun on sovittu. Auto tuli kumminkin ihan sovitusti ja vei minut kymmenessä minuutissa asemalle.

Juna lähti kakkosraiteelta Oulun asemalta, joten jouduin ajamaan mopollani tunnelissa olevalle hissille, jotta pääsin raitteelle. Kauhukseni huomasin, että hissi ei toiminutkaan ja se oli ainoa keino päästä mopon kanssa sinne, mistä juna lähti. Onneksi siihen tuli kummin juuri pari korjaajamiestä, jotka saivat hissin toimimaan sen verran, että pääsin oikealle raitteelle.

Vaunu 4 ja paikka 33

Junan saapuessa etsin tottuneesti vaunun numero 4, joka on tarkoitettu juuri apuvälineitä käyttäville.

Konduktööri tuli laittamaan rampin junan ovelle, jota pitkin ajoin sitten sisään. Junan eteiset ovat niin pieniä, ettei niissä voi alkaa kääntämään mopoa oikeaan suuntaan, vaan taas jouduin hiukan jännittämään, miten onnistun ajamaan peruuttamaan mopon paikalleni. Pelkona on aina, etten vain ajaisi kenenkään takana olevan päälle. Se onnistui kumminkin ihan hyvin, kun pidin malttia vauhdissa.

Ajoin moponi paikalle numero 33, joka on mielestäni paras paikka isolle mopolle junassa. Otin varman päälle ja kävin esteettömässä WC:ssä ennen junan lähtöä. Silloin, kun juna ei liiku, kävely tuntuu varmemmalle. Nelosvaunuun tulee myös yleensä paljon lapsiperheitä vaunuineen. Lapsia vanhempineen on aina mukava seuralla matkan aikana. Matkan aikana pystyy tilaamaan konduktööriltä kahvia tai jotain syötävää ravintolavaunusta.

Vuosaaren uimahalli

Helsingin päässä ramppia uloskäyntiin ei sitten tarvittukaan, vaan kykenin ajamaan moponi ulos junasta suoraan tasaiselle maalle. Asemalla oli sitten vastassa tyttäreni, jonka kanssa jälleen näkemisen riemu oli suuri. Olin ylpeä



Tyttärensä kanssa Sinikan Helsinki-reissu sujui aurinkoisissa merkeissä ja rohkeus lähteä matkaan palkittiin.



Metrolla liikkuminen on tehty esteettömäksi. Jokas voi joutua etsimään hissiä laiturialueelle, mutta kyllä ne löytyvät. Ja jos kävisi niin huono tuuri, että hissi on rikki, on hyvä muistaa, että hissejä on yleensä useampi kuin yksi.

itsestäni siitä, että vielä pystyn matkustamaan hänen luokseen, vaikka vaivat on lisääntyneet iän myötä. Loppumatka sujui mallikkaasti metrossa, johon

olikin sitten helppo ajaa mopolla. Tyttäreni asuu onneksi sellaisessa kerrostalossa, johon helppo ajaa sisään ja moponkin voi jättää talon alakertaan.

Tyttäreni tietää, että haluan mennä uimahalliin aina, kun on vain mahdollista ja varsinkin nyt pitkän junamatkan jälkeen. Hän oli ottanut selville, että Vuosaaren uimahalli oli auki pääsiäisenäkin, joten sinne suunnistimme sitten seuraavana päivänä matkan rasiuksesta jähmeitä lihaksia vetreyttämään, minä mopolla ja tytär pyörällä.

Matka Mellunmäestä Vuosaaren on noin viisi kilometriä. Mopolla on hienoa viiletteä, kun maisemat vaihtuvat. Sää oli Helsingissä loistava. Aurinko paistoi täydellä terällä ja sain kokea hetken tuulahduksen

keväästä. Oulussa satoi räntää lähtiessäni.

Avustajakorttia vilauttamalla kassalla pääsi tyttäreni maksutta uimahalliin. Apua tietysti tarvitsenkin, kun en pysty kävelemään uimahallissa ilman tukisidettä jalassani. Vuosaaren uimahallissa oli iso valikoima hyviä suihkupyörätuoleja ja hissillä pääsi suoraan lämpimään veteen uimaan ja jumpaamaan. Vedessä tunnen itseni aina terveeksi. Uimareissun kruunasi vielä höyrysauna.

Helsingin keskusta

Seuraavana päivänä kävimme Helsingin keskustassa. Siellä oli myös suhteellisen helppoa ajaa mopolla. Kaikkia reittejä ei välttämättä pystynyt ajamaan, mutta helposti löytyi sitten vaihtoehtoinen reitti. Olisimme halunneet mennä Helsingin tuomiokirkkoon sisälle, mutta sinne ei päästy. Kirkon toisella puolen on joku esteetön reitti, mutta se oli lukossa.

Käpylässä, jossa sisareni asuu, oli paikallisjunan aseman hissi rikki, joten jouduimme ajamaan yhden pysäkin välin eteenpäin ja palaamaan sieltä takaisin vastakkaiselle puolelle junarataa, päästäksemme Käpylään. Pieniä esteitä oli siis myös matkan varrella, mutta kaikista selvitettiin.

Reissuun vain!

Haluan kirjoituksellani kannustaa sinua lähtemään reissuun liikuntarajoitteesta huolimatta. Sähkömopo on hyvä apuväline silloin, jos kykenet jonkin verran kävelemään. Umpikumirenkaat sähkömopossa on hyvä olla olemassa, niin ei tarvitse pelätä renkaiden puhkeamista.

Teksti ja kuvat:
Sinikka Narkiniemi

Lahti-Kouvolan osaston kesäretki

Osasto järjesti kesäkuun alussa kesäpäivän vieton Jyväskylään. Matkalle lähdettiin aamulla Kouvolasta bussilla. Jo tätä ennen oli yksittäin tultu kokoontumispaikalle, kuka mistäkin osastomme laajalta alueelta. Mikkelissä ryhmämme täydentyi kahdeksanhenkiseksi seurueeksi ja yhteinen kesäretkemme pääsi alkamaan.

Ensimmäinen pysähdyspaikka oli Jyväskylän Harjulla maisemaravintola Vesilinnasta, josta avautuu upeat näkymät Jyväskylän ylle.

Nautimme maittavan buffet-pöydän lounaaksi, jonka jälkeen tutustuimme alakerassa sijaitsevaan Luontomuseoon jossa esiteltiin kattavasti Suomen luontoa ja elämistä painottuen erityisesti keskisuomalaiseen luontoon.

Näkymä Jyväskylästä maisemaravintola Vesilinnasta

Tästä matka jatkui Matti Nykäsen muistomerkillä. Kuvanveistäjä Kaarina Kaikkosen suunnittelema teräsveistos julkistettiin syksyllä 2022. Vasta muistomerkin äärellä ymmärtää miten hieno taideteos on. Siinä on 42 teräksestä tehtyä mäkisuksea, joista jokainen kuvaa Matin saavutusta arvokisoissa. Sukset on aseteltu jättimäisen höyhenen muotoon, josta myös teoksen nimi ”Höyhen”.

Jyväskylän kaupunginjohtaja Timo Koivisto on sanonut teoksen julkistamistilaisuudessa: ”Matti Nykänen on kaikkien aikojen maailman paras



Lahti-Kouvola osasto kesäretkellään Matti Nykäsen muistomerkillä.

mäkihyppääjä. Nykänen on ehdottomasti muistomerkinsä ansainnut.”

Näihin sanoihin on helppo yhtyä

Asetuimme yhteiskuvaan muistomerkin äärelle, kun kesken kuvausten taivaalta alkoi kuulua mahtavaa jylinää. Yhteiskuvaamme Matin muistomerkin äärellä saatiin näin Puolustusvoimien Lippujuhlan päivänä hävittäjien ylilento. Juhlistakoon se samalla myös Mattia ja meitä poliolaisia.

Alvar Aallon elämäntyö tutummaksi

Seuraavaksi bussi suuntasi Alvar Aalto-museoon. Esitelykierrokselle pyysimme op-

paan, joka osoittautui hyväksi ajatukseksi. Asiantuntevan oppaan kertomana Alvar Aallon mittava elämäntyö avautui laajemmin ja tarkemmin kuin omin päin museota kiertämällä olisi ollut mahdollista.

Näyttelystä kerrotaan näin: ”Alvar Aalto -museon uusi pysyvä näyttely avaa Alvar Aallon elämäntyön yleisöjen tutkittavaksi. Se vie pintaa syvemmälle arkkitehdin työhön ja suunnitteluprosessiin, olipa kyseessä sitten yksittäinen rakennus, kaupunkikeskus, huonekalu tai aluesuunnitelma.”

Oli mielenkiintoista nähdä Alvar Aallon aitoja paperille tehtyjä luonnoksia eri kohteista. Ne on tehty aikana jolloin

tietokoneita ei ollut käytössä suunnittelun apuna. Silti luonnoksissa ei näkynyt juurikaan kumilla pyyhittyjä kohtia. Asiantuntevan opastuksen jälkeen olimme valmiita matkamaan yöpymiskohteeseemme Peurungan kylpylähotelliin.

Asenne ratkaisee

Huoneet saatuaamme oli hetki aikaa huilata ja valmistautua keilaamaan. Peurungan keilaradalla oli valaistuksena Hohtokeilaus, mikä sopi hyvin meidän hohdokkaaseen päiväämme. Alussa vaikutti, että jotkin radat olisivat viettäneet keilapallon toiseen laitaan.

Mietimme jo, että ovatkohan radat hiukan vinoja tai toispuoleisia kuten osa meistä keilaajis-



Näkymä Jyväskylästä maisemaravintola Vesilinnasta.

ta. Tämän ymmärrettyämme korjasimme hiukan tyyliä ja pallot alkoivat pysymään radalla. Näin syntyi Peurungan hohtavalla keilaradalla hyvä elämänohje: ”Ei haittaa, vaikka olisi vähän vino, oikealla asenteella oppii pysymään radalla”.

Keilailun jälkeen oli vielä aikaa kylpylän allasosaston palveluille ja saunalle. Loppuilta meni kertoessa toisillemme omia kokemuksia polioista ja miten se on vaikuttanut elämäämme. Tässä toteutui jälleen vertaistuki parhaimmillaan. Kiitokset kaikille lämmintehkeistä keskusteluista jotka venyivät niin pitkään, että oltiinkin jo valmiita yöpuulle.

Aamupalan jälkeen oli mukava kierrellä Peurungan ympäristössä. Varsinkin kun sen nyt pääsi näkemään kesäaikaan, kun viime kerta oli marraskuun kuntoutuspäivillä.

Huoneet luovutettiin ja vielä oli yksi paikka Jyväskylässä kohteena. Toisen päivän lounaspaikkana meillä oli Jyväskylän Lutakossa sijaitseva saunaravintola Sataman Viilu. Lounaspaikka tuntui olevan melko suosittu koska

meidänkin annoksistamme oli siihen kuulunut riisi vaihtunut pastaksi. Pohdimme, että olisiko osastomme kokeneet kokkikurssilaiset voineet tässä auttaa Viilun keittiötä ruuhkan hoitamisessa.

Ruokapaikan yhteydessä on esillä myös Alvar Aallon suunnittelema vene jonka hän suunnitteli kulkeakseen vaimonsa Elissa Aallon kanssa kesähuvilalleen.

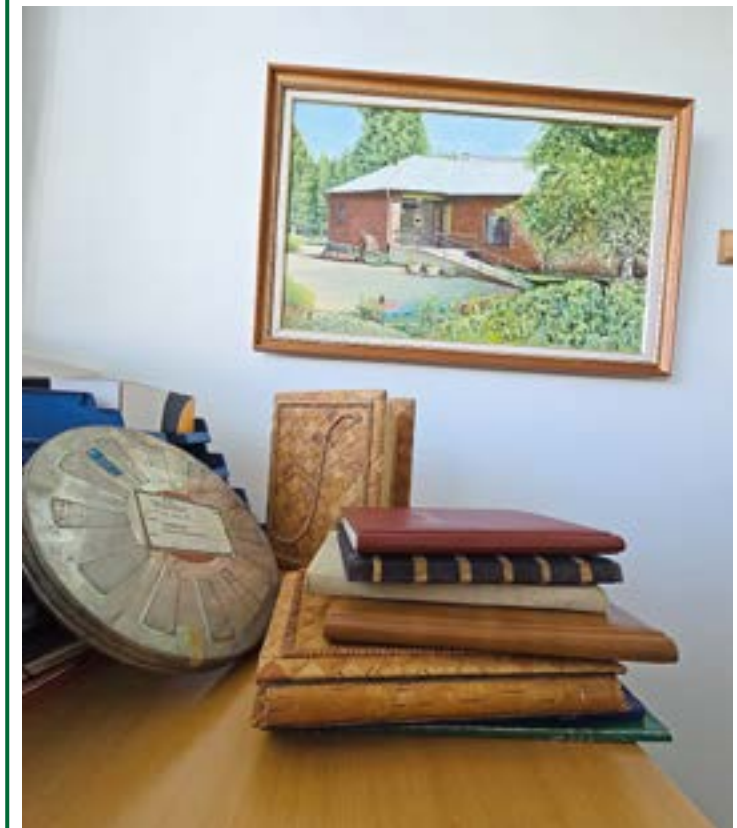
Ruokailun jälkeen saattoi kotimatka alkaa. Toki pienellä pysähdyksellä Pandan tehtaan myymälän kohdalla. Kuuma hellepäivä ehkä esti liian suulaan ostamisen, mutta muita makeisia tuli hiukan mukaan.

Matka oli oikein onnistunut, jäämme odottamaan Heinolan kesäteatteria ja elokuun yhteistapaamista Kouvolan inva-majalla.

Kiitokset vielä kaikille, mukavaa oli. Erityiskiitokset bussimme kuljettajalle.

Teksti ja kuvat:
Peter Rinne

Pöyhiäiset



Tiedäthän: Kaislarannassa, maamme ensimmäisessä palvelutalossa tapahtui paljon. Siellä vietettiin kevät- ja syyspäiväisiä, joulujuhlia, kesällä rantapirskeitä, siellä kävi paljon vierailijoita asukkaita viihdyttämässä, siellä viettivät lomaviikkoja Suomen Poliohuollon jäsenet perheineen, asukkaat retkeilivät eri puolilla Suomea jne. jne.

Tästä kaikesta on tallella paljon valokuvia. Kuvia on myös sairaaloissa olleista poliopotilaista sekä yhdistyksessä työskennelleistä poliovammaisista henkilöistä. Vieraskirjoja on kertynyt iso kasa, kuten myös muita asiakirjoja yhdistyksen ja Kaislarannan menneiltä vuosilta.

Tätä aineistoa on yhdistyksen toimistolla. Tätä aineistoa on varmaankin myös jäsentemme kodeissa.

Olemme päättäneet pitää Pöyhiäiset tiistaina 1.10.2024 poliojärjestöjen toimistolla Kumpulantie 1 A, 8. krs 00520 Helsinki.

Tarkoituksemme on järjestää ja tallentaa aineisto. Jos sinulla on hallussasi sellaista yhdistyksen aineistoa, jota et (tietenkään, hih) hävittä, voit tuoda halutessasi mukana.

Tule, olet ehdottoman tervetullut! Varaa aikaa. Kikka keittää kahvit ja leipoo.

Nähdään pitkin kesää ja viimeistään Pöyhiäisissä!

Suomen Poliohuolto ry

Hallitus

Tamperelaiset tutustumassa esteettömään kuntoutuspaikkaan

"Kuntoutujan elämänlaadun parantaminen on yhteinen päämäärämme, johon ei ole oikopolkuja, mutta jota kohti otamme suunnan jokaisena työpäivänä" (Premiuksen sivulta)

Premius Kuntoutuksen taipaaleen ja kehityksen kohti kuntoutumisen asiantuntijuutta aloitti fysioterapeutti Pirjetta Taskinen vuonna 1993. Tuolloin Neuroterapia P&P-nimellä toiminut, neurologiseen kuntoutukseen erikoistunut yritys tarjosi palveluitaan Tampereen Järvensivuntielleä.

Pienellä joukolla me tamperelaiset olimme tutustumassa Premiuksen uuteen ja avaraan, esteettömään kuntoutuspaikkaan.

Premius Kuntoutuksen viestintäpäällikkö Tina Lehtomäen sanoin:

- Premius Kuntoutus tarjoaa vaativan lääkkinnällisen kuntoutuksen palveluita lapsille, nuorille ja aikuisille. Haluamme parantaa jokaisen kuntoutujan elämänlaatua ja luoda edellytykset sujuvampaan arkeen. Teemme osaltamme kaiken mahdollisen, että kuntoutuspolku on yksilöllinen ja esteetön – ilman turhia kiertoteitä luukulta toiselle.

Meille ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus, ja tämä näkyy palveluvalikoimassamme. Tarjoamme muun muassa fysio-, toiminta-, ratsastus-, psyko- ja



Uusi teknologia on tullut osaksi lääkinnällistä kuntoutusta. Vanhoja tutumpia välineitä ei ole unohdettu niitäkään. Tavoite on tukea sujuvampaa arkea.



"Vasemmalla fysioterapeutti, neurologisen fysioterapian tiiminvetäjä Petra Peltoniemi, oikealla terveydenhuollon palveluista vastaava johtaja Olli Lähteenmäki."

puheterapiaa, kipukuntoutusta, psykologin palveluja sekä hierontaa. Kuntoutujien apuna on uusin teknologia sekä runsaasti erilaisia laitteita, tiloja ja välineitä. Kuntoutus perustuu aina tutkittuun tietoon, ja ammattilaisemme myös kouluttautuvat jatkuvasti

Tarjolla oli tuttuja ja turvallisia laitteita sekä uuta teknologiaa. Saimme kattavan selostuksen talosta ja sen toiminnasta lisäksi saimme kokeilla erilaisia teknisiä toimintoja. Osalle oli jo kipinä syttynyt, osa jäi harjitsemaan!

Teksti: Pirjo K-O

Kuvat: Rita J

Vuodet eivät ole veljiä keskenään, se on taas todistettu. Vuosi sitten kesäkuun alussa näytti siltä, ettei se kesä taida vielä alkaa, niin viileää oli. Nyt olemme saaneet nauttia jopa liiallisesta kuumuudesta. Luonto kaipaa vettä, ilmeisesti sitäkin on nyt vähän saatu ja jopa reippaita ukkosmyräköitä, paikoin vesi on jopa tulvinut. Koska kaikkia miellyttävää säätä tuskin osuukaan kohdalle, nautitaan siitä mitä tulee.

Yhdistys tukee osallistumista

Kevät toistuu osastoissa vuodesta toiseen kiireisenä, ensin on pitänyt saada vuosikokousmateriaalit tehtyä ja sitten pitää osastojen vuosikokoukset ja nyt viimeksi pidettiin yhdistyksen vuosikokous huhtikuun lopulla. Vuosikokoukseen saapuvien osallistujamäärät ovat edelleen laskussa ja nettiyhteydellä seuraavien osuus pienoissa kasvussa.

Jäsenistö oli aktiivinen ja käsiteltävien asioiden läpikäynti sujui jouhevasti. Yksimielisesti kannattivat johtokunnan esityksiä rahavarojen käytöstä talousarvioesityksen mukaisesti. Pyrkimys on edelleen jatkaa samalla linjalla, kannustaa jäsenistöä osallistumaan järjestettäviin tapahtumiin ja tukea osastoja järjestämään paikallista toimintaa. Tämä toimintatapa



tämiin tapahtumiin. Osastojen tarjonnan lisäksi pitää muistaa Polioliiton laaja tarjonta, niistä saat lukea Polioliiton sivuilta tai Polioliiton kotisivuilta.

Itsepalvelu ratkaisu kaikkeen?

Toimintoja siirretään lisääntyvässä määrin netin kautta tehtäväksi, siihen sain törmätä, kun hyvinvointialue Varha lähetti postia samana päivänä kaksi. Se ei mitään uutta, toinen

edellisiltä vuosilta on osoittautunut jäsenistöä aktivoivaksi.

Jatkakaamme siis hyväksi osoittautuneella linjalla. Toiminnan jatkuvuuden takaavat jäsenistö ja valitut niin pääyhdistyksen kuin osastojenkin johtokunnan jäsenet. Osastojen johtokuntiin ei enää tahdo löytyä halukkaita henkilöitä kaikkialla alueilla, silloin voi hyvinvointialueen kokoa pienentääkin ja näin on jo toimittukin monen osaston kohdalla.

Toiminnan turvaaminen alueilla on kiinni aktiivisista henkilöistä, ilman heitä väkisin kannattivat johtokunnan esityksiä rahavarojen käytöstä talousarvioesityksen mukaisesti. Pyrkimys on edelleen jatkaa samalla linjalla, kannustaa jäsenistöä osallistumaan järjestettäviin tapahtumiin ja tukea osastoja järjestämään paikallista toimintaa. Tämä toimintatapa

Osastot järjestävät alueellaan suosittuja heku-kursseja, teatteri- ja kesäretkiä, joihin voivat osallistua muidenkin osastojen jäsenet, kuten kaikkiin muihinkin osastojen järjes-

kirje oli lasku ja toinen kirje, joka oli huomattavasti paksumpi, oli osoitettu "Arvoisa rakennuksen omistaja/haltija".

Kirje olikin hyvinvointialueen Varha pelastuslaitokselta. Kirjeen sisältö oli mielenkiintoinen, pientalon omapalotarkastus: Pelastusviranomaisen velvoittaa teitä suorittamaan omapalotarkastuksen kiinteistössänne. Omapalotarkastukset korvaavat pelastusviranomaisen aiemmin kymmenen vuodein välein suorittamat palotarkastukset pientaloissa.

Kirjeen mukana tuli pientalon paloturvallisuusopas. Sitä ei sentään pyydetty tenttimään ennen palotarkastajaksi ryhtymistä ja oman kodin palotarkastukseen ryhtymistä.

Mielenkiintoista oli myös huomata, että osoiterekisterit eivät tahdo pysyä kunnossa. Meidän omistajien osoitetie-

dot ovat muuttuneet vuosien aikana ainakin neljä kertaa, itse emme ole muuttaneet mihinkään. Posti on halunnut muuttella osoitetietoja omien intressiensä vuoksi. Nyt kuitenkin tilanne on se, että kiinteistö on eri osoitteessa kuin asukkaat. Jotain varmaan tarttis tehdä.

Omatoimisuuttahan pyritään nykyään kaikessa palvelussa lisäämään. Jos tuntee olonsa heikoksi, suositellaan arvioimaan oireensa OMAOLO-digipalvelussa. Jos tämän jälkeen tunnet edelleen kaipaavasi lääkäripalvelua, pyydetään ottamaan yhteyttä terveyskeskuksen hoitotiimiin, siellä sairaanhoitaja arvio tilanteesi ja mahdollisesti antaa lääkäriajan jopa viikkojen päähän. Nopeampi vaihtoehto tietysti on se hintavampi yksityinen puoli.

Mitä kaikkea tuo itsepalvelu tuokaan, nyt jo on joillakin hyvinvointialueilla kokeilussa laitteita, joissa voit käydä itsemittausvästään otolla, mittaat mm. verenpaineen, kehon koostumuksen, hengitystaajuuden, mittaa happisaturaation ja ehkä myös EKG:n ...

Mielenkiinnolla seuraan mitä kaikkea siirtyy jokaisen itse mitattavaksi tulevaisuudessa.

Nähdään tulevissa tapahtumissa, hyvää kesää kaikille.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Varsinais-Suomessa tapahtuu



Sipilänmäen kesäteatterissa kesäiloittelu aloitettiin perinteiseen tapaan yhteislaululla. Siitä olikin mukava jatkaa musiikkipitoisen "Pikatien" pariin.

Osaston toimintaan Varsinais-Suomessa on kuulunut kevään aikana vuosikokouksia, lounaita, teatteria sekä sisä- että ulkotiloissa, avokurssia, kuntosalia ja kesäpäivillä käyntiä.

Tätä kirjoittaessa juhanus on jo seuraavalla viikolla. Toukokuun helteet ovat ohi. Hellepäiviä toukokuussa oli tänä vuonna Suomessa 15. Sillä rikottiin edellinen vuodelta 2018 ollut ennätys. Sadetta ei toukokuussa paljonkaan saatu ja kulvaroitusta olisi voimassa lähes koko maassa. Ukkoskuurot ovat jakaneet sadetta sinne tänne ripottaen. Raekuurotkaan eivät ole olleet harvinaisia. Omalle

kohdalle raekuuro sattui lastenlasten kanssa Muumimaa-ilmassa käydessä. Sademäärä täällä on tänä keväänä ollut kaikkiaan vain runsas 30 mm. Koulun päättäjäisiä juhlittiin lämpimässä säässä.

Osaston toimintakin on nyt pienellä kesätauolla, kun monilla on menoja omasta takaa niin paljon, ettei ehdi yhteisiin menoihin.

Vuosikokouksia

Osaston vuosikokous järjestettiin Avustajakeskuksen kokoustilassa 14. maaliskuuta. Paikalla oli 11 henkilöä. Johtokunnan kokoonpanoon ei tullut muutoksia: puheenjohtajana jatkaa Lauri Jokinen, varapuheenjohtajana ja sihteeri/

rahastonhoitajana Riitta Nissilä, muut johtokunnan jäsenet Tarja Heini, Tapani Johansson, Matti Knuutila, Eeva Lavonen ja Jarkko Suominen. Kokouksessa käsiteltiin normaalit vuosikokousasiat. Puhuttiin myös tulevista tapahtumista.

Päähdistyksen vuosikokous järjestettiin Helsingissä 27. huhtikuuta. Osastolaisiamme oli paikalla kuusi. Lauri Jokinen toimii pääyhdistyksen puheenjohtajana, Riitta Nissilä osaston edustajana pääyhdistyksen johtokunnassa ja Matti Knuutila hänen varajäsenenään.

Avokurssilla liikunnasta

Avokurssi järjestettiin Marinassa 25. huhtikuuta. Paikalla oli kaikkiaan 16 henkilöä.

Keskusteltiin liikunnasta eri muodoissa. Miten vierivä kivi ei sammaloidu. Aiemmin polion sairastaneita on kehoitettu kuntoutuksessa menemään jakamisen ääri rajoille. Ajan myötä on saatu lisätietoa rasituksen kestosta ja määrästä.

Polion myöhäisoidien kanssa liika rasittuminen voi heikentää toimintakykyä nopeastikin. Polion sairastaneen pitää itse tietää määrittää sopiva kuormituksen määrä. Kuntoilusuorituksen kuuluu kaikki liikkuminen, pukeutuminen ennen lähtöä, liikuntapaikalle meno, kuntoilu, peseytyminen ja taas pukeutuminen. Samaan päivään ei rasittumisen vuoksi pidä järjestää liikaa muuta toimintaa kuten siivoamista jne. Pitää muistaa myös levätä.

Saimme ohjeita rentoutumiseen. Mukaan saatiin kirjaset "Polio ja liikunta" ja "Pieni liikuntaopas poliolaisille". Vertaistuki auttaa ymmärtämään juuri polion sairastaneille sopivat liikuntamuodot. Ruokailu ja kahvi/tee jakoivat päiviä sopiviin jaksoihin.

Palohälytyksen rakennuksessa kuultiin, mutta meille tultiin sanomaan, ettei tarvitse poistua, koska se oli väärä hälytys. Meidän kokoustilamme oli sisääntulokerroksessa ja vieressä oli ovi ulos. Poistuminenkin olisi tapahtunut nopeasti ja paloauto oli ikkunan ulkopuolella. Pelastushenkilökuntaa oli siis lähellä.

Seuraava avokurssi Turussa järjestetään 5. syyskuuta.

Vertaistapaaminen ja jyrkkä luiska

Huhtikuun ensimmäisenä torstaina tapasimme lounaan merkeissä ravintola Broadways-sa, Piispanristillä Kaarinassa. Kukaan ei ehtinyt käydä etukäteen tutustumassa paikkaan, vaan olimme netistä löytyvän tiedon ja puhelimesta kerrottujen tietojen varassa. Huonosti suomea ymmärtävä henkilö puhelimesta kertoi, että heille on luiska sisäänkäynnin yhteydessä ja esteetön wc löytyy. Netin mukaan heiltä löytyy lounasruokailu, joka on itse haettava buffet pöydästä, mutta samaan aikaan on mahdollisuus tilata myös listalta.

Paikalle saapuessa oli askelmien vieressä todella jyrkkä ja vaarallinen luiska. Se ei täyttänyt minkäänlaisia esteettömyysmääräyksiä. Lounaspöydässä oli kuulemani mukaan monenlaista tarjottavaa ja lista-annokset olivat isoja. Paikalla käy ilmeisesti paljon raskasta työtä tekeviä henkilöitä, joten lista-annokset ovat heidän tarpeensa mukaisia.

Suurin osa osallistujistamme oli ruokaan tyytyväisiä. Paikalle meitä tuli 11 henkeä. Lounaikaan paikka tuntui olevan aika täynnä. Esteettömään vessaan en käynyt tutustumassa, mutta koska luiskakaan ei ollut määräysten mukainen, epäilen vessankaan toimivuutta.

Turun uudistettu kauppatori

Toukokuun puolivälissä oli lämmin ja kaunis ilma, kun yhdessä suuntasimme Turun pari vuotta sitten uudistetulle kauppatorille. Enää ei tarvitse kävellä nupukivillä, vaan on sileää pintaa, jossa kävellä. Torihan kaivettiin kokonaan



Turun kaupunginteatterissa myös pyörätuolia käyttäville on varattu tilaa ja näin esityksestä on hyvä iloita.

Avokurssi Turussa

auki ja sen alle tehtiin autojen pysäköintihalli. Kauppatorilla on kaksi ravintolaa ja yksi kahvila, kaikki omana paviljonkina. On torilla vielä torimyyntiäkin, mutta tämä on paljon suppeampaa kuin ennen toriremonttia.

Menimme syömään ravintola Torioon, joka on Aurakadun puoleisella torialueella. Tähän ravintolaan ei voinut tehdä ennakkovarausta lounaikaan. Koska oli lämmin ilma, paljon ruokailijoita oli syömässä ulko-

na. Me halusimme mennä syömään sisälle, jolloin ei tarvinnut katsoa lokkeja ja muita lintuja samassa ruokapöydässä. Meitä oli paikalla yhdeksän henkilöä.

Ulko-ovi on raskas, mutta henkilökunta tulee avaamaan oven, joka on harvinaisen kapea. Pyörätuolilla mahtuu ovesta, mutten ole varma kaikista sähköpyörätuoleista. Sisällä ravintolassa on vähän ahdasta, koska rakennus on kapea ja pitkä. Meille tehtiin pöytäjärjestelyjä, jotta myös

pyörätuolilla pääsi haluamaansa pöytään.

Esteettömään vessaan on mentävä ulkokautta, joka ei ehkä kesäaikaan haittaa lämpimällä ilmalla, mutta talvikelillä tuntuu todella oudolta, kun muihin vessoihin pääsee sisäkautta. Suunnittelija ei ole ymmärtänyt asiaa käyttäjän kannalta. Lounasruuan pääruoka tuotiin pöytiin, salaattipöytä oli erikseen. Ruoka oli hyvää lounasruokatasoa. Olen ollut

paikassa myös iltaruokailussa ja silloin ruoka-annokset olivat isoja ja maittavia.

Turun kaupunginteatterin ”Täydellinen lauantai”

Emme olleet pitkään aikaan käyneet teatterissa muuta kuin kesäisin. Turun kaupunginteatteri koki ison remontin 2010 luvulla. Olimme vuonna 2017 katsomassa esityksen ”Viimeinen laiva”, mutta sen jälkeen ei kukaan ollut ehdottanut teatteria, vaikka tuo esitys oli ollut hyvin toteutettu.

Tänä keväänä Turkuun tulivat tv:stä tutut Jaakko Saariluoma ja Jenni Kokander päänyttelijöiksi esitykseen ”Täydellinen lauantai”. Kävimme lauantai-päivän päivänäytöksessä. Meitä tuli komediaa katsomaan 12 henkilöä.

Esitys oli huumoria parisuhteen ytimestä. Mitä kaikkea voi tulla esille yhden lauantain aikaan? Ensin löytyy todella halvalla vanha vinyylilevy, jota Markus haluaisi kuunnella rauhassa ja nauttia musiikista. Vesivahinko mullistaa tilannetta, samoin erinäiset yllättävät vieraat ja se, kuka on jo aikuisen pojan isä. Katsojat saavat nauraa. ”Ei se aina muillakaan nuotilleen mene.” Ohjaaja Pentti Kotkanniemen sanoin: ”Saariluoman ja Kokanderin naamatkin jo naurattavat. Se on hyvä, sillä katsojan pitää aina poistua teatterista paremmalla tuulella, kuin mitä hän oli sinne tullessaan”.

Sipilänmäen kesäteatterin ”Pikatie”

Sipilänmäessä Kaarinan Piikkiössä olimme heti kesäkuun alussa arkisena keskiviikkona 14 henkilön porukalla. Näytös oli illalla klo 19, mutta perinteinen



Kaarinassa on rakennettu esteetön kuntosali terveyskeskuksen yhteyteen. Salissa on paineilmalla toimivat kuntosalilaitteet, jotka säätävät automaattisesti kunkin kävijän omien henkilökohtaisten tietojen mukaisesti.

yhteislaulu alkoi jo puoli tuntia aikaisemmin. Ilma ei ollut yhtä lämmin kuin aikaisemmin, muttei niin kylmä kuin edellisenä kesänä samassa kesäteatterissa. Toppatakia ja talvikenkiä ei tarvittu. Lämpötila oli lähes parikymmentä astetta.

Yhteislaulua veti nainen haitaria soittaen. Laulettiin monta kesäistä laulua, jotka löytyivät jaetusta ohjelmalehtisestä. Viimeisenä lauletaan aina perinteisesti ”Rullaati”.

Tämän vuoden esitys oli ”Pikatie”, värikäs maalaisyhteisö miljöömuutosten kourissa. Käsikirjoitus: Arto Nieminen, Sovitus ja ohjaus: Laura Hurme, Musiikin taustat: Pasi Ketola, Musiikin ohjaus ja harjoitus ja koreografia: Elina Haavisto ”Tie tuo rakkaudet, rikkaudet, pelot ja se tuo totuuden. Tiet ovat miesten maailmaa – silti näytelmä on vielä vahvemmin osoitus naisten voimasta, valinnoista ja välittämisestä. Kesän näytelmässä on kaksi tietä, kaksi aikakautta, kaksi murroksen vaihetta ja vähintään kaksi totuuttakin. Tapahtumat tarjoillaan tuplana.

Sukupolvet vaihtuvat, mutta suvut pysyvät ja samoin pysyvää ovat jännitteet ihmisten kesken. Ohjaaja Laura Hurme on ammattitaidollaan rakentanut kahden aikakauden yhdistämishaasteesta jätävän kokonaisuuden. Lavastus- ja puvustusratkaisut elävät tietysti myös omaa aikaansa. Näytelmässä kuullaan suomalaisten naisartistien musiikkia – sanoitukset luovat lämpöä, tuovat kipujen keskelle ja tarjoavat elämän makua.”

Kuntosalia Kaarinassa ja kesäpäiviä Kankaanpäässä

Toukokuussa kävimme tutustumassa Kaarinassa uuteen esteettömään kuntosaliin terveyskeskuksen yhteydessä. Kuntosalilaitteet ovat kahdessa salissa, koska kuntoilu tapahtuu terveyskeskusrakennuksessa ja salin seinät ovat vanhan rakennuksen kantavia seinä.

Pääsin tämän salin suunniteltuun mukaan ja toteutuksessa kuunneltiin esteettömyysvaatimuksia hyvin. Arkkitehdit ja rakennuspuoli olivat minuun yhteydessä ennen toteutusta ja koko ajan rakentamisen aikana.

Esteettömyys alkaa jo pihalta jatkuen lämmitetylle sisäänmenolle ja automaattiovelle.

Puku- ja peseytymistiloissa on esteettömyys huomioitu hyvin myös aistivammaisien kannalta. Esteettömät vessat ovat käytävän varrella ja niissä on lukollinen pukukaappi henkilölle, jolla on eri sukupuolta oleva avustaja. Ei ole vessaa naisille ja miehille, vaan ymmärsivät, kun ehdotin kahta esteetöntä vessaa. Kaikki esittämäni toiveet toteutettiin.

Salissa on paineilmalla toimivat Hur-kuntosalilaitteet, jotka säätävät automaattisesti henkilön aikaisempien säätöjen mukaan. Tällaisia laitteiden tulee vammaisilla olla.

Toukokuun lopulla osastomme väkeä oli runsaasti kesäpäivillä Kankaanpäässä. Ohjelman järjestäjien ja henkilökohtaisten- ja yleisavustajien kanssa meitä oli kaikkiaan 16 henkeä sekä yhteiskuljetuksessa että omilla autoilla.

Tulevaa toimintaa

Lounasvertaistapaamisia kartoitetaan ja kesäretkeä suunnitellaan elokuulle. Niistä kerrotaan sitten seuraavassa jäsenkirjeessä.

Tänä vuonna vaihtuvien säiden jälkeen on hyvä nauttia kesästä. Toukokuussa kukkivat jo kaikki omenapuut, samoin syreenit ja juhannusruusutkin ovat nyt kukkineet. Pahin kevään siitepölyaika on ohi. Mukavaa kesää kaikille.

Teksti ja kuvat: RN

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!

Laitoskurssija 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 polioivammaisia 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 teorialiedosta 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 poliokurseille 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. Poliokurseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.

Kuoreen merkintä ”**Kurssihakemus**”

”Apua ajoissa”

Aika: 16-21.9.2024 (6 vrk)

Paikka: Maskun neurologinen kuntoutuskeskus, Vaihementie 10, 21250 Masku.

Haku: 1.7.2024 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Avokurssit vuonna 2024

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden myötä 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.

Avokurseille 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

Avokurseille ilmoittautuminen

Jatkossa avokuntoutusryhmän kokoontumiseen ilmoittaututaan 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.

Etelä-Savo/Kouvola toteutuu myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Valtakunnallinen avokurssin liikuntatapahtuma 24-26.5.2023, kesäpäivien yhteydessä, Kankaanpään Kunnon-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

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

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

Polioliiton verkkoryhmissä keskustellaan arkeen ja toimintakykyyn liittyvistä asioista.

Verkkokurssit ja vertaisryhmät

Verkkokurseilla 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.

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 ver-
taisryhmät kokoontuvat verkossa tai paikallisesti. Niissä voi
keskustella kuntoutuksen ja hyvinvoinnin ammattilaisten
sekä vertaisohjaajien kanssa.

Vertaisryhmistä voi tiedustella puh. 09 6860990 tai
sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Tuetut kuntoutusjaksot
vuonna 2024

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt Polioinvalidit ry ja Suo-
men Poliohuolto ry tarjoavat jäsenilleen valtakunnallisia
ja alueellisia tuettuja kurssijaksoja 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 kurssijaksoista 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
- Pohjois-Suomen Heku**, Rokua, 6.-8.9.2024
- Lahti - Kouvolan osaston Heku**, Kyyhkylä, Mikkeli 27.-
30.8.2024.
- Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osaston
Heku**, Ruissalon kylpylä 8.-10.10.2024
- Satakunnan osaston Heku**, Kankaanpää 6.-9.11.2024

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

Pohjois-Suomen osasto
järjestää Heku-jakson Rokualla

06-08.09.2024

Hinta 70,50 €/ henkilö, yhden hengen huonelisä
40 euroa/vrk

Ilmoittautumiset Jouko Juoperille 10.08.2024 mennessä
puh. 046-5989 381.

Maksu 31.08.2024 mennessä Polioinvalidit ry:n tilille
Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Kun maksat käytä henkilökohtaista viitenumeroa,
joka on Poliolehden takasivulla.

Ohjelma

- Tulopäivänä perjantaina 06.9.02024**
- klo 14 sisäänkirjautuminen huoneisiin
 - klo 15–15.45. ohjattu vesiliikunta ryhmä 1,
myös esteetön sauna lämmin
 - klo 16–16.45 ohjattu vesiliikunta ryhmä 2, myös estee-
tön sauna lämmin
 - klo 18 päivällinen noutopöydästä, yhtenäinen pöytäva-
raus.
 - klo 19 Rantakodalla illanviettoa

Lauantaina 07.09.2024

- klo 07 aamiainen omaan tahtiin
- klo 10–11 ohjattu liikuntaryhmä liikuntasalissa
- klo 12 lounas noutopöydästä, yhtenäinen pöytävaraus
- klo 14–14.45 ohjattu vesiliikunta ryhmä 1, myös estee-
tön sauna lämmin
- klo 15–15.45 ohjattu vesiliikunta ryhmä 2, myös estee-
tön sauna lämmin
- klo 18 päivällinen hotellin noutopöydästä, yhtenäinen
pöytävaraus

Lähtöpäivänä sunnuntaina 08.09.2024

- klo 08 aamiainen omaan tahtiin
 - klo 12 huoneiden luovutus - hyvää kotimatkaa.
- Tervetuloa Rokualle virkistymään ja nauttimaan
syksyisistä maisemista.

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille
STEA-rahoitteiset kurssit 2024

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela ☐ Kunta ☐ RAY/Stea ☐ Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoirodiagnoosi? Kyllä: ☐ Ei: ☐

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: ☐ Ei: ☐

Apuvälineet: Keppi ☐ Rollaattori ☐ Pyörätuoli ☐ Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa ☐ Pukemisessa ☐ Hygieniassa ☐ Liikkumisessa ☐ Muussa:

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: ☐ Ei: ☐

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaillkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta

Yhdenvertaisuus,
mitä se on?



Kaija Kaislarannan laiturilla vuonna 1981.

Kuva: Taisto Salmela

Luulen, että yhdenvertaisuus tarkoittaa, että esim. yhteiskunta koh- telee ihmisiä samalla tavalla samassa asiassa riippumatta asuinkunnasta.

No, eihän asia näin ole. Otan- pa pikaisesti pari esimerkkiä vammaisen elämästä: jos käytät liikkuessasi sähköpyörätuolia ja asut Pirhan (Pirkanmaan hyvinvointialue), huolehtii ja maksaa omistaja laitteen huoltokuljetukset. Jos taas asut Varhan (Varsinais-Suomen hyvinvointialue), huolehdi- t ja maksat laitteen huoltokulje- tukset itse.

Jos käytössäsi on hyvinvoin- tialueelta saamasi turvapuhelin ja asut Pirhan alueella, maksat turvapuhelimesta vain kuu- kausittaisen käyttömaksun,

mutta et joudu maksamaan lisäksi jokaisesta avustuskäyn- nistä erillistä maksua. Jos taas asut Varhan alueella, joudut maksamaan kuukausittaisen käyttömaksun lisäksi jokaisesta avustuskäynnistä lisäksi erillisen maksun.

Jo nämä kaksi (pien- tä?) asiaa osoittavat, että meitä ei koh- della yhdenvertaisesti. Mitä mieltä lienee valtakunnallinen vammaisneuvosto? Täytyykin ottaa selvää.

Toivotan jokaiselle yhdistyk- semme jäsenelle, kannatusjäse- nelle, sekä lehtemme lukijalle ... jokaiselle sopivaa kesää!

Kaija Salmela

puheenjohtaja

Suomen Poliohuolto ry

Lähdettäisiinkö
syksyn alkajaisiksi
Pärnuun kylpylä-
matkalle?

Suomen Poliohuolto ry järjestää paljon kysytyn ja toivotun omakustanteisen kylpylämatkan, jonne ovat tervetulleita kaikki polioinvalidit ja lehden lukijat.

Ajankohta olisi 1.-7.9.2024

(lähtö sunnuntaina, paluu lauantaina).

Vastuullinen matkanjärjestäjä Matka -Ärrä Oy. Ilmoittau- tumislomake ja lisätietoa löytyy sivuilta www.matka-arra.fi. ”Viestiä/toiveita matkanjärjestäjälle” - osioon viesti: Polio- huolto ja apuvälineet.

Sitovat ilmoittautumiset 1.8.2024 mennessä, katso Mat- ka-Ärrä On peruutusehdot. Muista matkavakuutus!

Matkan hinta on 635 €.

Hintaan sisältyy:

Majoitus 2 h huoneessa

(muuta majoitusvaihtoehtoja ilmoittautumissivulla.)

Täysturistilinja-autokuljetukset (inva-bussi, 20 pyörätuoli- paikkaa, reitti: Vaasa klo 7.00, Seinäjoki klo 8.00, Parkano klo 10.00, Tampere klo 11.00, Hämeenlinna klo 11.45, Riihimäki klo 12.15 ja Helsinki satama klo 14.00)

Täyshoito maanantai – perjantai

Laivamatka Helsinki-Tallinna Helsinki

Buffet ruokailu laivalla ruokajuomineen

Lääkärintarkastus

2–3 hoitoa päivittäin terveydentila huomioiden

Kylpyläosaston vapaa käyttö ma-pe klo 7.30–17.00

Kuntosalin käyttö

Kuljettajan ja matkanjohtajan palvelut

Mikäli tarvitset henkilökohtaisen avustajan, vastaat hänen kustannuksistaan. Voit hakea hyvinvointialueeltasi korvausta avustajan matkaan. Mukana on yleisavustaja pieniä avustuksia varten, esim. ruokailussa.

Lisätietoja matkakohteesta Pentti Lindström 040-5473435. Kerro myös, että olet tulossa matkallemme, jotta voimme tietää ryhmämme koon. Mikäli tarvitset hakemuksen täyttämässä netin kautta apuja, soita Kirsti Paavola 040-5229657.

Porukalla Pärnuun!

Polio antoi lisäpotkua elämäni

Synnyin Limingassa v.1944 jatkosodan vielä riehuessa Suomessa. Synnyin pienessä lestadiolaismökissä. Sairastuin polioon noin kolmevuotiaana ja jouduin kenttäsairaalaan pariksi vuodeksi.

Meitä oli kymmenen lasta. Mökillä oli 3 hehtaaria peltoa ja 6 hehtaaria luonnon niittyä.

Niitty leikattiin viikatteella ja luonnonheinistä tehtiin ns. sauroja, joiden pohja oli oltava noin metrin korkealla meriveden korkeuden vaihtelun takia. Mökillä oli muutama lehmä ja hevonen. Lapset lähtivät sitä mukaa kun aikuistuivat maailmalle 'tienaamaan'.

Isä oli monitoimikäsityöläinen, mm. suutari ja äiti hoiti kotityöt.

Kansakoulusta Oulun lyseoon

Vasen jalkani on polvesta alaspäin epämuodostunut ja mm. sen jalkaterä on hervoton. Muistan, kuinka opettelin kävelemään uudestaan. Kansakoulun aloitin 6-vuotiaana, koska samanikäinen naapurin Erkki aloitti myös koulunkäynnin. Koulunkäyntini alkoi heikosti, mutta sittemmin parani.

Rantakylän kansakoulun opettajat: Helvi Töyry ja Anna-Liisa Holappa tulivat kotiimme ja esittivät vanhemmilleni, että Kallen (Kaarlo) pitäisi pyrkiä Oulun poikalyseoon, koska fyysinen työ olisi vaikeahkoa.

Pääsin Lyseoon, mutta vanhempani arvelivat, että pystyisivätköhän kustantamaan, olihan



matkaakin vajaan 30 kilometriä. Mutta jo työelämässä oleva vanhin siskoni Anna-Liisa avusti minua keskikoulun aikana ja veljeni Paavo lukioaikana. Oulun Lyseo oli kuuluisa oppilaitos ja sen mainiona rehtorina toimi matemaatikko Oskari Inkala. Hän oli minulle myös esimerkkinä, hän oli myös poliolainen.

Maanviljelijäksi ja kengittäjäksi

Isäni kuoli yllättäen keväällä v.1956. Tämän jälkeen vuoroni tuli myös hoitaa mökin työt. Viljelin ohraa, kauraa, vähän ruista ja perunoita Viima-taman avulla. Limingassa sanottiin, että kuta pöljämpä isäntä sitä isommat potut. Niinpä meillä kasvoi aina isoja pottuja hevosensonnalla lannoitettuna. Siinä sivussa opettelin myös hevosen kengittäjäksi. Se oli aika vaativaa, koska Viiman kavio oli pieni, kengän numero oli 1 ja kavioluu ohut.

Kotimökin fyysiset työt ja muutkin työt vahvistivat varhain. Toimin myös haudankaivajana auttaessani vanhaa suntuja. Jakelin myös monena vuonna sunnuntailehtiä, matka sellaiset 25 kilometriä.

Tie Wärtsilän johtoon

Myöhemmin olen harrastanut vapaa-aikanani monenlaista puuhastelua ja olenkin saanut "polion kanssa olla terveenä" nyt yli 80-vuotiaaksi, muutamaa loukkaantumista lukuun ottamatta. Nykyisin käytän kylläkin keppiä ja joskus rollaattoria.

Lyseoaikana naapuri, ison talon isäntä Matti Heiskari sanoi, että lueppa poika insinööriksi, koska niillä on hyvä palakka.

Noudatin tätä elämänohjetta ja ylioppilaaksi tuloni jälkeen pääsin Oulun Yliopiston teknilliseen tiedekuntaan ja valmistuin sieltä diplomi-insinööriksi v.1970 koneensuunnittelijana.

Siinä sivussa suoritin myös teknillisen fysiikan materiaaliopinnot.

Teekkariaikana kotimökin työt olivat vähentyneet, koska nuoremmat sisarukseni olivat aikuistuneet ja äitini oli siirtynyt vanhuuseläkkeelle. Teekkarina oli onnekasta tehdä monipuolisia kesätöitä: rakennuksilla, kaivoksessa ja verstailla toimin mm. hitsarina.

Kuinka ollakaan professori Tapani Moisioin kautta Wärtsilä pyysi minut jo ennen lopullista valmistumista vuonna 1969 sen suuren rautavalimoon Pietarsaareen tutkimusinsinööriksi. Siitä tehtävät sitten vaihtuivat ja parin vuoden päästä vastuullani oli koko valimo.

Vuonna 1976 Wärtsilä koki minun minut koko Pietarsaaren tehtaiden johtajaksi. Tehtaita oli neljä: maatalouskonetehdas, pesula-konetehdas, rautavalimo ja teollisuusventtiilitehdas. Henkilökuntaa oli n.1200. Wärtsilä oli ostanut tunnetun John Stenbergin teollisuusventtiiliyrityksen ja sain otettäväksi selvittää sen tulevaisuutta.

Tuli kierrettyä maailman tunnetuimmat alan tehtaat 'teollisuusvakoilijana'. Ko. yritys sittemmin siirrettiin Helsingistä Pietarsaareen. Wärtsilä aikani oli mielenkiintoista teollisuus-aikaa ja Pietarsaaren tehtaitten vienti oli huomattavaa. Tuoloin koko Wärtsilä oli suuri, Suomessa 25 valmistavaa tehdasta: telakat, konepajat, Arabia ym. Sain tutustua mainioihin esimiehiin kuten: Viljo Järvenpää, Per-Olof Löfgren, Per-Olof Roos ja ministeri, pääjohtaja Tankmar Horn.

Perheyhtiö Sarlinin toimitusjohtajaksi Vuonna 1983 minut kutsuttiin perheyhtiö Sarlinin toimitusjohtajaksi ja muutin Vantaan

Tikkurilaan. Sarlinista tuli myöhemmin konserni ja olin sen konsernihoitajan vuoteen 2002 saakka, kun sitten jalkojeni loukkaantumisen vuoksi jäin sairauseläkkeelle.

Sarlin kansainvälistyi: pumppuja, lämpökäsittelylaitteita, kalibraattoreita ja paineilmaratkaisuja. Valmistavia tehtaita oli Suomessa neljä, ulkomailla neljä, konsernin yhtiöitä kahdeksan. Suomen tehtaiden tuotannosta vienti oli yli 80 %. Mm. Sarlin uppopumput, Beamex kalibraattorit, Balance paineilmatekniikka olivat kukin alallaan maailmassa tunnettuja laadustaan ja hyvästä toimivuudestaan. Beamex elektroniikka, kalibraattori saivat presidentti Mauno Koiviston vientipalkinnon ja Balance-paineilmaratkaisu koko EU:n ykkösinnovaatiopalkinnon ensimmäisenä

Suomalaisena yrityksenä. Syy: sen avulla saatiin merkittävä energian säästö.

Sarlin aikani oli minulle teknologiasta ja kansainvälistymisestä uteliaana henkilönä antoisaa, kiitos monipuolisen ja osaavan henkilöstön kanssa vuosina 1983-2002.

Harmittaa huono Suomen talouden pito. Harmittaa, kun hyviä suomalaisia yrityksiä myydään ulkomaiseen omistukseen. Näin on käynyt myös osin Sarlininkin kohdalla. Omistajat aina päättävät har-

kintansa mukaan yritystensä tulevaisuudesta.

Perhe-elämää ja luottamustehtäviä

Olin löytänyt tyttöystävän, Annelin, vuonna 1961. Me naimisiin 1966 ja perheeseemme syntyi tytär ja kaksi poikaa, nyttemmin seitsemän lastenlasta. Koti oli ja on minulle tärkeä ja rakas. Vaimoni on ollut aina vahva tukijani.

Työni ohella minulle oli kertynyt, osin typeryyttäni, liikaakin luottamustehtäviä: asiantuntijana, luennoitsijana, hallitusjäsenyyksiä ja mm. puheenjohtajan tehtäviä.

Kiitos muille poliolaisille

Työelämän aikana en ehtinyt osallistua poliolaisten ohjelmiin, mutta eläkkeelle jäätyäni minulla on ollut ilo osallistua poliolaisten kuntoutuksiin ja muihin tapahtumiin. Olen kiitollisuudella saanut tutustua muihin polion sairastaneisiin. Hämmästelän, kuinka sairautemme on sitkistytännyt meitä ponnistelemaan omilla elämäloillamme hyvinä kansalaisina.

Koen saaneeni poliosta lisäpotkua elämäntaipaleellani.

Toivon jaksamista kaikille poliolaisille. Joukkomme harvenee, mutta periksi ei anneta!

Toukokuussa 2024

Teksti ja kuva:
Kalle Kankaala

Sairastettu polio, polion jälkitila vai myöhäis-oireet tai syndrooma?

Polio (poliomyeliitti) on herkästi tarttuva virustauti. Polio on yli 90 %:ssa tapauksista oireeton. Polio on siis nimi virussairaudelle, joka on voinut jättää sitä sairastaneelle henkilölle fyysisiä ongelmia. Kysymys on tällöin polion jälkitilasta. Kirjallisuudessa polion jälkitilaa ei käsitellä maailmassa juuri tunneta tai se sekoitetaan polion myöhäis-oireisiin.

Myöhäis-oireet tunnetaan Suomessa ja maailmalla pääasiassa nimellä Postpolio-syndrooma (PPS), joka on yleisin polion myöhäis-oireita kuvaava käsite. Muun muassa Invalidiliitto ja Polioliitto määrittelee Polion myöhäis-oireet seuraavasti: Monilla polion sarastaneilla ilmenee pitkällä aikavälillä oireita, joita nimitetään polion myöhäis-oireiksi (PPS= postpoliosyndrooma).

Mayo-klinikka käyttää meille vierasta käsitettä "Polion jälkeinen oireyhtymä" (tai meille tuttua "postpoliosyndrooma") on sairaus, joka saattaa esiintyä poliosta toipuneilla komplikaationa eli jälkitautina vuosienkin tai jopa muutaman vuosikymmenen päästä.

On myös huomioitavaa, että postpolio-oireyhtymä on Suomessa luokiteltu ICD-10 tautiluokituksessa G14.0: Postpolio-oireyhtymä (Postpolio syndrome). Tämä koodi viittaa

postpolio-oireyhtymään, joka on tila, joka voi ilmetä vuosia polioviruksen aiheuttaman alkuperäisen polion jälkeen. Oireyhtymä aiheuttaa lihasheikkoutta, väsymystä ja muita oireita niille, jotka ovat aiemmin sairastaneet polion

Ehdotan

Jotta voisimme puhua sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa samaa kieltä, ehdotan että käyttäisimme polion myöhäis-oireyhtymää tai postpoliota asioidessamme hyvinvointialueilla. Tällöin voisimme puhua samasta asiasta, eikä tapamme ammattilainen pohtisi polioinfektiota, polioinfektiosta seurannutta tilaa, vaan ymmärtäisi keskittyä hoitamaan postpoliosyndroomaa, joka on etenevä sairaus.

Marja Räsänen

Suomen Polioliitto ry:n palvelupäällikkö

Lähteitä:

<https://www.invalidiliitto.fi/polio>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-polio-syndrome/symptoms-causes/syc-20355669>
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80324/15c30d65-2b96-41d7-aca8-1a05aa8a0a19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lahti-Kouvola osasto

Kesäpäivä

Tiistaina 13.8.2024 klo 12.00 alkaen Kouvolaan invalidien invamajalla Kaskan-kaantie 98, Kouvola.

Matti Vainio tuo nähtäväksi vanhoja rahoja, postimerkkejä ja tulitikkurasioiden etikettejä. Tarjolla lohikeittoa ym. Seurustelua, mukavaa yhdessä oloa, vertaistukea, pelejä saunomista ja uintia. Omavastuu mökin vuokra 80 euroa, jaetaan osallistujien kesken.

Sitovat ilmoittautumiset

15.07.2024 mennessä
Seija Valkonen puh. 050 349 1977
Kokkikoulu ja keilailu
jatkuvat syyskuussa.

WHATSAPP-ryhmä

Keijo Keisala on perustanut Lahti – Kouvola osaston jäsenille ryhmän, mikäli haluat ryhmään, ota yhteyttä Keijo Keisala puh. 040 1727707.

Hyvää Kesää kaikille!

Työryhmä

Pohjanmaan osasto

Heku-kurssi Lehtimäellä

Heku-kurssi Lehtimäellä 29.7.-3.8.2024. Hinta jäseniltä 90€ ja muilta 360€.

Pohjanmaan osaston jäsenet on etusijalla. Vapautuneet paikat täytetään muiden osastojen jäsenillä.

Omaavastuu maksetaan Polioinvalidien tilille: FI1880001300222875

Ilmoittautumisaika päättyy jo 25.6.2024, mutta kannattaa kysyä löytyykö vielä tilaa Polioiliitostap puh. 09-6860 990 tai Sähköposti: kirsti.paavola@polioiliitto.com.

Avokuntoutus syksy

11.9.2024 Seinäjoki Areenassa, klo 11-15. Ilmoittautuminen 2.9.2024 mennessä Räsänen Marjalle puh. 09-6860990 tai sähköposti: marja.rasanen(a)polioiliitto.com.

Ota yhteyttä

Puheenjohtaja Pirkko Ahola
p. 0405907954 tai
pirkkoahola625(a)gmail.com.
Sihteeri Veikko Hemminki
p. 0400262801 tai
veikkohemminki(a)gmail.com.

Hyvää kesää!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Heku-kurssi

Rokualla 06-08.09.2024.
Hinta 70,50 €/ henkilö, yhden hengen huoneliisä 40 euroa/vrk.
Ilmoittautumiset Jouko Juoperille
10.08.2024 mennessä
puh. 046-5989 381.
Maksu 31.08.2024 mennessä
Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank
FI18 8000 1300 2228 75

Kun maksat käytä henkilökohtaista viite-numeroa, joka on Poliolehden takasivulla.

Lisätietoa tämän Poliolehden sivulla 30.
Hyvää kesää!

Johtokunta



Pääkaupunkiseudun osaston allasryhmä toivottaa kaikille oikein hyvää kesää. Jatkamme taas syksyllä.

Pääkaupunkiseudun osasto

Markkula 13.8.

Perinteinen elokuinen Markkulan ulkoilutapaaminen järjestetään Vantaan Invalidien toimintakeskus Markkulassa tiistaina 13.8. klo 13. alkaen. Markkulan osoite on Vanha Kuninkaalantie 5. Päivän ohjelmassa on mm. pelejä, laulua ja pientä purtavaa. Ilmoittautumiset toimistolle 6.8. mennessä. Päivän hinta on 10 €, joka maksetaan tilille.

Allasvoimistelu Myllypuron Metropolian altaalla

Allasvoimistelun jatkuu edelleen Myllypurossa Metropolian altaalla 5.9. alkaen torstaisin klo 12.30-14.30. Voimistelu kestää 30 min. alkaen klo 12.45. Jumpan jälkeen on mahdollisuus uida. Tulkaa mukaan kuntoilemaan.

Heku-kuntoutusta Ruissalon kuntoutuskeskuksessa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon kuntoutuskeskuksessa HEKU-kurssin 8.10.-10.10.2024. Ilmoittautumishjeet ja hinnat ilmoitetaan myöhemmin.

Yhteystiedot:

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola puh 09-68609930, 040-5229657 tai kirsti.paavola@polioiliitto.com

Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Muista viitenumero

Hyvää kesää kaikille

Johtokunta

Savon osasto

Kesäteatteriin

Sunnuntaina 28.07.2024 klo 13. Ristin kesäteatteri, Ristinkyläntie 1, Liperi (Kaakamo) ”Kaiken takana on nainen”, Matin ja Tepon menevillä lauluilla maustettu musiikkikomedia.

Näytelmän käsikirjoitus on Tiina Brännaren ja Eppu Nuotion, ohjaus Heidi Mutasen. Näytelmän keskiössä on Eino Happon ja hänen vaimonsa Kirsti, joka heittää Einoon pihalle. Teatterilipun maksaa osasto, matkat omakustanteiset. Sitovat ilmoittautumiset 1.7. mennessä.

Heku-kurssille

Kruunupuisto, Punkaharju
12-15.8.2024, ohjelmassa mm. toimintakykytestit, ohjatut liikunta-allas- ja rentousryhmät.

Yksi yksilöllinen hoito (hieronta 60 min tai jalkahoito 60 min),
Hekuohjelma päättyy 15.8. klo 11.30.

Omaavastuuosuus jäsenet/avustaja 110 € /hlö, ei-jäsen 444 € /hlö.

Sitovat ilmoittautumiset 1.7. mennessä.

Avokuntoutusta

Kruunupuistossa to 15.08.2024 klo 12-16. Lounas klo 12, kahvit klo 15. Päivän ohjelmaa Marjan johdolla...

Avopäivään ilmoittautumiset Marja Räsäselä: s-posti marja.rasanen@polioiliitto.com, puh. 09 686 099 40 tai 0400 236 956. Avopäivä on maksuton.

Ilmoittautumiset 1.8. mennessä.

Poliolehti 2/2024

Osallistumismaksut Savon osaston tilille: DanskeBank FI18 8000 1300 2228 75

Muistatthän käyttää henkilökohtaista viitenumeroa.

Yhteydenotot, ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Iiris Karvinen puh. 0400 649 677 tai

Esko Timonen puh. 0400 645182

Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

26.6.2024 Tammelantorilla tavataan puolenpäivän aikaan klo 12. Ei ilmoittautumista.

11.7.2024 Akaan alpakat ja Vanajaveden välikkeet

Päiväretken jäsenhintaa on 45€. Tarkemat tiedot Poliolehdessä nro1 ja jäsenkirjeessä. Viimeinen ilmoittautuminen ja maksu Tampereen osaston tilille viimeistään 26.6.2024.

31.7.-3.8.2024 (4vrk) Lehtimäki Heku-kurssi

Osallistumme Pohjanmaan osaston ohjelmalliseen kurssiin. Osallistumismaksu 15€/vrk. Ilmoittautuminen Polioinvalidit ry:n toimistolle. Tarkemat tiedot löytyvät Poliolehdessä nro1.

28.8.2024 Sara Hildenin taidemuseo, Tampere.

Ilmoittautuminen 14.8.2024. Tarkemat tiedot Poliolehdessä nro1.

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

Hyvää kesää kaikille ja tapaamisiin!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kesä ja hellekausi on parhaimmillaan. Tätä kirjoittaessa olemme kohta menossa kesäretkeihin, josta jäsenkirjeellä saatte tietoa. Lehden ilmetyessä olemmekin lähellä juhannuksen viettoa kukin tahollamme.

Kesäretken suunnitelmat ovat edelleen alkutekijöissä, ilmoitellaan heti ajankohdan ja kohteen selvittyä. Kesäretkestä ja muusta tulevasta vuoden 2024 toiminnasta saat tietoa jäsenkirjeellä.

Heku - kuntoutusta Ruissalon kylpylässä 8.10. klo 10.00 – 10.10.2024 klo 14.00

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä. Ilmoittautumishjeet ja hinnat ilmoitetaan myöhemmin, tämä ajankohta on teille tiedoksi ja muistiin laitettavaksi.

Pidetään yhteyttä ja soitelkaa. Tapaamisiin.

Johtokunta

Satakunnan osasto

HEKU-päivät 6-9.11.2024

Kunnonlähde, Kankaanpää, Kelankaari 4. 38700 Kankaanpää.

Omaavastuu osuus 80€/hlö (jäsen ja avustaja).

Varaathan paikkasi ajoissa.

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 kesää!

Johtokunta

In memoriam

Väinö Johannes Mäki-Petäys

2.8.1938 – 10.5.2024

Hyvä ystävämme Jussi on kuollut

Jussi syntyi peräseinäjokelaisen perheen toiseksi pojaksi. Hän aloitti kansakoulunsa 7-vuotiaana, mutta sairastui kouluaikinsa ensimmäisellä kesälomalla polioon. Sairauden seurauksena Jussin toinen käsi halvaantui vaikeasti. Hän sai käteensä hoitoa ja kuntoutusta, ja niinpä koulunkäynti jatkui Peräseinäjoella.

Jo ennen rippikouluikää Jussi työskenteli enonsa nahkatehtaassa Pohjanmaalla. Myöhemmin Jussi valmistui Invalidisäätiön Ammattikoulusta suutariksi, ja hänellä oli oma liike kotona. Täältä hän teki töitä kyläisille. Nuoruudessaan Jussi työskenteli Santahaminan varuskunnassa.

Yhteinen taival Rauni-vaimon kanssa alkoi vuonna 1967. Pariskunta rakensi oman paritalon Vantaan Kuninkaanmäkeen. Tässä talossa he asuivat 40 vuotta. Jussille ja Raunille syntyi poika, Juha.

Jussi piti lukemisesta, ja hän luki paljon tietokirjallisuutta. Hänellä oli valtava yleistietämys yhteiskunnallisista asioista. Rauni-vaimon kanssa pariskunta teki muutaman ulkomaanmatkoja, joista pisimmät ulottuivat Malesiaan ja Singaporeen.

Myös Pärnussa he olivat kuntoutuslomalla useasti.



Jussi oli kiltti ja tyytyväinen ihminen. Hän ajattelin aina ensin toisen parasta, perheen parasta. Ystävät, joita hänellä oli paljon, olivat hänelle tärkeitä. Niinpä Jussi tunsu syvää surua ystävien poismenon takia. Samalla hän ihmetteli oman elämänsä päivien runsasta määrää.

Suomen Poliohuolto ry oli Jussille tärkeä. Toimiessaan yhdistyksessä hän oli tuke-
massa sen tarkoitusta, asumispalveluiden

tuottamista vaikeasti poliovammaisille ihmisille. Ilman tätä maamme ensimmäistä palvelutaloa, Kaislaranta-kotia Vihtijärvellä, olisivat sieltä kodin saaneet henkilöt joutuneet viettämään nuoresta iästään huolimatta elämänsä vanhainkodissa tai sairaalassa. Jussi toimi pitkään paitsi Suomen Poliohuolto ry:n hallituksen jäsenenä ja puheenjohtajana, myös Kaislaranta-kodin johtajana aina vuoden 2006 loppuun saakka.

Kiittäessään poliojärjestöjen kukkatervehdyksestä Rauni totesi orkideojen lohduttavan pitkään.

Jussin viimeinen viesti sairaalasta rakkaalleen oli: ”matka jatkuu kohti kesää”. Samalla, kun kiitämme Jussia mittaamattoman arvokkaasta työstä vammaisten aseman parantamiseksi maassamme, otamme osaa läheisten suruun.

Suomen Poliohuolto ry

Kaija Salmela

puheenjohtaja

SoteSohvalla

Oikein hyvää ja hikistä kesää kaikille teille hyvinvointialueiden asukkaille. Kuten J. Karjalainen lauloi: ”Me ollaan hyvinvointialueiden asukkaita kaikki, kun oikein silmiin katsotaan”. Ja mikäs meidän toisiamme silmiin katsoessa. Edellisen hallituksen tekemä Sote-uudistus, lisäsi hoitopaikkoja, paransi hoitoon pääsyä, tasasi alueiden välisiä eroja ja hillitsi kustannuksia!

VÄÄRIN! Minäpä se osaan sarkasmin jalon taidon ja tuo oli näyte siitä.

Kaikki se mitä Sote-uudistuksen piti tuoda mukanaan, menikin juuri nurinperin. Hoitopaikat ovat vähentyneet, hoitoon pääsy heikentynyt, alueiden väliset erot kasvaneet ja kustannukset nousevat. Suoritus se on tietysti tuokin! Itkettäisi, jos ei naurattaisi.

Vaikutusarviot!

Kun hallitukset toinen toisensa perään rakentaa ja rikkoo yhteiskuntaa omansa näköiseksi, niin neljä vuotta on lyhyt aika. Jostain on tingittävä ja yksi niistä on vaikutusarviot. On niin kiire rakentaa ja sorvata, että ei ehditä miettimään päätösten vaikutuksia. Iskettiin Sote-uudistus väkisin maaliin, ilman että pohdittiin rahoitusta uudistukselle, ja nyt olemme tilanteessa, jossa raha ei riitä kaikkeen siihen mitä lakiin kirjailtiin. Tietysti, joku voi saivarrella, että 15 vuotta sitä rakennettiin ilman tuloksia. Ja tämä on totta, se kaatui aina siihen, että hommaan ei löydetty yhteisymmärrystä eikä rahoitusta. Edellinen löysi miljardeja budjettikehysten ulkopuolelta ja ongelma oli ratkaistu. Sote-uudistus saatiin valmiiksi ja miten meni?

Mediassa ja kotisohvilla kauhisteltiin, kuinka HUS joutuu sopeuttamaan taloutaan myös tulevana vuosina. Eikä mikään ihme, kehysten ulkopuolelta otettua rahaa ei ollutkaan olemassa enempää ja korotkin lähtivät nousuun. Nyt maksamme otetun velkarahan korkoa pankeille ja kaikki se on pois meidän hyvinvoinnistamme. Arvovalintoja.



HUS ilmoitti, että vuosien 2025–2027 leikkaukset ovat yhteensä vähintään 225 miljoonaa euroa. Ja haluan, että kiinnitätte huomionne tuossa kohtaan, jossa mainitaan ”vähintään”. Sehän nimittäin tarkoittaa käytännössä, että tuolle 225 miljoonalle eurolle löydetään vielä kerroin, mutta kukaan ei tiedä kuinka suuri kerroin tulee olemaan. Voimmekin todeta, että olisipa summa vain 225 miljoonaa euroa. Jos jotain olen politiikkaa seurattessa oppinut, niin sen, että budjettien yhteydessä ilmoitetut ensimmäiset hinta-arviot, ovat kuin taksien ovenavausmaksut. Sillä ikään kuin pääsee alkuun, mutta renkaat eivät ole likahtaneet vielä senttiäkään.

Ratkaisuja!

Olen ärsyyntynyt päättäjien ja ylipäättään meidän ihmisten tapaan toimia, kun etsitään asioihin toimivia ratkaisuja. Ihmiset tuomitsevat helposti muiden ajatuksia ja ratkaisuja, mutta eivät itse tuo pöytään mitään ratkaisua. Sitä vaan tullaan toteamaan työmaalle, että ei noin, mutta itse ei tehdä kuitenkaan muuta kuin nojata lapioon.

Minäpä olenkin uskaliaasti erilainen! Tymmään muiden vaihtoehdot ja tuon oman vaihtoehdon tilalle. Uskon, että te tulette tykkäämään tästä vaihtoehdosta.

Minulla on siis ratkaisu koko Sote-sektorin kuntoon laittamiseksi. Tämä helppo kaksivaiheinen toimintamalli on helppo ja kivuton toteuttaa, mutta tähän tarvitsen kaikkien teidän panoksenne.

Nämä vaiheet otetaan käyttöön mieluiten yhtä aikaa, jotta toimien vaikutus on mahdollisimman vahva.

Vaihe 1. Lopeta sairastaminen heti.

Vaihe 2. Lopeta ikääntyminen heti.

Noin helppoa se on, ja nyt te mietitte, että miksi kukaan ei ole sanonut ja keksinyt tuota aikaisemmin. Niinpä! Samaa mietin minäkin, mutta sitähan sanotaan, että ratkaisu löytyy usein ihan nenän edestä. Niin tällä kertaa, kun flunssaisena katsoin itseäni peilistä väsynyttä naamaani ja mietin, että mitä, jos vain päättäisin lopettaa sairastamisen ja ikääntymisen. Siitä se idea sitten lähti!

Nykyinen hallitus kokeilee ratkaista ongelmaa leikkaamalla rahoituksia ja nostamalla Kelakorvausten osuutta. Kelakorvaus oli jo nollassa, mutta nyt siihen tulee nimellinen korotus. Tämä korotus motivoi ihmisiä ottamaan vakuutuksen, väitti opposition edustaja. Minä väitän, että vakuutuksen ottamiseen motivoi hoitoon pääseminen heti eikä viidestoista päivä. Sillä tuo nimellinen muutaman euron korvaus ei motivoi ketään, jos on yhtään perillä siitä, miten paljon vakuutukset maksavat.

Ei, kyllä minun on nyt lähdeävä kylmään suihkuun viilentymään. En minä näistä helteistä valita, MUTTA! Jätän sen tuohon, niin ei tule valitettua. Se o kesä ny! Sanoisi porilainenkin.

Poliolehden 1/2023 Ruudukon voittajat

- I palkinto 10 € Esko Timonen, Kuopio
- II palkinto 6 € Margit Hakahuhta, Harjavalta

Onnea!



FinCollagen Active

EDISTÄÄ NIVELTEN PYSYMISTÄ NORMAALEINA

Sisältää tehoaineena bioaktiivista kollageeniproteiinia jauheena. Ei sisällä muita aineita. Ainutlaatuinen tuote Suomessa.

Kliinisesti tutkittu, turvallinen tuote käyttää. Perussairaudet eivät ole este tuotteen käytölle (GRAS-99-03). Päivittäiseen käyttöön. Tuloksia 2–6 kuukauden sisällä aloituksesta.

Tutustu tuotteeseen: www.nutrielixir.fi

MYYNTPAIKKOJA:

- Nutrielixirin verkkokauppa www.nutrielixir.fi ja apteekit
- K-Citymarketit Kupittaa, Länsikeskus, Rauma
- Axis Fysikaalinen Hoitolaitos Turku
- Kts. muut myyntipaikat www.nutrielixir.fi



Nutrielixir

A way to healthy life

Markkinoija: Nutrielixir Oy
info@nutrielixir.fi

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ravintoa eikä terveitä elämäntapoja.
Bioaktiivinen kollageeniproteiini proteiinin lähteenä edistää luuston (esim. nivelet) pysymistä normaalina.

Komisario Janhunen

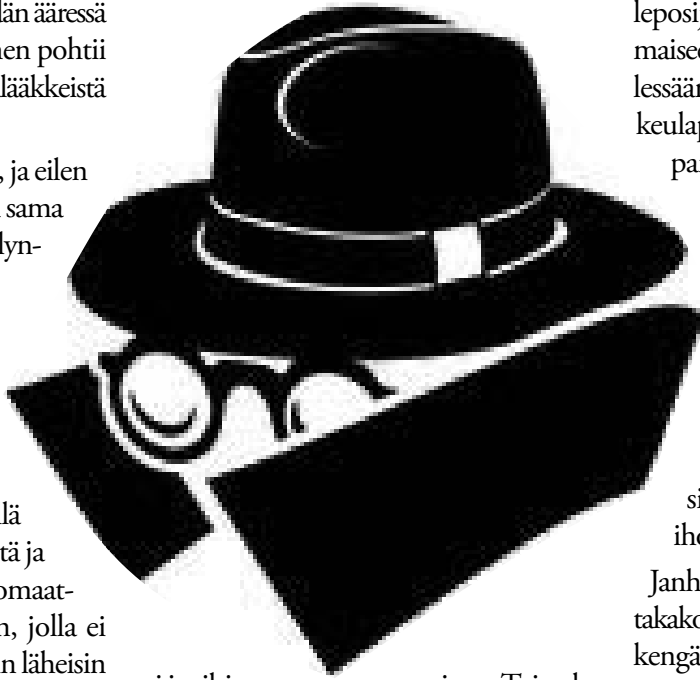
Eletään aikaa, jolloin kaikki karu he-
rää eloon, ja keittiön pöydän ääressä
istuva komisario Janhunen pohtii
silmät vetisinä, että voiko allergialääkkeistä
saada yliannostuksen.

Aivastelusta ei ole tullakaan loppua, ja eilen pesussa käynyt auto on väriltään sama kuin kaikilla muillakin eli siittepölynkeltainen.

Komisario Janhunen yrittää saada allergiaoireet loppumaan tai ainakin helpottamaan, koska tunnin kuluttua alkavat hautajaiset. Ei Janhusen omat, vaikka ilmassa, maassa ja merellä oleva siitepöly ahdistaa hengitystä ja silmät muistuttavat Närpiön tomaatt-
teja. Hautajaiset ovat naapurin, jolla ei juurikaan läheisiä ollut. Naapurin läheisin ihminen oli saman keittiön seinän omaava Komisario Janhunen. Syöpää sairastanut naapuri pyysi Janhusta hoitamaan hänen viimeisen matkansa, eikä Janhunen tohtinut kieltäytyä, koska kysyjä oli yksi niistä harvinaisista mukavista naapureista.

Janhunen vetää kaapista esiin juhlatamineet eli koko mustan puvun ja laittaa puvuntakin alle lyhythihaisen valkoisen kauluspaidan, koska varjoisalla paikalla oleva mittari näyttää elohopean kohonneen 28 asteeseen, eikä kello ole vielä edes puoltapäivää.

Janhunen laittaa jalkaansa mustat juh-
lakengät, mutta katuun sitä jo etukäteen,
koska keväällä vasemman jalan tukemi-
seksi hankittu uusi tukisidos on kenkään
hieman liian iso. Siis juuri sen verran iso,
että kyllä se tukisidos jalkoineen kenkään
menee, mutta nauhoja ei saa laitettua kiin-



ni ja silti puristaa. Toisaalta
ihminen sei- soo yhdet hautajaiset,
vaikka heinäseipäänä, paitsi jos kyseessä
ovat kuninkaalliset hautajaiset, koska siinä
tapauksessa olisi pakko haukotella välillä.

Janhunen lyö ulko-oven kiinni ja menee
siitepölyn värittämälle autolle.

Komisario heittää kävelykepit auton takakonttiin ja hyppää kuskin paikalle. Turvavyötä laittaessaan huudahtaa kovaan ääneen ”Ai samperi!” Se turvavyön solki oli kuuma tämänkin vuoden kesähelteillä. Ihän kuten joka vuosi ja silti siihen kätensä polttaa, vaikka varoittihan siitä jo aikoinaan äitivainakin. Toisaalta onko sitä kesällä ollut clossakaan, jos ei auton turvavyön solkeen kättänsä polta? Kyllähän sitä kahvissakin suunsa polttaa, vaikka sitä vastahaavaa uhmaten juo monta kuppia päivässä.

Janhunen saatteli naapurinsa viimeiselle leposijalle ja aivan hautausmaan kauimmaiseen kulmaan. Janhunen valitteli mielessään, että harmi, kun ei naapuri saanut keulapaikkaa, mutta toisaalta takaa olisi parempi tulla ohi. Janhunen linkutti takaisin autolle ja siis kirjaimellisesti linkutti, sillä liian pieniin mustiin juhlakenkiin survottu tukisidos oli hiertänyt jalan ruvelle. Kyllä te tiedätte sen tunteen, kun helteessä muhinut jalka on jo niin ruvelle, että siihen ei auta sellainen apteekin iholaastari, vaan ainut mikä siinä hetkessä auttaa on kevyempi ihonsiirto tai amputaatio.

Janhunen pääsee takaisin autolleen, avaa takakontin, istahtaa siihen reunalle ja potkii kengät pois jaloista. Vasemmasta jalasta nousee höyry, mieli kevenee ja jalkoihin Janhunen sujauttaa puutarhasandaalit. Kyllä te tiedätte ne amerikkalaisten keksimät Crocsit tai Roksit, kuten meillä Suomessa sanotaan.

Janhunen pääsee kotiinsa ja keittää poikkeuksellisesti kahvia kahdelle. Ei sillä, että vieraita olisi tulossa, mutta edesmenneen naapurin kunniaksi Janhunen keittää ylimääräisen kupillisen vahvaa kahvia.

Kahvi on kallista, mutta tässä tapauksessa pieni hävikki sallitaan. Ja samalla ylimääräinen kuppi on kuin sinetti naapurin sielulle. Janhunen istuu hiljaa keittiössä, nauttii kahvia ja silmäkulmaan ilmestyy tippa.

Perhanan allergia ei ota laantuakseen.

Pieti Hollo