

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2024



Näin meillä!

Kalenterin mukaan on syksy, mutta tänäänkin kävelin töihin sandaaleissa ja kesävaatteissa. Naapuri lähti töihin syystakissa ja pohdin, että kumpi oli pukeutunut väärin, mutta sitten tajusin, että olimme molemmat pukeutuneet oikein. Toinen pukeutui sään ja toinen kalenterin mukaan.

Kesä se vain tuntuu jatkuvan, ja jos on vuoden keskilämpötiloihin luottaminen, niin nyt on parempi nauttia syksyn lämmöstä, koska talvi tulee olemaan kylmä. Toisaalta salaa toivon vähän viileämpiä syyskelejä, kun tuli ostettua syksyille uudet vettähyllkivät kengät!

Tässä on kyllä riski, että välikausi jää kokonaan väliin, kun lämpöisille keleille ei näy loppua ja lähikauppaan ovat ensimmäiset joulukalenteritkin jo saapuneet! Saavat toimillaan markkinahimmet kalenterin juoksemaan entistäkin rivakammin.

Lämpöiset syyskelit hellivät, mutta sen aikana tulevat päätökset eivät heli ketään.

Vaihtuvat hallitukset ja sitä kautta vaihtuvat päättäjät ovat vuosi vuodelta tiukemmin ohjaamassa yhdistysten rahoituksia.

Näin leikkausten ja sopeutusten aikakaudella se tarkoittaa, että saavutetuista eduista on luovuttava ja se ei ole helppoa. Moni yhdistys on joutunut ja joutuu jatkossakin sopeuttamaan toimintaansa. Osa yhdistyksistä on varmasti kasvanut vuosien aikana tarvettaan suuremmiksi, koska alun perinhän yhdistystoiminta on suunniteltu apua tarvitseville ihmisille, eikä yhdistystoimintaa pyörittävälle hallinnolle.

Olinkin tipahtaa tuolilta, kun kuulin, että osa yhdistyksistä on vaarassa joutua luopumaan osasta talousosaston ja viestinnän johtajista, kun järjestöjen rahoituksesta leikataan isolla kädellä. Ilmoitin, että jos me joudumme vähentämään työntekijöitä, niin alettava katkomaan raajoja.

Sarkasmi sikseen, mutta nyt sosiaalijärjestöjen avustuksiin tehtävät leikkaukset ovat suhteessa kohtuuttomia, vaikka kuinka ajattelisin, että jokaisen on säästötalkoi-



siin velvoitettu eikä kukaan tai mikään ole toista parempi. Eniten harmittaa se, että kuuluisa parlamentaarinen sopimus avustusten pienenemisen aikataulusta muuttui suunnitellusta kertarysäyksellä. Se siitä pitkäjänteisyydestä ja pidetyistä lupauksista.

Vapaaehtoistyötä, vertaistukea ja yhdessä tekemistä, sitähan se meidän yhdistystoimintamme on. Me emme kovin paljoa voi toimintatapojamme muuttaa, mutta aina voidaan kehittyä ajan sanelemalla tavalla. Poliolaiset ovat aina osanneet luovia vastatuulessakin, enkä usko tämän ajankuvan olevan poikkeus. Yhteistyö ja vertaistuki kantaa pitkälle. Kun yhdistysten ja paikallisosastojen monipuoliseen toimintaan lisätään valtakunnalliset tapahtumat ja ympäri Suomea pyörivät kurssit, niin eihän meillä ole hätää. Toki se vaatii yhteistyötä ja toisten huomioimista, mutta sehän on meillä kokeneilla veressä.

Syksy, syystalvi ja tulevaan vuodenvaihteseen on askelmerkit laitettu kohdilleen, ja nyt ei tarvitsisi kuin osua lankulle. Suositut avokurssit jatkuivat ja jälleen vaihtuvin aihein.

Siellä pyrimme entistäkin enemmän jättämään aikaa myös teidän puheenvuo-

roillenne ja keskusteluille, kuten teidän puolestanne paljon on toivottukin.

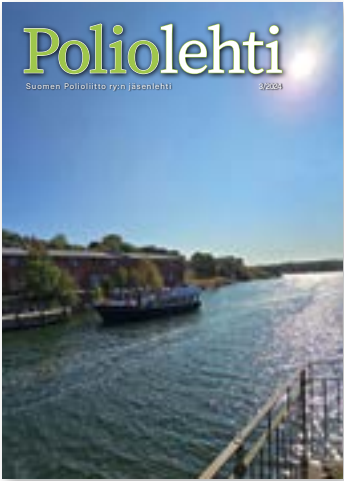
Monenlaisia paikallisia tapahtumia riittää myös vilkkaan kesän jälkeen. Kesän tapahtumista voitte lukea osallistujien omia kertomuksia tästäkin lehdestä. Voin luvata, että kaikki ovat tervetulleita mukaan ja olit sitten uusi tai vanha tuttu, niin yhtä sydämellinen on vastaanotto.

Nettiin tulee tasaisen epätasaisesti lisää videoita, kuvia ja tekstejä tapahtumista, joten seurailkaa lehden lisäksi myös nettiä. Mikäli teillä on tiedossa tapahtumia, joista haluaisitte kertoa, kuvien, videoiden tai lehtijuttujen muodossa, niin vinkatkaa asiasta. Ja tulemme tarvittaessa paikalle myös täältä Poliolehden toimituksesta.

Ja lopuksi, kun tulevaisuudesta ei tiedä kukaan, niin lainaan hiukan muokaten saamaani ohjetta elämää varten: ”Hakekaa ja osallistukaa, hakekaa ja osallistukaa kuin viimeistä kertaa”.

Pidetään huolta itsestämme ja sitten jaksamme pitää huolta myös toisistamme. Yhdessä eteenpäin!

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva: PO

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

Puheenjohtajalta

Muuta

Koronarokotukset ikäihmisille

Muistisairaus ja sen
tuomat muutokset

”Kaupunki ja harrastukset
kuuluvat kaikille”

Kotiin tuotavat palvelut
- ja miten niitä haetaan

Kotikuntoutuksella apua arkeen

Roolini palvelutarpeen
arvioinnissa

Neuvontapalveluista kysyttyä?

Uutisia

VammaisVoimaa! -tapahtuma
Narikkatorilla

Polion pelätään leviävän Gazassa

Osastoissa

Syyskausi avattu Mukava päivä Markkulassa

Kiireettömyys kutsui Valamoon

Lounastapaaminen ja Pori tutummaksi

Kesän terveiset Tampereelta nääs!

Kesäpäivä Kouvolassa

Porukalla kesäteatterissa
- iloa ja vertaistukea

Kurssiuutisia

Voimavaroja Kyyhkylän Hekusta

Helleviikko Lehtimäellä

Meille tarkoitettu
- pohjoisen poliolaisten Rokualla

Hekupäivät Kruunupuistossa

Pohjoisen avokurssilla
liikuntaa ja tietoa

Hekukurssilla Lehtimäen Opistolla

Suomen Polioliitto ry: ryhmätoimintaa

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

Poliohuollon puolelta

Osastot tiedottaa



Koronarokotukset ikäihmisille

THL suosittelee koronarokotteen tehosteannosta iäkkäille ja tietyille riskiryhmille syksyllä – rokotukset aiempaa aikaisemmin.

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) suosittelee tulevana syksynä koronarokotteen tehosteannosta iäkkäille ja tietyille riskiryhmille. Suositus on, että rokotukset toteutetaan aiempaa aikaisemmin ja kahdessa vaiheessa.

Tänäi syksynä koronarokotteen tehosteannosta suositellaan hoitokodeissa ja säännöllisessä järjestetyssä kotihoidossa oleville, kaikille yli 80-vuotiaille sekä kaikille voimakkaasti immuunipuutteisille iästä huolimatta. Suositus on, että näiden



ryhmien rokotukset aloitetaan syksyllä heti kun rokotteet ovat saapuneet Suomeen.

Edellä mainittujen ryhmien ohella syksyn tehosterokotetta suositellaan myös kaikille 75–79-vuotiaille. Heillä vakavan taudin riski on kuitenkin

yllä mainittuja ryhmiä pienempi. THL suosittelee, että myös nämä rokotukset toteutetaan tulevana syksynä tavanomaista aikaisemmin.

Koronarokotetta on lisäksi syytä tarjota syksyllä viimeistään influenssarokotusten yhteydessä myös muille 65 vuotta täyttäneille sekä 18 vuotta täyttäneille, joilla on jokin vakavan koronavirustaudin riskiä lisäävä perussairaus.

Hyvinvointialueet vastaavat rokotusten järjestämisestä alueellaan ja kertovat, mistä ja milloin rokotteet voi saada.

Tavoitteena ehkäistä sairaalahoidoja ja kuolemia

Koronarokotuksilla pyritään ehkäisemään koronasta johtuvia sairaalahoidoja ja kuolemia. Suosituksen pohjaksi THL:ssä on yhdistetty rekisteritietoja koronan aiheuttamista sairaalahoidoista ja kuolemista syksyllä 2023, henkilöiden perussairauksista ja iästä sekä syksyn 2023 koronarokotuksista.

“Analyysimme perusteella rokottaminen on hyvin vaikuttavaa yli 80-vuotiailla ja voimakkaasti immuunipuutteisilla. Koronakuolemia voidaan estää etenkin rokottamalla

hoitokotien asukkaita, sillä suurin osa kuolemista tapahtuu hoitokodeissa”, sanoo THL:n tutkimusprofessori Tuija Leino. Alle 75-vuotiaiden rokottaminen ei olekaan yhtä vaikuttavaa kuin iäkkäämpien.

lällä on vaikutus rokotusten vaikuttavuuteen

Riski sairastua sairaalahoitoon koronatautiin nousee selvästi iän myötä, mutta vakavan koronavirustaudin riskiä lisäävien perussairauksien määrä ja vakavuus vaihtelevat ihmisillä paljon. Tämän vuoksi rokotteita on syytä tarjota myös muille 65 vuotta täyttäneille sekä niille yli 18-vuotiaille, joiden perussairaus lisää koronataudin riskiä.

Syksyn koronarokotuksissa käytetään varianttiräätälöityjä rokotteita, jotka on päivitetty Euroopan lääkeviraston suositusten mukaisesti uutta JN.1-varianttia vastaan.

Suositukset koronarokotuksista perustuvat Kansallisen rokotusasiantuntijaryhmän (KRAR) ja THL:n yhteisiin arvioihin.

THL

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemassa



Toimintavuosi 2024 on jo kääntymässä syksyä kohti ja seuraavan vuoden toimintasuunnitelmaa pitää suunnitella ja samalla nousee taas toiminnan rahoitus kriittiseksi tekijäksi.

Raha-anomuksia tehdään, päätökset niistä saadaan aina loppuvuodesta. Tähän yhdistykset ovat saaneet tottua, epävarmuus on joka vuotinen ilmiö.

kuluvan vuoden rahoitus varmistui poikkeuksellisesti, vai oliko poikkeus vai uusi tapa, vasta helmikuussa.

Kurssitoiminnalla merkitystä

Tänä vuonna toteutuvat suunnitellut laitosmuotoiset,

toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit kolmella eri paikkakunnalla. Ensimmäinen kurssi Lehtimäen Opistolla toteutui kesällä ja toinenkin kurssi, Maskun neurologisessa kuntokeskuksessa, on varmaan jo päättynyt lehden ilmestyessä. Kolmas kurssi, Punkaharjun kuntoutus Kruunupuistossa, haku aika on päättynyt, toteutuu lokakuun loppupuolella.

Kaikki suunnitellut 19 avokurssitapahtumaa vuoden aikana toteutuvat kevät- ja syyskauden aikana. Nämä päivän mittaiset kurssit ovat hyvin suosittuja, kokoontumispaikat jakaantuvat pohjoisesta etelään, näin kurssilaisten ei tarvitse matkustaa pitkiä matkoja.

Neuvontaa tarvitaan

Toimistoa työllistää lisääntyvässä määrin neuvontapalvelun kysyntä. Se osoittaa, että polio ja sen myöhäisoireiden tuomat haasteet herättävät kysymyksiä niin poliolaisilla kuin heidän omaisillaan. Lisäksi ammattilaiset ottavat lisääntyvässä määrin yhteyttä neuvontapalveluun.

Polio muistuttaa olemassaolostaan

Eipä se polio muutenkaan jää unholaan, jatkuvasti jostain päin nousee uutinen uusista poliotapauksista. Nyt viimeksi Gazan sota-alueelta uutisoitiin poliotapauksesta. Gazassa ei ole ollut 25 vuoteen yhtään poliotapausta. Nyt siellä avustajajärjestö ja paikallinen terve-

yshuolto pääsivät aloittamaan poliorokotukset tulitauon aikana. Tavoite on rokottaa 600 000 alle 10-vuotiasta lasta. Rokottajat joutuivat työskentelemään todella poikkeuksellisessa tilanteessa, koko ajan pelko tulitauon kestävydestä, pitävätkö annetut lupaukset? Nyt näytti kestävän ja iso määrä lapsia saatiin rokotettua.

Polioon liittyvät haasteet eivät näy loppuvan lähivuosina, mietitään sitten koti- tai ulkomaata. Syksyä kohti.

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja

Suomen Polioliittory

Toimisto/Poliolehdien toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.oxa@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



VammaisVoimaa! -tapahtuma Narikkatorilla

VammaisVoimaa! -tapahtuma pidetään 29. elokuuta Narikkatorilla, josta marssittiin kulkueena Eduskuntatalon eteen. Mukana oli yli Vammaisfoorumin 50 jäsenjärjestöä ja yhteistyökumppania. Vammaiset ihmiset eivät ole taakka yhteiskunnalle, vaan osa ihmisyyden kirjoa. Vammaisia ihmisiä ei pidä sivuuttaa missään, on vammaisjärjestöjen ja yhteistyökumppanien järjestämän VammaisVoimaa! -tapahtuman viesti.

VammaisVoimaa! -tapahtuman tarkoitus oli nostaa esille vammaisten ihmisten arvoa ja tuoda vammaisyhteisöä näkyväksi.

Järjestäjät haluavat tuoda julkiseen keskusteluun nämä asiat:

- Vammaiset ihmiset ovat hyödyntämätön voimavara työelämälle.
- Vammaisten ihmisten osallisuuden edistäminen luo koko yhteiskuntaan hyvinvointia.

- Vammaisjärjestöjen toiminnan merkitystä yhteiskunnalle ei pidä unohtaa.

Tapahtumassa on paljon puheenvuoroja vammaisilta henkilöiltä. Yhdenvertaisuus-

Yhdenvertaisuusvaltuutettu Kristina Stenman puhui Eduskuntatalolla. - Yhdenvertaisuusvaltuutettu Kristina Stenmanin mielestä osallisuus on yhdenvertaisuuden mittari.

valtuutettu Kristina Stenman puhui Eduskuntatalolla mutta Helsingin kaupungin pormestari Juhana Vartiainen perui tulonsa viime hetkellä.

Hallituksen leikkauspolitiikka iskee kipeimmin heikoimmassa asemassa oleviin

Hallituksen viimeaikaiset päätökset vaikuttavat myös vam-



maisten ihmisten osallisuuteen ja työllistymismahdollisuuksiin.

– Hallituksen säästöt lyövät ryhmään, joka on valmiiksi heikoimmassa asemassa ja joka unohdetaan aivan liian usein. Sen takia lähdemme kaduille ja näytämme olemassaolomme ennen syyskuun alussa pidettävää hallituksen budjettiriihtä, sanoo Vammaisfoorumin puheenjohtaja Veera Florica Rajala.

Lääkekorvausten ja kuntoutuksen leikkaukset, sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakasmaksujen nosto sekä asumistukeen ja vammaispalvelulain lainsäädäntöön liittyvät muutokset ovat vain muutamia esimerkkejä

vammaisiin ihmisiin vaikuttavista päätöksistä, jotka vaarantavat heidän osallisuutensa.

Kuvat ja teksti: AK

Värikäs kulkue marssi Mannerheimintietä Eduskuntatalolle, näytillä oli apuvälineiden koko kirjo.

Veera Florica Rajala on Vammaisfoorumin puheenjohtaja. Hänen erikoisosamistaan ovat ihmisoikeuskysymykset, kestävä kehitys sekä vammaisten opiskelijoiden erityistarpeet. Veera on opaskoiran käyttäjä ja syntymästään saakka näkövammainen. Hän on huolissaan vammaispalvelulain suunnitelluista muutoksista ja hallituksen säästöistä.



Muistisairaus ja sen tuomat muutokset

Muistisairaus on oireyhtymä, jossa kognitiiviset ominaisuudet ja etenkin muisti heikentyvät. Muistisairauden eli dementian kehittymiseen liittyy käytösmuutoksia ja erilaisia psykologisia oireita.

Dementian aiheuttava sairaus on tärkeää diagnosoida yksilöllisen ja oikeanlaisen hoidon takaamiseksi. Dementoivia sairauksia ovat esimerkiksi Alzheimerin tauti, vaskulaariset dementiat, Lewyn kappale-tauti ja Parkinson-dementia sekä frontaaliset dementiat. Jokaisessa on omanlaisensa oireet, jotka vaikuttavat asiakkaan mielialaan ja kognitiivisiin muutoksiin eri asteilla. Seuraavassa käydään läpi yleisesti muistisairauksien mukana tulevia käytösmuutoksia ja psykologisia oireita sekä fyysisiä oireita ja niiden yksilöllisiä piirteitä.

Alzheimer yleisin

Alzheimerin tauti on ehkä yleisimmin keskusteltu muistisairaus medioissa ja onkin yleisin tauti ikäihmisillä. Kaikista dementiasta kärsivistä noin 70–80 prosentilla on Alzheimerin tauti, osalla yhdessä muiden aivosairauksien (esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöiden) kanssa. Sairastumisen riski kasvaa yli 65-vuotta täyttäneillä ja yli 85-vuotiailla sitä esiintyy noin 15–20 prosentilla.

Alzheimerin taudin perimmäistä syytä ei tiedetä. Aivoissa tapahtuu tiettyjä mikroskooppisia muutoksia, jotka vaurioittavat hermoratoja ja



aivosoluja heikentäen muistia ja tiedonkäsittelyä. Vaurio alkaa yleensä aivojen ohimolohkojen sisäosista leviten vuosien mittaan laajemmin aivokuorelle.

Alzheimerin taudin oireet ovat alkuun lieviä, mutta niistä merkittävin on muistin heikentyminen. Oire saattaa näyttäytyä lähipiirille hajamielisyytenä ja usein tauti jääkin varhaisessa vaiheessa diagnosoimatta.

Lähimuisti kärsii ensimmäisenä ja uuden oppiminen vaikeutuu. Oireiden edetessä tulee ongelmia monimutkaisien ajatusprosessien käyttämisessä mitä tarvitsee asioissa kuten matkustaminen vieraalla paikakunnalla tai monimutkaisten raha-asoiden järjestely. Taudin edetessä heikentyvät käytän-

nölliset toimet kuten ostoksilla käynti ja ruuanlaitto. Lopulta ilmenee vaikeuksia päivittäisten asioiden hoitamisessa, kuten pukeutuminen ja peseytyminen.

Taudin kuluessa voi ilmaantua myös oireita kuten kielellinen häiriö (afasia), tahdonalaisten liikkeiden koordinaatiohäiriö (apraksia), vaikeuksia hahmottamisessa (agnosia) tai vaikeudet tuloksiin tähtäävässä toiminnassa ja toiminnan ohjannassa. On mahdollista, että potilas kärsii useammasta oireesta samanaikaisesti. Alzheimerin taudin kulkuun liittyviä käytöshäiriöitä ovat muun muassa: masennus, aggressiivisuus, ahdistuneisuus, motorinen levottomuus, va-

rastamisharhat, näköharhat ja unihäiriöt.

Aivoverenkierron häiriöt

Vaskulaariset dementiat ovat aivoverenkierron häiriöitä. Ne ovat toiseksi yleisimpiä dementiaan johtavia tiloja. Vaskulaarista dementiaa sairastavan oireiden luonne määräytyy aivoihin syntyneen vaurion sijainnin ja laajuuden mukaan. Vauriot liittyvät usein pienten valtimoiden tukoksiin ja painottuvat aivojen syvien osien valkeaan aineeseen. Kognitiivisen heikentymisen lisäksi potilas kokee usein vahvoja fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavia oireita, esimerkiksi halvausoireet.

Vaskulaarisessa dementiassa käytösoireita esiintyy yhtä paljon kuin Alzheimerin taudissa. Oireet eivät kuitenkaan lisäänty kognitiivisen toimintakyvyn heiketessä samalla tavoin kuin Alzheimerin taudissa. Oireet eivät lisäänty kognitiivisen toimintakyvyn heiketessä samalla tavoin kuin Alzheimerin taudissa.

Lewyn kappale-tauti ja Parkinson

Lewyn kappale-tauti on kolmanneksi yleisin dementian aiheuttaja. Tautiin sairastutaan keskimäärin nuorempana kuin Alzheimerin tautiin, usein 60–70-vuotiaana. Nimensä tauti on saanut mikroskooppisista Lewyn kappaleista, joita tyvitumakkeiden lisäksi on myös isoavokuorella.

Lewyn kappale-tauti muistuttaa Parkinsonin tautia. Kuvantamisessa tai laboratoriotutkimuksissa ei ole spesifejä

löydöksiä lukuun ottamatta SPECT- tai PET-tutkimuksissa havaittavissa olevia Parkinson-tyyppisiä muutoksia.

Kolmasosalla Lewyn kappale-tautiin sairastuneista on samanaikainen Alzheimerin tauti. Parkinsonin tautiin liittyy dementoitumista sairauden myöhäisvaiheessa jopa kolmasosalla sairastuneista. Oireet ja aivomuutokset ovat samankaltaisia kuin Lewyn kappale-taudissa. Lewyn kappale-taudin oireena on ekstrapyramidioireiden lisäksi vaihtelevia kognitiivisia oireita ja käytösoireita. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että jos sairastuneelle tulee vuoden sisällä Parkinson-oireiden alkamisesta kognitiivisia tai käytösoireita, kyseessä on Lewyn kappale-tauti.

Parkinsonin taudissa oireet ja aivomuutokset ovat samankaltaisia kuin Lewyn kappale-taudissa. Oireita ovat siis kognitiivinen heikentyminen, jonka lisäksi vaaditaan todennäköisen Lewyn kappale-taudin diagnoosiin kaksi seuraavista kolmesta oireesta: ekstrapyramidioireet (jäykistyminen, kävelyhäiriö, jopa vapina), oireiden ja vireystason vaihtelu (esim. potilas voi nukahtaa vastaanotolla) tai yksityiskohtaiset näköharhat (ihmisiä, eläimiä, verhoja ym.)

Lisäksi muita oireita: Selittämättömät kaatumiset, pyörtymiset ja lyhyet tajuttomuuskohtaukset, herkkyyks neuroleptien sivuvaikutuksille, muut harhat kuin näköharhat (kuuloharhat, harhaluulot) ja aggressiivisuuspuuskat. Kynnys reagoida aggressiivisesti on Lewy-potilailla alentunut ja reaktio saattaa olla tavanomaista voimakkaampi. Sekavuustaipumus etenkin väsyneenä.

Harvinaisempia syitä

Vain muutama prosentti kaikista dementiatapauksista kuuluu ns. frontaalsiin dementioihin. Kuitenkin jopa kymmenesosa ennen 65. ikävuotta alkaneista tapauksista kuuluu niihin. Kolmasosalla frontaalisia dementioita sairastavilla on Pickin tauti, jossa on tyypilliset neuropatologiset muutokset. Myös harvinainen autosomissa peittyvästi periytyvä Hakolan tauti kuuluu frontaalsiin dementioihin.

Diagnostiikassa kuvantamistutkimuksissa nähdään usein frontotemporaalisesti painottuvia muutoksia. Alzheimerin taudista poiketen EEG on usein normaali. Frontaalisissa dementioissa oireina esiintyvät persoonallisuusmuutokset, joiden myötä käyttäytymiseen tulee estottomuutta, tahdittomuutta ja arvostelukyvyyttömyyttä.

Sairastuneet ovat itse usein hyvin huolettomia, eivätkä tunnu oireistaan kärsivän. Oireita muun muassa persoonallisuusmuutokset, puheet ja teot voivat olla seksuaalisväritteisiä, heikentynyt päättelykyky, toiminnanohjauksen heikentyminen näkyen suunnittelun ja abstrahoinnin vaikeutumisena, impulsiivisuutena, muisti kohtalaisesti säilynyt, puhe normaalia tai ympäripyöreää, joskus afasiaa ja joskus Kluver-Bucy-syndrooma (hyperoraalisuus, hyperseksuaalisuus, visuaalinen agnosia).

Yksilölliset ratkaisut tarpeen

Tärkeimmät käytösoireita selittävät tekijät ovat diagnosoitu dementoiva sairaus, sen vaikeusaste ja siitä aiheutuneet kognitiiviset muutokset. Tavallisimpia dementoiviin sairauksiin liittyviä käytösoireita ovat psykologiset ja käyttäytymisen oireet.

Tuttu ja turvallinen ympäristö usein helpottaa oireita, mutta koska kotona asuminen vaikeutuu dementian edetessä, tulee vastaan haaste, kun edessä on muutto palveluasumisen piiriin. Tietenkin ratkaisu palveluasumisen tarpeesta tehdään yksilön omien voimavarojen ja pärjäämisen mukaan ja joissakin tapauksissa kotihoidon hyödyntäminen on parempi ratkaisu.

Mikäli dementoitunut potilas siirtyy palveluasumisyksikköön, täytyy miettiä niitä keinoja, joilla ympäristö voidaan pitää tuttuna esimerkiksi valokuvilla, koriste-esineillä tauluilla yms. Ympäristön tunnelmalla ja kanssaihminen asenteilla on merkitystä. Epäarvostava, muistisairasta ihmistä ymmärtämätön tai pakottava suhtautuminen aiheuttaa herkästi käytösoireita, samoin kuin kiireinen ilmapiiri, liiallinen ärsykkeiden määrä, meluisuus, alati vaihtuvat ihmiset ja vuorokauden aika.

Dementia tuo mukanaan pitkän listan käytösoireita, joita ovat muun muassa aggressiot, ahdistuneisuus ja pelkotilat, aistiharhat, akuutit sekavuustilat, harhaluulot, katastrofireaktiot, levottomuus/vaeltelu, masennus, pakkoitku/pakkonauru, persoonallisuuden ja käyttäytymisen muutokset, seksuaaliset käytösoireet, toisto-oireet ja tavaroiden keräily, unihäiriöt sekä virhetulkinnat.

Olen itse työskennellyt nyt yli kaksi vuotta muistisairaiden ikäihmisten tehostetun palveluasumisenyksikössä, ja olen kohdannut jokaisen näistä oireista. Työni onkin jatkuvaa mielen vireyden tarkkailua ja asiakkaan olotilaa helpottavien ratkaisujen keksimistä.

Miten vähentää riskiä?

Miten voidaan pienentää riskiä muistisairauteen? Tähän kysymykseen voidaan vastata samaan tapaan kuin monen muunkin terveystarpeen välttämiseen: terveelliset elämäntavat, oikea ruokavalio ja liikunta. Puhutaan mielen vireyden ylläpidosta eli kannattaa siis hakeutua virkistävien harrastusten pariin ja etenkin sellaisien, joissa käytetään aivoja eli ajattelua. Tämä on hyvä uutinen kaikille, jotka pitävät sudokuista ja ristisanoista. Sosiaalisten kontaktien ylläpito on myös tutkusti vaikuttanut positiivisesti muistisairauksien alkuvaiheessa, joten sen voidaan myös olettaa auttavan sairauden ehkäisyssä. Yksinäisyys ja syrjäytyneisyys lisäävät riskiä kognitiiviseen häiriöön valtavasti.

Myös muut perussairaudet voivat lisätä riskiä muistisairauteen. Valtimotautien tasapainossa oleva hoito auttaa ehkäisemään aivoverenkierron häiriöistä johtuvien muistisairauksien syntyä kuten myös tasapainossa oleva diabetes. Eli ei siis ole yllätys, että tupakointi ja liika alkoholin käyttö lisäävät riskiä sairastumiseen.

Paras ohje on kuitenkin, että kaikkea kohtuudella sillä elämästä täytyy myös pystyä nauttimaan.

Mikäli haluat lukea lisätietoa muistisairauksista, niin suosittelem vierailemaan verkkosivulla: www.sumut.fi/

Teksti: Heikki Ylönen

"Kaupunki ja harrastukset kuuluvat kaikille"

Paimion uusi esteetön uimaranta avautui Hiekkahelmeen

Paimion Hiekkahelmeen avattiin juhannusviikolla uusi esteetön uimaranta. Avajaisia juhlistamaan oli uimarannalle saapunut toistakymmentä henkeä. Vastaavanlaisia juhla-lisuuksia ei Suomessa ole päästy viettämään kovinkaan montaa kertaa, sillä Suomen esteettömät uimarannat voi laskea kahdenkäden sormin. Var-sinasi-Suomessa esteet-tömiä uimarantoja löytyy Paimion lisäksi Turun Ekvallasta ja Salon Halikon Kokkilasta.

Uimaranta on toteut-tettu lähes kokonaan Paimion omien työn-tekijöiden voimin. Kaupungin suunnitteluinsinööri Noora Mäkiö kertoo, että ainoastaan kulkuväylien asfaltointi ja lam-men pohjan muotoilu on ostet-tu urakoitsijoilta. Omana työnä tehtävän projektin kustannuk-set ovat jääneet kohtuullisiksi. Kaikille soveltuvan uimarannan budjetti oli 30 000 euroa.

- On hyvä muistaa, että tällai-set projektit eivät vaadi kunnilta satojatuhansia, saati miljoonainvenstointeja. Kaupunki ja harrastukset kuuluvat kaikille, Mäkiö summaa.

Uimahallien sulkutietää taukoa harrastukseen

Paimion esteettömän uima-rannan avasi paimiolainen Hannes Sonkki yhdessä Pai-



Paimion uimahallin uimavalvoja Timo Listamo auttaa Hannes Sonkin uimaan.

mion liikunta- ja hyvinvointi-koordinaattori Matleena Kos-kisen kanssa. Innokkaaksi ui-mariksi tunnustautuva Sonkki käy usein uimassa niin meressä kuin uimahallissakin. Hänellä on itsellään käytössä vanha am-bulanssin kuljetustuoli, jota hän käyttää apuvälineenä uimisessa.

Monessa uimahallissa on mahdollisuus esteettömään uintiin, mutta suurin osa uima-halleista sulkee ovensa kesäksi huoltotaukojen vuoksi. Tämä tarkoittaa pitää taukoa harras-tuksen parissa. Sonkki on nyt ensimmäistä kertaa esteettö-mällä uimarannalla.

- Se, että pääsee esteettömästi uimaan, niin sillä on tosi iso merkitys, Sonkki sanoo.

Esteettömyys palvelee kaikkia

Ritva Nissilä on saapunut avajaisiin Kaarinasta. Esteet-tömyysasiantuntijana työsken-nellyt Nissilä kertoo, että meren ääreen esteettömän rannan rakentaminen on haastavampaa, sillä merivesi muokkaa rantaa voimakkaasti. Aallot vievät mu-kanaan esimerkiksi hiekkaa ja saattavat tuoda paikalle esteitä, jotka täytyy poistaa, jota ranta pysyy esteettömänä. Lampi on siitä syystä helpompi paikka esteettömälle rannalle.

Hiekkahelmen keltaiset kont-rastivärit, reunustettu kulkuväy-lä ja valitut materiaalit keräävät Nissilältä kehuja. Kehujen lisäksi Nissilä löytää rannalta vielä pientä viilattavaa: esteet-tömän uimakopin penkki on asennettu hiukan liian kor-kealle ja opastaulun korkealla olevia tekstejä on vaikeaa nähdä pyörätuolista käsin. Nämä asiat on onneksi helppo muuttaa ja avajaisten yhteydessä sovitaan-kin jo korjaustoimenpiteistä. Tärkeää on ottaa huomioon kaikki rannan käyttäjät.

- Usein ajatellaan, että esteet-tömien ratkaisujen toteutta-minen on niin vaikeaa, ettei

niitä lähdetä toteuttamaan. Esteettömyys palvelee kuiten-kin kaikkia, ei vain vammaisia, Nissilä sanoo.

Vastaavia hankkeita on vähän

Esteettömien uimarantojen harvalukuisuus herättää miet-teitä rannan suunnittelussa ja rakentamisessa mukana olleissa. Noora Mäkiö kertoo hämmästyneensä siitä, kuinka vähän palvelutarjontaa esteet-tömyysratkaisusta on tarjolla. Esimerkiksi veteen johtavia esteettömiä uimaluiskia tekee Suomessa yksi yritys, ja toi-mitusajat ovat tästä johtuen pitkiä. Rannan rakentamisesta vastannut Paimion puistopuu-tarhurin Jukka Oksan mukaan tämä kertoo siitä, että vastaavia esteettömyyshankkeita on niin vähän, että ne eivät synnytä yritystoimintaa.

Matleena Koskisen pohtii vammaisuuteen ja esteetö-myyteen liittyviä vanhentuneita asenteita.

- Aiemmin ei ajateltu, että liikunta kuuluu kaikille. Nyt onneksi erilaiset liikkujat ote-taan huomioon liikuntapaikka-rakentamisessa. Pienillä muu-toksilla voidaan edistää erityistä tukea tarvitsevien liikkumista, hän selittää.

Toiveissa toinenkin esteetön ranta

Hiekkahelmen uimaranta ei välttämättä jää Paimion ainoak-si esteettömäksi rannaksi. Tällä hetkellä kunnostuksessa olevalla Ankkalammelle on myös suun-nitteilla esteettömyysratkaisuja. Lampea kiertävää esteettömään luontopolkuun on jo saatu rahoitus Paimion asukasbud-jetin kautta, ja lammen rantaa kunnostetaan parhaillaan es-teettömyys huomioiden.



Hiekkahelmen uimaranta Paimiossa on erinomainen esimerkki siitä, kuinka pienikin kunta voi ottaa huomioon liikuntaesteiset asukkaansa. Esteettömyysasiantuntija ja mm. Suomen Polioliiton hallituksen jäsen Riitta Nissilä on ollut mukana myös tässä hankkeessa asiantuntijana.

Veteen johtava esteetön uimaluiska mahdollistaa veteen pääsyn yhä useammalle joko avutettuna tai itsenäisesti. Valitettavasti näitä ei juuri uimarannoilla näe.

-Varaudumme samalla siihen, että alueelle saataisiin esteetön kulku rannalle ja veteen. Tämä rahoitus on vielä auki, mutta toivomme sen löytyvän, Mäkiö kertoo.

Teksti:
Suvi Pulliainen

Julkaistu Kunnallislehdessä
25.6.2024

Kuvatekstit:
Polioliikkeen toimitus
ja Suvi Pulliainen

Kuvat:
Riitta Nissilä,
Suvi Pulliainen



Kotiin tuotavat palvelut - ja miten niitä haetaan



”Haluan pärjätä kotona kuolemaani asti.” Tämä lause on varmaan monella mielessä, kun ikää alkaa tulla lisää ja/tai toimintakyvyn muutokset alkavat näkyä sekä tuntua selvemmin päivittäisessä elämässä. Kotiin tuotavat palvelut tukevat kotona pärjäämistä ja helpottavat vaikeutunutta arkea, mutta mitä näihin palveluihin kuuluu?

Onneksi myös yhteiskunta on vihdoinkin tunnustanut kodin merkityksen yksilölle ja alkanut ottaa askeleita kotona pärjäämisen tukemiseen. Valtion näkökulmasta tämä ”tajuaminen” tosin tuli taloudellisen puolen kautta, koska kotona asuva ja apua tarvitseva perussairas tai ikäihminen, jolle tuotetaan kotiin palveluita, tulee heille halvem-

maksi kuin palveluasumisen tuottaminen. Vaikka motiivi palveluiden tuottamiseen on sama vanha syy eli säästö, on hyvä, että hallinnollisella tasolla havahdutaan kotiin tuotavien palveluiden tärkeydestä.

Koti on turvaa

Pääsin opiskelujeni kautta (kotihoito-osio lähihoitajan tutkinnossa) tutustumaan uudelleen ajatukseen kodista, ja tajusin, että olen itsekin aliarvioinut sen merkityksen. Kodin merkitys ihmiselle on, että koti on turvapaikka, jossa on rakkaat ihmiset ja missä ihminen saa olla oma itsensä. Kuka haluaisi lähteä turvapaikastaan? Kodista luopuminen voi luoda ihmiselle ahdistusta, masennusta ja pelkoa, mikä voi puolestaan vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen yleiskuntoon. Kotiin tuotavat palvelut tukevat kotona pärjää-

mistä ja helpottavat vaikeutunutta arkea, mutta mitä näihin palveluihin kuuluu?

Kotihoito ja tukipalvelut arjen tukena

Ensin voidaan mainita kotihoito, mikä tarkoittaa kotiin annettavaa hoivaa, huolenpitoa ja toimintakykyä tukevia palveluita. Sen lisäksi on olemassa palvelut, jotka ovat usein kotihoidon yhteydessä olevia tukipalveluita. Kuten kotihoito, ne määritellään myös sosiaalihuoltolaissa. Sosiaalihuoltolain mukaisia tukipalveluja ovat: ateriapalvelu, vaatehuolto, siivouspalvelu, osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävät ja tukevat palvelut, asiantuntijapalvelu, kylvetyksessä ja peseytymisessä avustaminen ja pihatyöpalvelu. Edellä mainittujen tukipalvelujen lisäksi muita kotona asumista

tukevia palveluja ovat asunnon muutostyöt, kotikuntoutus, kuljetuspalvelut, omaishoidon tuki, ennaltaehkäisevä tuki, perhehoito, päiväkuntoutus ja turvapalvelut.

Palveluja tarvitsevalle

Tukipalveluja järjestetään henkilölle, joka tarvitsee niitä sillä perusteella, että hänen toimintakykynsä on alentunut korkean iän, sairauden, vamman tai muun vastaavan syyn vuoksi. Lisäksi palveluja järjestetään henkilölle, joka tarvitsee niitä erityisen perhe- tai elämäntilanteen perusteella.

Tukipalvelut ovat monesti ensimmäisiä palveluita, joita asiakas tarvitsee itsenäisen asumisen tueksi ja niitä voivat saada myös henkilöt, jotka eivät tarvitse muuta kotihoidon palvelua. Kotihoidon palveluita taas voi saada, jos toimintakyky on selkeästi alentunut eikä selviydy itsenäisesti tai omaisten/lähipiirin avulla säännöllisistä, päivittäisistä perustoiminnoista, kuten ruokailuista, pukeutumisesta, wc-käynneistä, peseytymisestä, muusta perushoidosta tai lääkkehoidosta.

Tarpeen arviointi ja erilliset asiakasmaksut

Laadukas kotihoito perustuu asiakkaan toimintakyvyn arviointiin ja sen perusteella laadittavaan asiakassuunnitelmaan. Suunnitelma laaditaan yhdessä hyvinvointialueen ja palvelun käyttäjän kanssa. Tätä prosessia kutsutaan palvelutarpeen arvioinniksi.

Tehdyn suunnitelman toteutumista seurataan ja sitä

tarkistetaan palvelujen tarpeen muuttuessa.

Tukipalveluja saa hyvinvointialueen kotipalvelun, kotihoidon, vanhus- tai vammaispalvelujen kautta. Hyvinvointialue voi tuottaa tukipalvelut itse tai ostaa ne yksityisiltä palveluntuottajilta.

Palveluille on määritelty erilliset asiakasmaksut, eivätkä niiden maksut sisälly ruokakunnan tulojen ja henkilömäärän mukaan määräytyvään kotipalvelumaksuun. Hyvinvointialue voi myöntää asiakkaalle palvelusetelin, jolla tämä voi ostaa palvelun hyvinvointialueen hyväksymiltä palveluntuottajilta.

Palveluntarvitsija voi ostaa tukipalveluja myös suoraan yksityisiltä palvelujen tuottajilta. Tällöin palvelujen ostaja voi käyttää hyväkseen verotuksen kotitalousvähennystä.

Asiakkaan tilanne ja toiveet

Kenen vastuulla palveluiden hakeminen on? Lähtökohtaisesti hyvinvointialueet ovat vastuussa tarpeellisten palveluiden tuottamisesta ja palvelutarpeen arvioinnista. Tällöin tulee pyytää palveluarviointi omasta sotekeskuksesta.

Palvelutarpeen arvioinnin voi pyytää asiakas itse tai vaikka läheinen henkilö, jolla on huoli asiakkaan pärjäämisestä. Kun sosiaalihuollon työntekijä on saanut tiedon sosiaalihuollon tarpeesta olevasta henkilöstä, työntekijä arvioi välittömästi henkilön kiireellisen avun tarpeen.

Henkilöllä on oikeus saada palvelutarpeen arviointi, ellei sen tekeminen ole tarpeetonta esimerkiksi, kun tarve palvelulle on tilapäistä. Jos palvelutarpeen arviointi tehdään aikuiselle, työntekijä selvittää kyseisen henkilön hoidossa olevan lapsen tilanteen.

Palvelutarpeen arvioinnissa selvitetään mahdollisimman tarkasti asiakkaan tilanne. Se tarkoittaa siis: että arviointi tehdään asiakkaan elämäntilanteen mukaan, arviointi tehdään yhteistyössä asiakkaan ja tarvittaessa hänen omaisensa ja läheisensä sekä muiden toimijoiden kanssa, asiakkaalle on selvitettävä hänen oikeutensa ja velvollisuutensa, asiakkaalle on kerrottava erilaisista vaihtoehdoista palvelujen toteuttamisesta ja palvelujen vaikutuksista. Selvitys arvioinnista on annettava siten, että asiakas ymmärtää sen sisällön ja merkityksen, asiakkaan itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava erityisesti silloin, kun kyseessä on lapsi, nuori tai erityistä tukea tarvitseva henkilö ja tärkeintä on, että asiakkaan toiveet, mielipiteet ja yksilölliset tarpeet otetaan huomioon.

Palvelutarpeen arviointi on aloitettava viimeistään seitsemäntenä arkipäivänä yhteydenotosta, jos kyseessä on erityistä tukea tarvitseva lapsi tai henkilö, joka saa vammaisetuksista annetun lain ylintä hoitotukea.

Palvelutarpeen arvioinnista vastaa palvelutarpeen arvioimisen kannalta tarkoituksenmukainen sosiaalihuollon ammattihenkilö, kuten sosiaalialueen työntekijä tai sosionomi. Hyvinvointialueilla on harkintavaltaa sen suhteen, mikä on tehtävän edellyttämä tarkoituksenmukainen koulutus eri tilanteissa. Asiakkaan tarpeet vaikuttavat siihen, kuka on tehtävään soveltuva.

Rohkeasti vain hakemaan apua! Turvallinen ja omannäköinen arki kuuluu jokaiselle.

Teksti: Heikki Ylönen

Kotikuntoutuksella apua arkeen

Kotikuntoutus on yksi arjen tukipalvelu. Kotikuntoutus on tarkoitettu ihmiselle, joka tarvitsee ohjattua harjoittelua liikkumisessa, kodin arkiaskareista suoriutumisesta tai päivittäisissä toimissa. Kotikuntoutuksella pyritään toimintakyvyn paranemiseen sekä ylläpitämiseen. Kaikilla käynneillä tehdään tiivistä yhteistyötä omaisten ja läheisten kanssa.

Fyysinen hyvinvointi tukee arjen sujumista

Kohderyhmää kotikuntoutukselle ovat esimerkiksi sairaalasta kotiutuneet, kotihoidon uudet asiakkaat ja asiakkaat, joiden toimintakyky on äkillisesti heikentynyt tai uhkaa heikentyä. Kuntoutus voi auttaa, jos sairaus tai vamma vaikeuttaa opiskelua, työtä tai itsenäistä selviytymistä elämän eri vaiheissa.

Kuntoutus perustuu yksilölliseen ja tavoitteelliseen suunnitelmaan, joka voi myös osin pohjautua palvelutarpeen arvioinnista esiin tulleisiin tarpeisiin. Kotikuntoutuksessa työskentelee fysioterapeutteja, toimintaterapeutteja, kuntohoitajia ja kuntoutukseen suuntautuneita lähihoitajia.

Eri hyvinvointialueilla kotikuntoutukseen ohjataan eri tavoin, mutta usein asiakasohjausyksikkö, sairaalat, terveysasemat ja kotihoito ovat avainasemassa kotikuntoutukseen ohjaamisessa.

Jotta voit saada Kelan kuntoutusta, tarvitset lääkäriltä lausunnon sairauden tai vamman aiheuttamasta kuntoutustarpeesta.

Kotikuntoutus on mielestäni yksi tulevaisuuden tärkeimmistä tukipalveluista. Fyysisen kuntoutuksen ylläpitäminen on tärkeää, jotta voi nauttia niistä asioista, joista pitää. Kun fyysistä kuntoa pidetään yllä, niin henkinen puoli pysyy myös tasapainossa.

Tasapainoinen hyvinvointi kaikille

Toivoisin että myös palveluasumiseen lisättäisiin kotikuntoutuksen elementtejä. Tuleva hoitajamitoitusten pienennys aiheuttaa sen, että hoitajille jää vähemmän aikaa toteuttaa fyysisiä harjoitteita asiakkaiden kanssa, mikä taas näkyy kokonaisvaltaisen kuntoutuksen laskuna. Jos jokaisella osastolla olisi mahdollista saada ulkoinen kotikuntoutuksen ammattilainen, joka keskittyisi pelkästään fyysiseen kuntoutukseen, niin pystyttäisiin paremmin takaamaan tasapainoinen hyvinvointi eri elementit.

Hoitajat pitävät yksin huolta lääkityksestä, hygieniasta, ruokailuista, ulkoiluista, virikkeistä ja mielentilasta, joten kuntoutus on vaikeaa mahdollistaa joukkoon. Toivottavasti myös tämä ymmärretään joskus siellä missä päätöksiä tehdään.

Teksti: Heikki Ylönen

Kuvat: Poliiolehden arkisto

Polion pelätään leviävän Gazassa



Lapsia teltan edessä Rafahissa Gazan kaistalla.

Lähi-idän pitkään jatkuneiden konfliktien seurauksena yhä useampi lapsista jää ilman poliorokotetta. Nyt villiä kakkostyyppin poliovirusta on löydetty Gazan alueelta, johon vapaaehtoisten työnteekijöiden on ollut mahdollonta päästä rokottamaan lapsia poliovirusta vastaan. Hamasin ja Israelin sota on kestänyt kohta jo vuoden, ja tämän aikana rokotuksia ei ole juurikaan saatu jaettua.

YK alkaa rokottamaan lapsia Gazan alueella. Israel ja Hamas ovat suostuneet kolme päivää kestävään tulitaukoon Gazan alueella, jotta rokotuksia olisi mahdollista suorittaa. WHO:n mukaan yli 640.000 lasta pitäisi saada rokotettua, jotta alueen rokotuskattavuus saataisiin yli 90 %:iin.

Rokotusohjelma tulee olemaan haastavaa toteuttaa, sillä 11 kuukautta kestänyt sota Israelin ja Hamasin välillä on tuhonnut Gazan alueita. Ti-

lanne on edelleen kaoottinen monissa osissa Gazaa.

YK:n tavoite on saavuttaa rokoteohjelmallaan mahdollisimman monta Gazan alueen alle 10-vuotiaasta lasta. Gazan mahdollinen poliovirusten tartuntaketju havaittiin, kun pieni lapsi sai kakkostyyppin polioviruksen aiheuttamia halvauksia. Tämä poliovirus löydös Gazan alueella oli ensimmäinen sitten 25 vuoteen.

Gazan alueen rokotusohjelma toteutetaan yhteistyössä WHO:n, YK:n ja Unicefin kanssa.

Gazaan yritetään laittaa lähes 400 eri rokotuspistettä, jonne lapset voidaan tuoda. Gazan alueella laitetaan myös 300 liikuvaa rokotusautoa, jotka yrittävät viedä rokotuksia niiden lasten luokse, jotka eivät pääse rokotuspaikoille. Gazassa jaettavat rokotukset annetaan suun kautta otettavana liuoksena.

Teksti: Pietari Oksa

Kuva: Unicef

Satakunnan osasto:

Syyskausi avattu

Kaunis ja lämmin kesä on taittumassa kohti syksyä. Vaikka tätä kirjoittaessa ei tunnu kovin syksyiseltä, lämpömittari näyttää lämpötilaa 27 astetta, aamulla kylläkin tuntui, kun oli kosteaa ja sumuista. Viime viikolla satoi rankasti ja ukkosti.

Satakunnan osasto käynnisti syyskauden kerhotapaamisella, torstaina 29.8.2024. Kohtaamispaikka Santran lopetettua keväällä toimintansa meillä oli nyt uusi paikka. Kävimme ”testaamassa” kahvilan Annantähti. Varasimme sieltä kokoustilan varmistettuumme ensin, että tila on esteetön.

Kerholla käynnistettiin

Ja olihan se esteetön, minulle nuoruudestani hyvinkin tuttu paikka. Tosin minä, vanhana ulvilalaisena, menin ensin väärään paikkaan. Olin koko ajan siinä uskossa, että paikka on entisen leipomon tiloissa Sammonkadulla. Kahvila Annantähti oli todella Sammonkadulla, mutta tien toisella puolella leipomoon nähden. Eli tila on alkujaan ollut huonekaluliike Vesava Oy, jossa minä aloitin työurani alle kaksikymppisenä. Ja ollessani siellä palkkalistoilla, laajennettiin huonekaluhallia, eli juuri tämä tila, jossa kerhokokoon-tuminen oli. Tuli meikäläiselle ihan nostalginen olo. Mutta tämä tästä ja palataan meidän kerhotapaamiseen.

Meitä oli poikkeuksellisesti paikalla vain yhdeksän henkilöä. Muutama vakiokerholaisten oli estynyt saapumasta paikalle, mutta aina näitä yhteensattumia tulee, samoin valitettavasti ennalta arvaamattomia sairaustapauksia. Kesän jälkeen keskustelun aiheet eivät loppuneet kesken. Minä kertosin aikaisemmin tulleen jäsenkirjeen tapahtumia ja kyselin vielä toivomuksia tulevien tapahtumien suhteen. Puhetta riitti kyllä muistakin asioista. Ja kun muistelen tätä kirjoittaessa, niin kesän kuulumisia ei juurikaan ehditty vaihtaa, koska Hyvinvointialueen toiminta ja päätökset harmistuttivat ja ihmetyttivät monia. Tästä aiheesta virisi hyvin runsaasti omakohtaisia ja muilta kuultuja kokemustarinoita.

Päätökset ihmetyttävät

Ajankohtaiseksi nousi mm. lääkinnällisen kuntoutuksen päätökset. Ensinnäkin päätöksenteko kestää kauan ja saadut päätökset ovat lähes poikkeuksetta meille negatiivisia. Meistä moni on aiemmin käynyt yksilöllisessä fysioterapiassa palvelusetelipäätöksellä itselleen soveltuvammaksi valitsemassaan paikassa. Nyt on tullut mm. päätös, joka oikeuttaa osallistumaan hyvinvointialueen hallitsemassa paikassa kuntosaliryhmään muutaman kerran vuodessa. On tosin saatu päätös myös yksilöllisestä fysioterapiasta palvelusetelin avulla, käyntimääriä kuitenkin supistettu. Osalle fysioterapia käynnit



Polioinvalidit ry:n Satakunnan kerhossa tuumailtaan maailman menoa, suunnitellaan osaston toimintaa ja jaetaan arjen hetkiä, niin hyviä kuin niitä huonompiakin. Erityisesti puhututtavat oman Hyvinvointialueen päätökset.

myönnetty hyvinvointialueen fysioterapiassa, käyntikertoja on samoin supistettu.

Aikoinaan niin minulle, samoin kuin monille muille, myönnettiin palveluseteli yksityisille palveluntuottajille, koska julkiset (ent. terveyskeskukset, nyk. hyvinvointialueen toimipaikat) olivat ylikuormitettuja. Ovat sitä edelleenkin, joten mitenköhän sieltä nyt ”irtoaa” hoitoaikoja?

Minulle ei vielä ole tullut minkäänlaista päätöstä, vaikka hakemus jätetty jo huhtikuun puolessa välissä ja viimeinen fysioterapiassa käynti oli huhtikuun lopussa. Elokuun puolivälissä minulla oli arviokäynti ja hakemus lähetettiin jatkokesittelyyn, kuntoutustiimille. Nykykäytännön mukaan, ennen päätöstä jatko fysika-

lisesta hoidosta pitää käydä ns. arviossa.

Tämä tietenkin hyvä asia, jos arviokäynnin lausunnon perusteella kuntoutustiimi ottaisi ja huomioisi kunkin yksilölliset tarpeet ja sen, ettei meidän kohdallamme ainakaan täydellistä parantumista ole tapahtunut, eikä koskaan tule tapahtumaan. Jatkuvan säännöllisen kuntoutuksen tarve on lähinnä ylläpitää nykytaso ja hoidon tavoitteet asetetaan kohtuuden rajoissa.

Olen antanut itseni ymmärtää, että näitä tiimejä on eri puolella hyvinvointialuetta ja hakemuksessa oleva käyntikertojen määrä ratkaisee sen, mille tiimille asia menee jatkokesittelyyn. Arviokäyntejäkin voi olla useampia, minä olen käynyt yhdessä, mutta minulle on kerrottu, että hakija on käynyt jopa kolme kertaa arvioinnissa,

ennen kuin jatkohoidoista on päätös tehty. Saaduista epämieluisista päätöksistä on turha tehdä valituksia, asiat eivät siitä parane. Hyvä, ettei niihin vastaus ole vain ”voi, voi”. On tullut mieleeni, että ovatko ne päätöksentekijät huomioineet millään lailla voimassa olevaa vammaispalvelulakia ja onko sillä enää mitään merkitystä?

Uutiset kertovat jatkuvalla syötöllä, että hyvinvointialueille on rahat loppu, mennään miinuksella (eikä millään pienillä summilla) ja koko ajan pitää supistaa menoja. Tämä on tullut varmasti jokaisen kansalaisen tietoon ja moni tuntenut sen henkilökohtaisesti ”nahoissaan”. Lääkärinvastaanottoajatkin ovat ”kortilla”, tarjotaan kyllä lääkärissä käyntiin palveluseteliä jne. Mutta... tästä riittäisi ihmeteltävää ja

”puhuttavaa” vaikka kuinka pitkäksi, joten tällä tämä kertaa.

Toimintaa riittää, mukaan vain

Palataan Satakunnan osastoon. Syksyllä meillä on kerhohen lisäksi teatterissa käynti. Käymme katsomassa Ilmari Saarelaisen ”Parasta ennen” – näytöksen. Meillä on marraskuussa HeKu-kurssi Kankaanpäässä, siellä on vielä vapaita paikkoja eli muidenkin osastojen jäseniä toivotetaan tervetulleeksi. Perinteiset pikkujoulut vietetään marraskuun loppupuolella. Ensiviikolla olevaan Satakunnan Avo:oon on mukavasti mukaan ilmoittautuneita. Esitänkin tässä lämpimän kiitoksen osastolaisille aktiivisuudesta osallistua järjestettyihin tapahtumiin.

Teksti: Sirpa Haapala

Kuva: Lasse Santala

Mukava päivä Markkulassa

Pääkaupunkiseudun osaston kesäkautta pääteltiin perinteisesti Markkulassa. Markkulahan on Vantaan Invalidien toimipiste.

Saapuvilla ole sellaiset parikymmentä elokuun auringosta nauttivaa osallistujaa. Pöytien ympärillä kuului iloisen sorttinen pörinä, enkä tarkoita tällä ampieisparvea. Kesän kuulumisia vaihdettiin puolin ja toisin. Tarjolla oli salaattiansiöitä ja jälkiruoaksi herkullinen mustikkapiirakka ja tietysti kahvia ja teetä palanpainikkeeksi.

Tarkkuuslajin mestaruus

Ohjelmassa oli myös tarkkuutta vaativia pelejä. Perinteisiä ketjun- ja lätjänheittoja. Kumpainenkin laji menee näppärän nopeasti. Ketjut laattikkoon rei'istä numeroituihin pilttuihin. Lätkille oli numeroitu alusta, joihin kukin taitonsa mukaan sai kokeilla parempaa tulosta kerran toisen jälkeen.

Pisteenlaskusta piti Kai kirja. En kyllä ole ihan varma menikö homma ihan oikein, kun voitto molemmissa lajeissa meni samaan perheeseen? Nylundin pariskunnalla on tarkka silmän ja käden koordinaatio, onnea.

Ja nyt ei satanut

Keli suosi meitä, viikolla oli nähty sen seitsemänlaista säättä. Jännättiin alkaako illalla ukkostaa, oli aurinko sen sortin polttavalla päällä. Onneksi oli mahdollisuus vetäytyä hieman suojaan suurimmalta rökitykseltä. Katokset toimivat niin sateella kuin paisteella.

Teksti ja kuvat: KP



Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osasto on jo muutaman vuoden ajan kerääntynyt Vantaan Invalidien Markkulaan. Markkulassa vietetty iltapäivä käynnistää osaston syksyn vilkkaan toiminnan.

Pieni kilpailu kuuluu iltapäivän ohjelmaan. Tällä kertaa lajiksi oli valittu se tuttu ketjunheitto ja ehkä hiukan oudompi lätjän heitto. Lajit mittaavat paitsi kilpailijoiden paineensietokykyä myös käden ja silmien koordinaatiota.

Omaa taitoa voi testata kotona yrittämällä osua vaikka villasukkamyllyllä matonreunaan.



Savon osasto retkeilee Kiireettömyys kutsui Valamoon

Kesäkuun loppupuolella, vähän eri puolilta Itä-Suomea kokoontui Pohjois-Karjalan Heinävedelle viisitoista iloista Savon osaston retkeläistä viettämään lämmintä kesäpäivää kierrellen ja tutustuen monipuoliseen ja moniulotteiseen Valamon munkkiluostariin.

Nykyään Uusi Valamo Heinävedellä on ortodoksisen uskonelämän ja kulttuurin elävä keskus, joka antaa matkailijalle kiireetöntä, kaunista ja monipuolista nähtävää ja koettavaa.

Oppaamme Markus tavoitti meidät ison, vanhan, lehtevän puun varjosta. Markus kertoi aluksi Valamon mielenkiintoisesta historiasta ja nykyelämästä, alueen rakennuksista ja asukkaista Valamossa.

Luostarielämän arkea ennen ja nyt

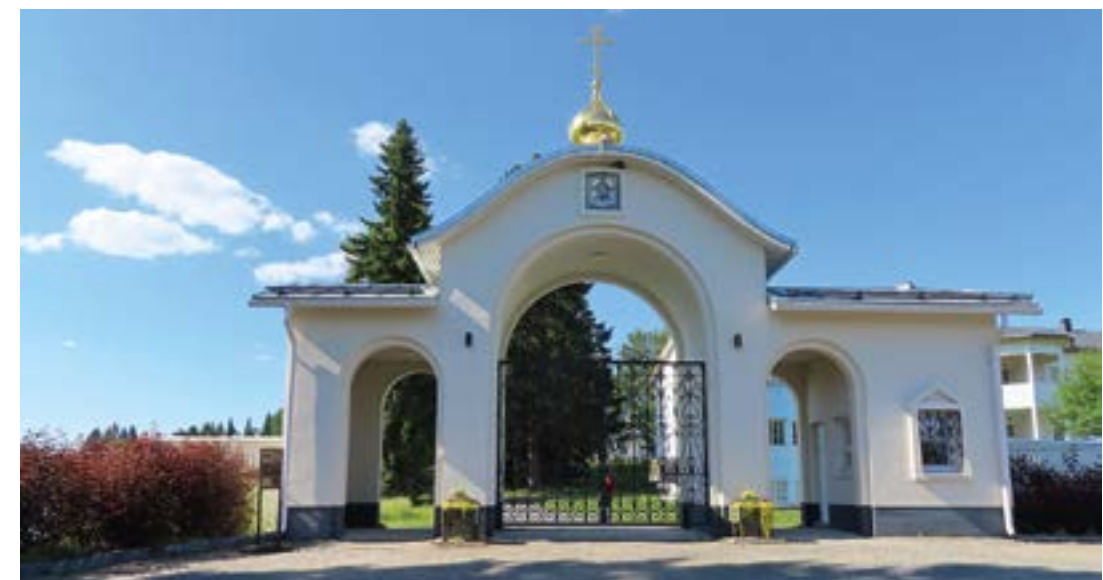
Kävelykierros hyvine esteettömyyksiin aloitettiin Vanhasta kirkosta.

Vanha kirkko – kaikkien Valamon pyhien kirkko rakennettiin vuonna 1940. Kaikki luostarin päivittäiset jumalanpalvelukset toimitettiin tässä kirkossa aina vuoteen 1977.

Kirkossa on mielenkiintoinen sivuhuone, johon on sisustettu munkin asunto 1950-luvun tyyliin.

Siirryimme Vanhalta kirkolta Pääkirkolle- Kristuksen kirkastumisen kirkkoon.

Valkoinen, sipulikupolinen, tunnelmallinen kirkko vihittiin käyttöön vuonna 1977.



Valamossa riitti ihmeteltävää ja ihasteltavaa. Oppaana toimiva Markus osasi kiehtovasti kertoa niin menneestä kuin nykyisestäkin elämästä Uudessa Valamossa.

Valtaosa Pääkirkon ikoneista on peräisin 1700- ja 1800-luvuilta. Laatokan Valamosta muistuttavat ikonien lisäksi mm. komea, kullatusta pronssista valmistettu 800-kiloinen kattokruunu.

Kiitos opas Markukselle, joka opasti meitä asiantuntevasti ja kiireettömästi pysähtymään ja hengähtämään hetkeksi maailman melskeistä.

Välillä tuntui jo olevan huikalan vuoro. Siis kohti luostarin

tärkeimpään kohtaustaikkaa, kotiruokatyöppisen, kasvisruokapainotteisen noutopöydän ääreen, kahvila-ravintola Trapesaan.

Päivä jatkui omatoimisesti tutustuen alueeseen. Kulttuurikeskuksessa sijaitsee Valamon Luostarimuseo. Museo on yksi tärkeimmistä ortodoksista kulttuuria ja elämää esittelevistä kokonaisuuksista Suomessa. Museon näyttely esittelee luostarielämän arkista työntekoa ja

loisteliasta kirkollista elämää 1700-luvulta nykypäivään.

Lisäksi kulttuurikeskuksen näyttelytilassa taiteilija Petri Ala-Maunuksen näyttelyssä Taivaallista

Valoa maalaukset kohtaavat ikonien enkelit, valontuojat. Ala-Maunuksen maalausten keskeisenä aiheena on kesytön luonto. Näyttely on avoinna vuoden 2025 loppuun.

Hyvän mielen kiiretön päivä

Vielä läksiäisiksi kokoonnuimme Trapesan punaiseen kabinettiin juomaan makoisat lähtökahvit raparperi- ja rasan kera.

Kaiken kaikkiaan mukava retkiseura, erinomainen opas Markus, maukkaat purtavat, ja loistokkaat silmänruoat eikä vähiten tuliaiset Luostarikauppa Tuohuksesta siivittävät hyvillä mielin muistelemaan kivaa, kiireetöntä, kesäpäivää Valamossa. Kiitos Savon osasto!

Teksti: KN-P

Kuvat: IK

Varsinaissuomalaisen kesä:

Lounastapaaminen ja Pori tutummaksi

Juhannuksen jälkeen piti osastomme taukoa kevään runsaan tapahtumatarjonnan jälkeen koko heinäkuun. Elokuun alussa tavattiin lounaan merkeissä ja loppukuusta kävimme pikkubussilla retkellä Porissa. Omatoimimatkoja lähes jokainen oli tehnyt jonnekin, kun kesää oli pääasiassa ollut kaunis ja lämmin. Sateet eivät sattuneet Varsinais-Suomeen kuin harvoin. Nyt parhaillaan sataa ja syyskuun viileys vaatii lisää vaatetta päälle pitkän kuumien kesien jälkeen. Kesällä ei takkeja tarvittu.



Jyrki Kankaan muistomerkki.

Aurajoen rannalla Nooassa

Ravintola Nooassa olemme käyneet nyt keran kesässä. Varausta tehdessä ei varattu kabinettia, koska sinne mahtuisi suurempi ryhmä kuin meitä on. Pääsimme kuitenkin kabinettiin, kun sitä ei ollut kukaan muu varannut. Keskustelu on mukavaa, kun ei ole ympärillä muuta hälinää.

Suurista ikkunoista voi seurata rantakäytävän kulkijoita ja veneilyliikennettä Aurajoessa. Näimme yhden osastolaisemme ”kiitävän” pyörätuolillaan rantakäytävää. Yritimme soittaa hänelle, että tulisi sisälle, mutta hän ei vastannut.

Palvelu ravintolassa on erinomaista ja lounasruuat tuodaan pöytiin tarjoiltuna, kuten lounaaseen kuuluva kahvikin. Ravintolaan on esteetön sisäänkäynti ja ravintolasta löytyy

esteetön-wc. Ruokailussa oli paikalla kahdeksan henkeä. Lounaspäivänä oli lämmin ja kaunis ilma.

Kesäretkellä Porissa

Osastomme ei ollut retkeillyt koskaan Porin seudulla. Olimme olleet Polioliiton järjestämällä kesäpäivillä Porin Ytterissä vuosina 2004 ja 2010, mutta silloin päivät vietettiin pelkästään Ytterissä.

Matkaan lähdimme heti aamulla klo 8 Ravattulan Citymarketin edestä. Pikkubussissa oli kyydissä yksitoista henkilöä.

ABC Kortela Rauma oli ensimmäinen kahvilapysähdysksemme. Jokainen löysi itselleen sopivaa välipalaa ennen lounaalle menoa. Pienellä ryhmällä on helppo sopia pysähdyspaikka ja ABC ravintoloissa on esteettömyys hyvin

huomioitu. Pysähdys ei tainnut kestää puolta tuntiakaan.

Ensimmäiseksi tutustumiskohteeksi oli valittu Keski-Porin kirkko Hallituskadulla. Edellisillä retkillä kirkot olivat olleet kiinni, kun saavuimme paikalle, siksi tällä kertaa haluttiin olla ajoissa liikkeellä. Netin kautta löytyi tietoa kirkon aukioloajasta ja sen esteettömästä sisäänkäynnistä. Kuljettajamme ajoi aivan esteettömän sisäänkäynnin viereen, jolloin kaikilla oli lyhyt matka kivetyt luiskan kautta ovelle, josta pääsi sisään alttariseinustan ovelle.

Keski-Porin kirkko on uusgoottilainen tiilikatedraali, joka on valmistunut 1863 ja vihitty käyttöön uutena vuotena 1864. Tuli oli tuhonnut Porin ensimmäisen 1550-luvun puolivälissä rakennetun puukirkon suuressa kaupunkipalossa vuonna 1698. Järjestyksessä toinen puukirk-

ko valmistui viisi vuotta sen jälkeen. Kun koko kaupunki paloi vuonna 1852, tuhoutui myös tämä kirkko. Tilavampaa kirkkoa oli kuitenkin aloitettu suunnitella jo 1830-luvulla. Vuonna 1834 C.L.Engelin piirustukset kirkosta olivat valmiit, mutta kirkkoa ei kuitenkaan rakennettu niiden mukaan, vaan lopullisen suunnitelman laati E.B.Lohrmann.

Kirkko rakennettiin etelämäksi kuin aikaisemmat kirkot olivat sijainneet. Kirkko on restauroitu vuosina 1995–1996. Restauroinnin suunnittelun teki turkulainen arkkitehti-toimisto. Tällöin otettiin huomioon liikuntaesteisten liikkuminen esim. kirkon etuosasta poistettiin muutamia penkkejä. Suurin ulkoinen muutos tehtiin, kun kuoripäähän rakennettiin liikuntaesteisten luiska ja sisäänkäynti. Luiska verhottiin

sivuilta perustukseen sulautuvin graniittilaatoitin.

Kirkko on valoisa, kaunis ja korkea kirkko, jossa on paljon värikkäitä ikkunoita. Kirkossa on vuonna 2022 valmistunut Kastevirta veistos, jonka suunnitteli ja toteutti kuvataiteilija Mikael Korkee. Veistoksen symboliikka juontuu kirkon ohi virtaavasta joesta sekä veden merkityksestä kasteessa. Ajopuut symboloivat Raamatussa esiintyvää elämän puuta ja kultainen teräs elämän veden virtaa. Veistokseen ripustetaan viikoittain oma nimikoitu kastepisara jokaiselle Keski-Porin seurakunnassa kastetulle lapselle. Tällaiset erilaiset kastepuut ovat löytäneet paikkansa jo monissa kirkkoissa.

Kirkkovierailun jälkeen ajoimme Kirjurinluotoon tarkoituksena löytää Jyrki Kankaan, Porin jazzin perustajan muistomerkki, joka oli vuodelta 2022. Kirjurinluodossa näytti hiljaiselta. Kun ajoimme eteenpäin, niin maisemat muuttuivat peltoaukeamaksi ja käännyimme takaisin. Etsin netistä tarkempaa osoitetta ja löysin sen: Jyrki Kankaan aukio, Kapellimestarinkadun päässä. Taas ajoimme ohi ja sillan yli. Lopulta pääsimme aivan teoksen viereen katsomaan sitä. Ei tarvinnut edes poistua autosta. Veistokseen kuuluu portaat, joita pitkin pääsee katsomaan teosta ns. sisältäpäin. Yksi kävi kiipeämässä aika jyrkät portaat, mutta hyvistä kaiteista voi pitää kiinni. Veistos on hieno ja katsomisen arvoinen, eri suunnilta se näyttää hyvin erilaiselta.

Etelärannan kautta suuntasimme Yyteriin, koska aikomuksena oli lounastaa Virkistysshotelli Yyterin Meriravin-



tolassa. Varausta emme olleet tehneet, mutta pääsimme heti lounasbuffet pöytään. Ruoka oli perustason ruokaa ja hiukan tavallista lounashintaa kalliimpaa. Kahvi oli kuulemma pahaa. Teenjuojana en sitä osaa kommentoida. Ravintola on toisessa kerroksessa, mutta sinne pääsee hissillä ja esteetön wc löytyy ravintolaan menevän käytävän varrelta. Seuraavaksi ajoimme Yyterin vierailukeskukseen, jota katsoimme vain autosta. Sieltä löytyy myös kahvila, mutta koska olimme olleet juuri syömässä, niin emme käyneet siihen tutustumassa.

Seuraavaksi tarkoituksena oli ajaa takaisin Porin keskustaan pariin kohteeseen, mutta käännyimme väärään suuntaan ja ajoimme Mäntyluotoon, jossa käytyämme käännyimme takaisin keskustaan.

Sigrid Juseliuksen mausoleumi Käppärän hautausmaalla Maantiekadun varrella oli seuraava kohteemme. Mausoleumin on rakennuttanut 11-vuotiaana tuberkuloosiin kuolleen Sigrid Juseliuksen isä viimeiseksi leposijaksi tyttärelleen. Tiesimme, että se on esteellinen kohde jyrkkien ulkoportaiden vuoksi. Minikäänlaisia irtoluiskiakaan ei kohteessa ollut.

Päätimme käydä tutustumassa kohteeseen ainakin ulkopuolelta, sillä varmuutta sisäänkäynnistä ei ollut. Paikalla oli bussilastillinen muita vierailijoita ja heille opastus oli juuri alkanut. Halukkaat pääsivät mukaan kuulemaan opastusta ja tutustumaan hienoihin Galen-Kallelan maalauksiin.

Rosenlew-museo oli etukäteisselvityksellä todettu esteettömäksi kohteeksi. Sisäänkäynnissä on kiinteä luiska ja ovesta pääsee hyvin sisälle. Toiseen kerrokseen on hissi. Liikuntaesteiset avustajineen pääsivät sisään ilmaiseksi. Sisäänkäyntimaksu muuten eläkeläisille on kolme euroa. Kohde oli mielenkiintoinen ja käsitti vanhoja Rosenlew yhtiön valmistamia tuotteita. Vanha puimurikin museosta löytyi. Hellat, jääkaapit, silitysraudat, padat jne ovat kuuluneet tuotteisiin. Kohde oli mielenkiintoinen ja toi paljon muistoja mieleen.

Kahvihammas alkoi toisilla kolottaa ja yritimme löytää kahvilaa. Mutta kahvilan löytäminen oli vaikeaa, erityisesti sellaisen, joka olisi auki. Etsiskelyjen jälkeen päätettiin ajaa Raumalle ja käydä siellä kahvilla.

Vanha Raumalla löytyi kahvila, jossa oli sisäpihalla pöytiä,

joiden ääreen pääsi myös apuvälineillä. Tarjoilija otti sisällä kuvat myytävistä tuotteista ja niin voi tilata haluamansa syötävän.

Tämän jälkeen pysähdyksiä ei enää ollut, vaan ajelimme suoraan lähtöpisteelle, jonne ehdimme noin puoli kahdeksan illalla.

Matka ei ollut etukäteen aikataulutettu, vaan kohteissa oltiin niin kauan, että kohteisiin ehdittiin tutustua. Matkasuunnitelmaa tehtiin päivän aikana. Kaikki eivät joka kohteessa käyneet, jos se ei kiinnostanut, vaan jäivät odottelemaan muita kauniiseen ulkoiluun.

Avokurssipäivä syyskuun alussa

Avokurssipäivä järjestettiin tutussa paikassa Marinassa. Paikalla oli ohjaajan kanssa 17 henkilöä. Tällä kertaa ei ollut pitkää luentoa, vaan keskusteltiin liikunnasta ja vietettiin vertaistuellista toimintapäivää. Ensi vuoden avokurssipäiviä ei vielä ole tiedossa.

Tulevia tapahtumia

Osastomme ja Päspon yhteinen Heku-kurssi pidetään Ruissalon kylpylässä ennen lokakuun puoliväliä. Seuraavaa lounastapaamista ei ole vielä sovittu. Siitä ja muista tulevista tapahtumista kerrotaan seuraavassa jäsenkirjeessä.

Toivottavasti saamme syksyn värejä nähdä myös täällä etelässä. Toisinaan väriiloista ei tule, vaan kaikki muuttuu vähitellen ruskeaksi. Nautitaan kuitenkin syksyn raikkaudesta ulkoillen.

Teksti ja kuvat: RN

Kesän terveiset Tampereelta nääs!

Kesän odotus aloitettiin maistuvalla vappubrunssilla Tampere talossa. Siitä on tullut mukava traditio: viihtyä yhdessä, kun kylmyys ja liukkaus on takana. Angelika Kaas esiintyi Tampereen Filharmonian kanssa isossa salissa ja osa meistä jatkoi nauttimista siitä.

Dingo tutuksi

Musiikilla jatkettiin kesää, kun Dingo kutsui tunnelmoimaan meitä. Tarjolla oli Show&Dinner Yllätyin miten hyviä roolisuorituksia nuorilta näyttelijöiltä, jotka eivät olleet dingohuumaa varsinaisesti eläneetkään. Tuttuja biisejä: Autiotalo, Levoton Tuhkimo, Sinä ja minä ja Nahkatakkinen tyttö.

Monta oudompaa kappaletakin saimme kuulla ja Dingon elämän tarinan. Nuoresta merille lähteneestä pojasta ja vaikeuksien kautta voittoon ja pienen Suomen suureen tähteyteen. Onneksi teatterissa ei täytynyt olla heilumatta tai laulamatta, vaan musiikki vei mennessään. Eläytyminen oli sallittua!

Sen jälkeen nautimme ulkoterassilla paellaa espanjalaisittain ja kyllähän se maistui iloisen tarinoinnin myötä. Muistelimme Airan kanssa Barcelonassa nauttimaamme paellaa: tarjolle tuotiin pöydän kokonaan täytävä tarjoiluvati täynnä ihanan höyryävää paellaa!

Tammelan torin torikahvit täytyy nauttia ainakin kerran kesässä ja nyt oli sen aika. Au-



Dingon rytmit veivät mukanaan.

rinko lämmitti meitä ja kahvi maistui. Mäkisen Jarmo yllätti meidät ihanilla mansikoilla, eikä se kesäpäivä muuta kaihannutkaan.

Heku-kurssilla Lehtimäellä

Tampereen osasto osallistui ensimmäistä kertaa Pohjanmaan osaston kanssa Lehtimäen opistolla järjestettyyn heku-kurssiin. Kurssilla oli meitä tamperelaisia kahdeksan henkilöä, koko kurssin vahvuus reilut parikymmentä.

Kurssilla oli monipuolista ohjelmaa. Oli luentoja mm. arjen tietotekniikasta, mielen hyvinvoinnista ja unesta. Oli ryhmäliikuntaa, erilaisia sisäpelejä, tietokilpailu, yhteisiä keskusteluja jne. Saimme puolen tunnin jalkahoidot ja meillä oli mahdollisuus tilata omakustanteisesti hierontaa. Kurssipaikka oli varsin toimiva ja kurssin vetäjät huolehtivat meistä hyvin sekä henkilökunta oli ystävällistä ja erittäin palveluultista. Tär-



Sara Hildenin säätion kokoelmiin kuuluva "Valko-punainen helminauha" hämmästytti yksinkertaisuudessaan: Muranon lasista tehdyt helmet heijastivat valoa ihmeellisellä tavalla.

keää oli tavata vanhoja tuttuja ja tutustua uusiin henkilöihin. Yhteistyö kurssilaisten kesken oli nautinnollista ja vertaistukea mitä parhaimmillaan. Kurssi oli niin mukava, että me tamperelaiset ajattelimme, että tästä voisi kehkeytyä joka kesäinen tapaaminen.

Taidenäyttelyssä

Kesän viimeinen taide-elämys koettiin Sara Hildenin

taidemuseossa. Sara Hilden oli tamperelainen liikenainen ja taidemesenaatti, suuri taiteen ystävä. Taidemuseo sijaitsee luonnon keskellä suurine maisemaikkunoineen, jotka avautuvat Näsijärvelle.

Näyttelyn upeat teokset olivat Ranskan tunnetuimpia nykyaiteilijoita edustavan Jean-Michel Othoinielin "Lasin, luonnon ja värien lumoisia". Teokset olivat suuria tilateoksia ja ne oli koottu erilaisista elementeistä, kuten värillisistä lasitiilistä tai lasihelmistä.

Sara Hildenin säätion omiin kokoelmiin kuuluva "Valko-punainen helminauha" on Muranon lasista valmistettu, vaikuttava teos. Teos oli asetettu ison ikkunan eteen, vasten vielä niin vihreää luontoa. Useimpiin teoksiin liittyi aina jokin tarina historiasta ja eletystä elämästä.

Museon esteettömyys oli otettu huomioon hyvin. Pitkät, loivat luiskat veivät eritasossa olevista näyttelytiloista toiseen ja hissiin mahtui.

Cafe Sarassa nautimme kahvit ja siinäkin saatiin ihailla luonnontaidetta maisemaikkunasta. Aurinkoinen tarjoilijaneitonon kaatoi kahvit ja jakoi herkut, ilman erillistä pöytiintarjoilu pyyntöä!

Niin meni kesä 2024 ja tuli aurinkoinen syksy, toivottavasti saamme nauttia myös siitä ystävien ja läheisten kanssa!

Teksti:

Pirjo K-O/Aira Lehtonen

Kuvat: Pirjo K-O

Kesäpäivä Kouvolassa

Polioinvalidit ry:n Lahden-Kouvolan osasto järjesti elokuun alussa kesäpäivän vieton Kouvolassa. Se pidettiin Kouvolan invalimajalla, joka on osoittautunut hyväksi paikaksi.

Päivä oli kaunis, taivas sininen ja vesi lämmintä. Eli puitteet olivat mitä parhaat viihtyisän kesäpäivän vietoille.

Paikalle oli saapunut toistakymmentä osallistujaa, ja joukkoomme olimme saaneet lääketieteen asiantuntijan, joka piti meille hyödyllisen puheenvuoron - voisi sanoa jopa tietoisuuden - hyvinvoinnista, jaksamisesta ym. tärkeistä asioista, joissa korostettiin toisaalta monia selviä asioita, mutta joita oli silti hyvä kuulla perusteltuina ja ikään kuin muistutuksena säännöllisiksi toimintaohjeiksi.

Ohjeiden pääkohdat olivat:

1. Tasapainoinen ruokavalio
2. Liikunta
3. Säännölliset lääkärin-tarkastukset
4. Virkistystoimet ja harrastukset
5. Kehoa vahingoittavat aineet

Tämä kesäisen päivän vietto yhdessä toteutettiin mainiosti tuota kohdan 4. virkistystoimintaa.

Saatiin tämän tietoisuuden pitäjältä vielä lupa laittaa näistä tarkennettu teksti tämän Poliolehdessä sivulle, löytyy siis seuraavalta sivulta.



Lohikeitto maistui kaikille. Lounaan ääressä oli helppo vaihtaa yhteisiä kokemuksia ja jakaa ja saada vertaisten tukea.

Vertaistuen voimaa

Lisäksi pitää vielä korostaa vertaistukea. Muutama jäsenemme kertoi kokemuksistaan tilanteista, joiden selvittelyssä oli ollut monenkirjavia käänteitä. Näistä keskusteltiin yhdessä, joka luultavasti helpottaa, mikäli itse joskus vastaavanlaisiin tilanteisiin joutuu. Eli vertaistuki parhaimmillaan on myös sitä, että jaetaan tunteiden lisäksi kaikenlaisia kokemuksia tilanteista ja sattumuksista, joihin itse kukin voi joutua.

Keskusteluiden jälkeen oli vuorossa sauna halukkaalle. Puilla lämpiävä kiuas oli lämmitetty kuumaksi, ja sieltä oli mukava pulahda Käyrälampeen viilentymään.

Ruokatarjoiluksi olimme valinneet lohikeiton, joka olikin oikein maukas. Kesäpäivä kului keskustellessa, saunoessa, ruokaillessa, kahvitellessa ja erän



Kouvolan maja.

jäsenemme postimerkki- etiketti- ja rahakokoelmaa ihastellessa. Kokoelma oli oikein laaja ja mittava, rahakokoelmassa oli mm. aitoja kultarahoja.

Lisäksi kesäpäivillä onnitteltiin pyöreiden merkkipäivien saavuttaneita.

Iltapäivällä laitoimme vielä ulkokatoksen grilliin tulet ja paistoimme erilaisia makka-

roita sekä maissintähkiä. On se makkara vaan hyvää, kun sen voi syödä ulkona laiturilla, vesi toisella puolen ja vihreät puut sinistä taivasta vasten toisella puolella. Ai niin, ja vielä oikein hyvässä seurassa.

Teksti ja kuva :
Peter Rinne

Porukalla kesäteatterissa - iloa ja vertaistukea

Heinäkuussa suuntasimme Kouvolaan, Lahdesta ja Mikkelistä Heinolan kesäteatteriin. Ennen kesäteatteria kokoonnuimme rantakahvilaan kahville.

Minkä veden äärellä olimme, aiheutti epätietoisuutta. Joku sanoi, että Kymijoen varrella, meistä Heinolasta se tuntui kovin vieraalta. Kymijoen

kiahan virtaa Kouvolaan kohti Kotkaa. Jälleen kerran Google ratkaisi asian: Kymijokihan virtaa myös Heinolan läpi.

Lähdimme kävelemään rantapuistoon. Heinolan rantapuistossa on Suomen suurin puu: tsaarinpoppeli. Monihaarisella jätillä on puumassaa noin 30 kuutiota. Sen korkeus on 37,2 metriä ja ympärysmitta 7,1 metriä.



Tsaarinpoppelin, Suomen suurimman puun, varjossa iloisia retkeläisiä. Yhdessä on mukavampaa.

Rantapuistosta siirryimme katsomaan teatteria: Vielä ehti! Ohjaajana ja kirjoittajana on Sari Sikander. Se on kertomus kolmesta iäkkäästä ystävästä, jotka ovat jakanut keskenään niin elämän ilot, surut, bridgeporukan kuin jopa miehet.

Olihan se hauska ja tapahtumarikas tarina. Huomasimme

monia yhtymäkohtia omaankin elämään. Teatteriesityksen jälkeen jokainen lähti omille tehoilleen virkistyneinä ja iloisina.

Oli oikein mukava vertaistukitapaaminen.

Teksti ja kuva:
Seija Valkonen

Viisi ohjetta hyvinvoinnin ylläpitämiseksi

1. Tasapainoinen ruokavalio:

Noudata runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua ja vähän suolaa, sokereita ja tyydyttyneitä rasvoja sisältäviä ruokavalioita pienentääksesi riskiä kärsiä sydän- ja verisuonisairauksia, endokriinisiä, aineenvaihdunta- ja nivelongelmia.

2. Liikunta:

Kevyt ja kohtalainen fyysinen aktiivisuus edistää valtimoverenkiertoa, painonhallintaa ja vähentää valtimo- ja aineenvaihduntasairauksien ilmaantuvuutta. Ne auttavat myös pitämään kehon aktiivisena hidastaen elinten ja kudosten rappeutumista.

3. Säännölliset lääkärintarkastukset:

Säännölliset lääkärinkäynnit mahdollistavat vanhuuteen liittyvien sairauksien varhaisen havaitsemisen ja oikea-aikaisen hoidon. Lisäksi terveysongelmien seuranta on elintärkeää niihin liittyvien komplikaatioiden välttämiseksi.

4. Virkistystoimet ja harrastukset:

Sosiaaliset tapahtumat estävät eristäytymistä ja aivoihin vaikuttavien sairauksien, kuten dementian etenemistä.

5. Kehoa vahingoittavat aineet:

On suositeltavaa vähentää ulkoisten aineiden käyttöä jotka voivat vahingoittaa kehoa. Alkoholin, tupakan ja reseptivapaiden lääkkeiden liiallinen käyttö edistää maksan ja systeemisten muutosten ilmenemistä.

Voimavaroja Kyyhkylän Hekusta

Neljä loppukesän kaunista päivää Saimaan rannalla Mikkelin Kyyhkylässä täysihoidossa kavereiden kanssa – ei hullumpi idea! Lahti-Kouvola osaston yksitoista jäsentä sai nauttia jo perinteeksi tulleesta Hekusta tässä tutussa paikassa monipuolisen ohjelman kera.

Tällä kertaa olimme valinneet ohjelmaan perinteisten aiheiden lisäksi runsaasti aikaa kahtena päivänä hyvinvoinnin perustaitojen käsittelylle psykologisesta näkökulmasta. Kouluttajaksi saimme traumapsykoterapeutti, psykologi Pia Marttalan.

Mielen hyvinvointi

Tässä poimintoja hänen alustuksestaan. ”Keho ja mieli eivät ole erillisiä, vaan muodostavat kokonaisuuden, jonka vuoksi 1) ajatukset/uskomukset ja tunteet vaikuttavat myös kehoon, 2) kehossa tapahtuvat muutokset vaikuttavat myös tunteisiin ja ajatus- ja uskomussisältöihin.

Mielen hyvinvointi alkaa siitä, että suhtautuu omaan elämään positiivisesti. Ystävällisyys ja hyväksyntä itseä kohtaan lisää onnellisuutta ja hyvinvointia. Itsekriittisyys pidentää stressireaktioita. Se lisää ahdistusta ja masentuneisuutta.”

Marttala lainasi Kerstin Nefiä: ”Kun meistä tuntuu todella pahalta, useimmat rankaisevat itseään lisää. Reagoimme kolmella onnettomalla tavalla: itsekriittillä, itsen eristämällä ja sisäänpäin kääntymisellä.”



Marttala jatkoi:

- Ongelmiin suhtautuminen niin, ettei niitä saa olla, ei toimi. Torjunta vahvistaa tunnetilaa. Itsemyötätunto on ystävällisyyttä itseä kohtaan.

Kun tulee voimakkaita tunteita, Marttalan neuvo on:

- Pysähdy, lopeta tekeminen, hengitä, tarkkaile kokemaasi tunnetta, vie huomio keholliseen aistimukseen. Luota siihen, että keho tietää, mitä tekee.

Kannattaa hakea iloa arjesta lisäämällä sitä, mikä tuottaa hyvinvointia ja vähentämällä sitä, mikä vie voimia.

Mielestäni tämä ei poissulje sitä, että epäkohtiin pitää puuttua ja yrittää vaikuttaa niihin.

Läsnäolon taito

Hyvinvoinnin perustaidoiksi Pia Marttala nimesi mm. läsnäolon taidon. Se tarkoittaa tietoisuutta pysähtymistä tähän hetkeen, siihen, mitä tapahtuu itsessä ja ympäristössä. Hyvinvoinnin perustaidot ovat hänen

mukaansa myös näkökulman vaihtamisen taito. Se on ”kyky katsoa elämässä eteen tulevia tilanteita erilaisista näkökulmista, nähdä ne monelta kantilta. Se merkitsee sopeutumiskykyä, josta on apua monessa eri elämäntilanteessa.”

Perustaito on myös resilienssi. Se on ”kyky nähdä tai luoda merkitys vastoinkäymiselle tai kärsimykselle” (Walsh 2016). ”Se ilmenee kestävyysnä, toipumisena tai molempina.” (Poijula 2018) Mielestäni se on myös voimavara, jolla luoda uutta.

Ryhmän tuki

Ryhmässämme vallitsi hyvä, turvallinen ja auttavainen ilmapiiri. Niinpä pystyimme miettimään ja kertomaan toisille voimavarakorttien avulla omia vahvuusiamme ja kehittymishaasteita. Arvelen, että se oli antoisaa itselle ja että sillä on merkitystä myös ryhmähengen ja vertaistuen kannalta. Pohdimme kovasti keväällä

suunnitteluvaiheessa, voimameko ottaa Hekun pääaiheeksi hyvinvoinnin perustaidot psykologisesta näkökulmasta, koska se luultavasti tietäisi omien korttien raottamista. Kannatti.

Muu ohjelma oli allasvoimistelua, asahi, boccia, kuntosali, hieronta ja pitkät illanistujaiset sekä tietysti ruokailut ja kahvittelut.

Mukava ryhmähenki korostui siinä, että jokainen halusi voimiansa mukaan osallistua iltaisin yhdessä sovittuihin kokoontumisiin olipa se sitten aulakeskustelua, karaokea ja yhteislaulua tai jutustelua Kyyhkylän rantaravintolan laituriterassilla Saimaan ihana illassa.

Teksti: Leena Turjansalo

Kuva: Kyyhkylä Kuntoutus

Kesä on kääntymässä syksyyn, vaikka vielä on ennustettu hellepäiviäkin lisää. Hellepäivien määrä saavuttaa tänä vuonna uuden ennätyksen.

Suomen mittaushistorian aikaisempi ennätys on 65 hellepäivää, jotka kertyivät vuonna 2002. Onko hellepäivien kasvu poikkeus vai osoitus ilmaston muuttumisesta pysyvästi lämpimämpään suuntaan?

Osastojen toiminta kaikilla alueilla on kesälläkin ollut tapahtumarikasta. On ollut kesäteatterissa käyntejä, vietetty kesä-/ulkoilupäiviä, retkipäiviä ja heku-kursseja.

Syksyllä ja loppuvuodeksi on saatu tarjontaa kerhojen ja jumppien muodossa.

Joulujuhlakin näkyi jo ainakin yhden osaston ohjelmakalenterissa.

Uutta, vanhaa unohtamatta

Huomasin, että Lahti-Kouvolan alueella ollaan kokoamassa WhatsApp-ryhmää (vapaaehtoinen) jäsenistön keskuudessa. Sehän on nopea ja edullinen kanava tiedottamiseen yksittäisistä tapahtumista. Jäsenkirjeellä asioiden tiedottamiseen menee 1–2 viikkoa. Pitää kuitenkin muistaa, että jäsenkirje tavoittaa kaikki ja puhelinryhmä vain halukkaat.

WhatsApp on todettu toimivaksi ainakin viikoittaisissa tapahtumissa esiintyviin nopeisiin yllättävistä muutostilanteista raportointiin, hyvänä esimerkkinä ”allas rikki, ei uintia tänään”.

Vitkuttelu tahatonta vai syystä?

Varsinais-Suomen osaston alueella, Varha-hyvinvointi-



Grillikausi jatkuu (kuvaaja Pinja Jokinen)

alueen tultua kuvioihin, ovat harrastustilojen käyttömahdollisuudet kärsineet, tieto jatkuvuudesta ei tunnu selviävän. Tilojen omistajat, kaupungit, ja tuleva vuokralainen hyvinvointialue etsivät ratkaisua, ainakin siltä tuntuu, mutta valitettavasti vain aikaa kuluu lopputuloksen saamisessa. Riittävän kauan asioita venytettäessä herää

epäily, että halutaanko väsyttää aikaisemmat käyttäjät etsimään tiloja muualta.

Toivottavasti muiden osastojen alueella ei ole syntynyt samanlaisia huolia hyvinvointialuemuutosten seurauksena.

Kurssitoiminta kiinnostaa

Positiivisena asiana pitää mainita heku-kurssien suosio,

kurssit vetävät niin aikaisemmin mukana olleita kuin ensikertalaisiakin, hienoa! Kurssien kesto vaihtelee eri alueilla 3–5 vuorokauteen.

Näiden kurssien lisäksi tulee Polioliiton tarjonta, päivän mittaiset avokurssit kaksi kertaa vuodessa. Päivän mittaiset tapatumat ovat olleet hyvin suosittuja. Myös pidemmät viiden vuorokauden laitosjaksot kolmella eri paikkakunnalla ovat herättäneet kiinnostusta siinä määrin, että hakijoita on ollut enemmän kuin on paikkoja, kieltäviä päätöksiä joudutaan osalle postittamaan, hakemisesta ei kannata kuitenkaan luopua, joskus se valinta osuu kohdallekin.

Puuhahenkilöt tärkeitä

Kuten monesti on jo tullut korostettua, niin toiminnan turvaaminen alueilla on kiinni aktiivisista henkilöistä, ilman heitä väkisinkin toiminta alkaisi hiipumaan. Tätä ei voi liikaa korostaa, yhteistyö on tärkeää ja toistemme tukeminen. Jaksamisia osastojen puuhahenkilöille.

Nähdään tulevissa tapahtumissa, hyvää loppukesää, ainakin hellettä vielä luvassa. Katsotaan mitä syksy tuo tullessaan.

Lauri Jokinen

Poliioinvalidit ry:n
puheenjohtaja

Helleviikko Lehtimäellä



Juhannuskokot oli poltettu ja taiat tehty, kun suuntasin pikku Hondani Porista kohti Pohjanmaata ja Lehtimäkeä. Edessä oli viikko Lehtimäen opistolla: Suomen Polioliitto ry:n laitoskurssijakso Apua Arkeen.

Olin menossa Lehtimäelle ensimmäistä kertaa. Paikkaa kehuneet lajitoiverit olivat saaneet minut innostumaan asiasta. Suvi oli suloisimmillaan ja matka kulki läpi pohjoisen Satakunnan ja Etelä-Pohjanmaan tasaisten ja metsäisten maisemien. Parissa kohtaa tietyt vähän hidastivat matkantekoa, mutta eihän minulla mikään tulenpalava kiire ollut. Niinhän se on, että pikipojat korjaa ties, hiljaa ajaa kelpo mies. Yhden pysähdyksen taktiikalla saavuin perille ja pihalla tapasinkin vanhan tutun vuosien takaiselta Turkin-matkalta. Hänen avustajansa auttoi

ystävällisesti minua matkalaukun kanssa.

Huoneisiin majoittumisen jälkeen nautimme päiväkahvit ja tutustuimme toisiimme. Ensimmäisenä iltana oli ohjelmassa mukavaa yhteislaulua Harri Kautosen johdolla. Saimme toivoa omia lempikappaleitamme ja rohkeimmat lauloivat karaokea. Pyötätuolitanssistakin saimme mainion näytteen.

Tietoa, taitoja ja apua

Koko viikon paikalla olivat ystävälliset avustajat, ruokatarjotin kannettiin pöytään ja apua sai muutenkin aina tarvittaessa. Huoneeni oli tilava ja sänky hyvä. Ruoka oli maukasta ja sitä oli riittävästi. Kurssin ohjelma oli mielestäni monipuolinen ja kiinnostava.

Aurinkoiset kesäpäivät kuluvat nopeasti ja iltaisin väsytti niin että uni tuli jo melkein ennen kuin pää oli tyynyllä. Kuulimme luennot apuvälineistä ja suun- ja hampaidenhoidosta. Saimme hyvää opastusta arjen

tietotekniikasta, tietoturvasuudesta ja tekoälystä. Näistä aiheista virisi paljon kysymyksiä ja keskustelua.

Erittäin hyödyllinen oli Kaija Salmelan luento vammaispalveluista, otsikkona oli Vammaispalvelut – totta vai tarua. Hyvä otsikko mielestäni, aina ei oikein voi tietää, ovatko vammaisten palveluja koskevat päätökset totta vai tarua. Minun mieleeni oli kovasti Satu Halosen luento muistista, muistamisesta ja muistoista.

Ohjelmaan kuului myös yhteisiä liikuntahetkiä ja fysioterapiaa ja hierontaa. Uimiseen ja vesijumppaan oli mahdollista osallistua

Taiteestakin saimme nauttia: taiteilija Leena Valkeus esitti hienon pitkän monologin ”Koti-ikävä” ja lyhyemmän monologin kyyttölehmistä. Esitykset olivat koskettavia ja saivat meidät herkistymään. Eräät ryhmästämmä kävivät tutustumassa läheisessä Sadan

taulun galleriassa naivistiseen maalaustaiteeseen ja humoristisiin romumetalliveistoksiin.

Tärkeintä vertaistuki

Viimeisenä yhteisenä iltanamme nautimme ruokasalissa herkullisen illallisen viineineen ja jälkiruokineen. Pöydillä oli valkeat liinat ja kukkakoristeet, ruoka tarjoiltiin pöytiin. Yksi osallistuja oli keksinyt meille kaikille Apua arkeen -kurssilaisille eli siis Arkena upea -kurssilaisille hauskat anagramminimet. Jokainen sai nimilapun rintaansa, minä olin Suvi-Annikki Ro. Kyllä nauroimme uusille hassuille nimillemme.

Helleviikko Lehtimäen opistolla vierähti nopeasti. Kaiken hyvän ohjelman lisäksi parasta antia oli vertaistuki ja mukavat ihmiset: kurssilaiset ja opiston henkilökunta.

Teksti: Inna Ruskokivi

Kuva: Aino Mannismäki

Meille tarkoitettu - pohjoisen poliolaiset Rokualla

Meidän (Poliinvalidit ry:n Pohjois-Suomen osaston) aikoinaan ideoima HEKU toimii yhdistyksemme eri alueilla hyvin. Oman henkilökohtaisen kunnon, toimintakyvyn muutoksia on hyvä jokaisen meistä seurata. Tässä heku-kurssimme ovat suureksi avuksi. Samalla saamme ja voimme testata tapoja ylläpitää toimintakykyämme, eikä ole syytä epäillä, etteikö juuri vertaisten tapaaminen anna voimaa jatkaa omaa arkea kurssin jälkeen.

Pitkien välimatkojen pohjoisessa pyrimme yhdistämään tapahtumia, niinpä aikaisemmin vietimme hekun yhteydessä pikkujoulua joulukuussa, mutta kelit heittelivät pelottavan paljon. Matkustaminen kävi liian raskaaksi, joten johtokuntamme päätti kokeilla ajankohdan aikaistamista.

Niinpä nyt saimme nauttia syksyn valoisuudesta ja auringon hellimisestä. Suomen metsät ja niityt ja kylien vaihtelevuus hyväilee mieltä ja tekee olon ylpeäksi oman maamme kauneudesta. Kimmeltävät järven pinnat ja jokien virtaavat vedet ja kohiset koskipaikat. Puolukat, mustikat, mesimarjat, vatut: kaikkia voi huoleta poimia luonnosta – niin saattoi tehdä myös Rokuan lampipolun varrelta.



Rokualla jo tutuksi tulleissa maisemissa oli hyvä pysähtyä miettimään oman hyvinvoinnin tärkeyttä ja vertaisten merkitystä. Yhteiset hetket antavat kummasti voimaa jatkaa omaa arkea.

Tuttu talo ja ohjelma

Aloitimme perjantaina, ensimmäiset taisivat olla paikalla jo etuajassa. Saapumisajaksi oli ohjelmaan merkitty klo 14.00. Me Tapsan kanssa olimme paikalla vähän aikasemmin ja huoneen saatuamme nautimme perinteiset pullakahvit omaan laskuun tuloaulassa halaten jo tulleita ja odotellen myöhemmin tulevia.

Iloinen puheensorina jatkui osallistujien määrän kasvaessa. Osallistujia oli tällä kertaa 21.

Uintiryhmiin ilmoittatutuminen alkoi heti. Ensimmäinen ryhmä alkoi klo 15.00 ja toinen klo 16.00. Puhtaina ja nälkäisinä pääsimme nauttimaan Rokuan maukkaita monipuolisia antimia. ”Silmät keräsivät

enemmän kuin vatsa jaksoi”, totesi moni.

Ihana olla ulkona

Klo 19.00 kokoonnuimme Rantakodalle mölökyn peluuseen ja makkaranpaistoon. Aurinkoinen, tyyni lampi kimmelsi häikäisevästi. Aloitettiin mölökylä, jotta nälkäkin tulisi. Palikat piti asettaa ylämäkeen kävelytien reunalle – toiseen suuntaan palikat olisivat vierineet lampeen. Näytti helpolta, mutta ylämäkeen heittäminen ei vain tahtonut onnistua. Ensimmäisellä kierroksella vain neljä sai osuman, me muut emme saaneet palikkaa läheläkään. Kolmen nollan jälkeen jouduimme työporukkaan kodalle. Totuuden nimessä on kuitenkin sanottava, että mak-

karanpaistokokkeina toimivat Tuula ja Mirja.

Timo Kenttälä toimi kilpailun järjestäjänä ja kirjurina ja ylimpänä tuomarina puheenjohtajamme Timo Härkönen. Heidän päätöksillä poliolaista voittaja oli Satu toisena Veli ja kolmannen sijan jakoivat Seppo ja Aini. Avustajista voiton vei Tapsa, toisena Leena ja kolmantena Mirja. Palkinnot jakoi Joksa. Makkarat kypsyivät ja kahvi oli kuumaa. Kahvia oli liikaakin, niinpä Mirja keksi tyhjentää vesitermarin ja täyttää sen kahvilla Tapsalleni yökahviksi. Makkaroita halukkaat saivat vielä iltaevääksi. Tyytyväisinä kiivettiin avustajiemme voimin takaisin hotelliin

Uskallus tuo voimaa

Ravintolan puoli näytti hämmärltä. Kelasin kysymään eikö karaokea olekaan? Olihan sitä, valaistusta vain oli himmennetty laulajia odotellessa. Tilasin siis itselleni Yöllinnun Preussin punaisen ja menin hakemaan porukkaa mukaan. Siitä ihana iltamme lähti käyntiin.

Laulajia riitti ja tanssijoita myös. Pyörätuolilla, rollaattorilla, jalkaisin – yhdessä ja yksin. Aarni, meidän veteraanilaulajamme, hengitys kulki taas ja laulu soi. Alpo kertoi Kankaanpäässä uskaltaneensa laulaa, nyt vain pelotti, mutta kun hän vihdoinkin rohkaistui aloittamaan, niin ihastuneina kuuntelimme ”karusomme” upeaa laulua.

Illan mittaan kappaleita tuli lisää. Minä ennatin laulaa polioitten laulun ”Oli raukalla lapsihalvaus”. Melkein jokainen tohti laulaa. Valomerkki yllätti meidät. Olo oli satumainen.

Pienet teot – suuret tunteet

Toisenakin päivän aurinko herätti. Aamupalan jälkeen liikuntasalissa fysioterapeutti Ville Männikkö veti istumajumppaa ja lopuksi silmät suljettuina Villen ohjatessa kuuntelimme rentotuskasettia. Sopiva tunti sisätiloissa.

Lounaan jälkeen oli vuorossa allasjumppaa kahdessa erässä eiliseen tapaan. Koko lammen kiertäminen leppoisassa säässä houkutteli monia ulos. Ympäröivä luonto ihastutti ja puhtaan ilman hengittäminen tuntui juhlalta.

Houkuttelin Tapsani Vaakun saunaan ja puhtaina valmistauduimme päivälliselle ja sen jälkeen tanssimaan Jyrki Nurminen & Sävel orkesterin tahdissa.



Mitäpä olisi Rokuan heku-kurssi ilman kotaruokailua? Pukkilan Tuulalle (vas) makkaranpaisto leiritulilla on tuttua.

Aarnin johdolla kysyimme Jyrkiltä laulaisiko hän meidän 90-vuotiaallamme Esko Paasolle onnittelut. Minun tehtäväkseni jäi Eskon hakeminen saliin tanssilattian reunaan. Eskolla oli käytössä talon pyörätuoli. Kyllähän Esko pisti hanttiin ja ihmetteli miksi minä? Mutta yhtyi kyllä Jyrkin lalun osaten sanat kuin vettä vain. Yllätys tuli, kun Jyrki kuulutti seuraavaksi laulavansa paikalla olevalle Eskolle 90-vuotispäivän johdosta ”Paljon onnea vaan”.

Pari nuorta naista tuli halamaan ja tanssittamaan Eskoa. Vannotin, ettei Eskoa saa päästä nousemaan pyörätuolista, mutta tanssittaa saa. Yllätys onnistui. Lisäyllätys tuli, kun Jyrki tuli tauolla Eskon viereen istumaan ja saimme yhteiskuvan ja yhtyeen korttiin omistuskirjoituksen. Nuoret naiset tanssittivat Eskoa koko illan. Me nautimme ja Esko oli häkeltynyt tyytyväinen. Valomerkkiin asti meidän porukka täytti tanssilattian.



Hyvät ilmat houkuttivat pysyttelemään ulkona.

Kiitos ja tapaamisiin

Lähtöpäivän aamu helli jälleen auringolla. Söimme runsaan aamiaisen pitemmän kaavan mukaan. Saan vielä kerran kehua Rokuan monipuolisia ja maukkaita ruokia, kokille isot kiitokset. Samoin mahtavalle henkilökunnalle auliista palvelusta. Tulee mukava tunne: he tykkäävät meistä ja me tykkäämme heistä.

Hiljalleen lähdimme kotimatalle halaten ja kiittäen mukavista päivistä. Haikeina,

mutta tyytyväisinä. Paluumatkan ajoimme Kylmälän kylän kautta ja siellähän Satumaa kauppa oli paikallaan. Kylän reunalla näkyi käsin tehty kyltti Kylätapahtuma Viluset tänään. Ohi ajoimme.

Pieni Satumaa reissu oli onnistunut.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Kurssilaisten omat arkistot

Hekupäivät Kruunupuistossa

On kesäisen lämmin aurinkoinen sää. Edessä tuttu tie, joka meidät taas Kruunupuistoon vie.

On se aika vuodesta, kun Savon osaston hekupahtuma polkaistaan taas käyntiin.

Paikalle on saapunut yhteensä neljätoista osallistujaa. Odottavin mielin pähkäillään mitä kaikkea saadaan kokea näiden yhteisten päivien myötä.

Ja olihan ohjelmaa meille ihan roppakaupalla suunniteltukin. Aluksi ryhmänohjaaja Maija Kapanen toivotteli meidät tervetulleeksi Kruunupuistoon. Tutustuttiin tulevien päivien ohjelmaan ja käytiin läpi muut käytännön asiat.

Hiki pintaan

Sen jälkeen alkoi tuolijumppa. Siinä kyllä sai liikettä roppaan ihan joka puolelle niin, että väkisinkin hiki pintaan nousi. Mutta se oli kuulema suotavaakin, että niin käy.

Päivien kuluessa ohjelmassa oli vielä mm. allasjumppaa, toimintakykytestit, pihapelejä, yksilöhoidot yms. Tietysti myös omat vertaistuki-iltakeskustelut.

Sää oli lämmin ja aurinkoinen koko ajan. Niinpä päiväohjelmista suurin osa voitiin toteuttaa ulkona.

Keskiviikon päiväohjelman jälkeen meille oli järjestetty päiväkahvit vohvelien kera lasiterassin ulkopihalle.



Savolaisilla on pitkät perinteet menestyä keihäänheitossa. Niinpä kurssilaiset mittaisivat omia taitojaan keihäänheitossa, tosin käytössä olivat sellaiset keihäiden kevyemmät versiot.

Siinä kahveja ootellessa Susanan johdolla pelailtiin vielä bingoa. Gunnar sai ekana bingoarvinsä täyteen ja pääsi huutamaan bingo. Onnea voittajalle!

Nyt sitten ei kuin kahveista nauttimaan koko porukka. Maija oli paistellut lasiterassilla ison, vinon pinon vohveleita, että jokainen sai syödä niitä yltäkyllin.

Oi tätä onnen autuutta: siinä pitkän pöydän ympärillä sai rupatella ja käydä läpi kaikenlaiset huolet, murheet ja ilon aiheetkin. Juttuahan tällä porukalla ois riittänyt, vaikka pikkutunneille asti.

Mutta nyt ylös ja lenkipolulle tai ulkokuntolaitteita testailemaan. Uusittu kylpyläpuoli oli myös käytettävissä, ken sinne tahtoi mennä uimaan ja rentoutumaan.



Kisan jälkeen maistui välipala, niinkään ulkotiloissa.

Olympialaisissa tasatulos

Viimeisenä päivänä meillä oli sitten ulkoliikuntaryhmä ”olympialaiset”. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään punaiset ja siniset. Kilpailulajeina olivat frispiin pituusheitto, pallon pomputus mailan päällä ja keihään heitto. Tyyli oli vapaa omien tuntemusten ja taitojen mukaan. Lopuksi Tornientaispeli, jossa ratkaistiin kumpi ryhmä voittaa koko kamppai-

lun. Kävipä nyt niin, että tuli tasapeli. Hyvä me. Hei hei hei!

Niin se aika mennä hujahti taas ihan liian nopeasti. Tämä yhteisen ilon ja riemun aika on tältä erää paketissa. Ihanat muistot mielessä jäämme odotelemaan seuraavia tapahtumia.

Lämpimät kiitokset ryhmäläisille ja Kruunupuiston henkilökunnalle.

Tekstiä kuva: IK

Pohjoisen avokurssilla liikuntaa ja tietoa

Päivä alkoi yhteisellä lounaalla. Lounasta odotellessa jäi aikaa myös kuulumisien vaihtoon. Vertaistuki onkin olennainen osa aina päivän antia. Iloisen puheensorinan myötä, söimme sitten lounaan, joka sisälsi lohta hollandaisekastikkeen kera.

Paikalla oli 14 kurssilaista ja syyspäivä lämmin. Tunnelma hotellilla oli iloinen ja odottava. Oli taas mukava nähdä poliosisaria ja -veljiä.

Liikunta

Maittavan lounaan jälkeen siirryimme sitten luentotalaan ja varsinaiseen päivän aiheeseen eli liikuntaan. Päivän ohjaajana toimi jo tutuksi tullut Marja Räsänen.

Jokainen päivä tulisi aloittaa aamuisin venyttelemällä X asennossa sängyssä kolmeen laskien. Eläimet venyttelevät automaattisesti noustuaan ylös. Kun sen tekee joka päivä, niin vuodessa sen on tehnyt 365 kertaa.

Kun venyttää, niin jänteet pitenevät enemmän kuin hermosolut. Keppijumppa estää hyvin kangistumisen. Keppijumpata voi myös avustajan kanssa. Minulle uutena liikunnan muotona tuli köysijumppa. Köydellä voi harjoitella kiertoliikkeitä parin kanssa. Minun parina oli Kerttu 80v, joka vetikin vauhdilla köyttä. Naurun kera hartiat saivat siten kiertoliikettä. Punnerruksia voi harjoittaa seinää vasten.



Polioliiton avokursseilla tutustuttiin mm. keppijumppaan. Suuria välineinvestointeja laji ei vaadi. Keppinä toimii hyvin pätkäisty harjan varsi. Tässä Uosikkisen Juhani näyttää mallia ja alakuvassa vuorossa on Joksa.



Pinsettiotteen säilyttäminen on erittäin tärkeää. Ilman pinsettiotetta emme saa vetoketjuja kiinni ja eikä syöminenäkään tahdo onnistua. Aivojen ja käden yhteistyö ehkäisee muistisairautta. Aivojumppaa voi tehdä esimerkiksi siten, että laittaa silmät umpeen ja samalla puristaa käsiä nyrkkiin ja auki. Täytyy opetella kuuntelemaan ja kuulemaan omaa elimistöä, joka ilmoittaa kyllä, milloin on tehnyt tarpeeksi. Toinen ei voi

motivoida liikuntaan. Täytyy olla oma halu siihen.

Palvelutarpeen arviointi

Palvelutarpeen arviointi lähtee siitä, että ottaa yhteyttä vammaispalvelun sosiaalityöntekijään. Palvelutarpeen arviointi tulisi lain mukaan tehdä seitsemän päivän sisällä yhteydenotosta (ei kumminkaan aina onnistu juuri niin pian). Mukana arvioinnissa olisi hyvä olla omaisen lisäksi moniammattillinen työryhmä, johon kuuluu esim. fysioterapeutti tai toimintaterapeutti ja tietenkin sosiaalityöntekijä.

Kaikkia asioita, mihin tarvitsee apua, ei välttämättä itse huomaa. Tämänvuoksi omaisen mukana olo on hyvä asia.

Palvelutarpeen arvioinnissa tehdään suunnitelma ja jos siitä poiketaan, niin se pitää perustella. Kun saa tarpeellisen palvelun oikeaan aikaan, niin yhteiskunta säästää aina.

Pohdintoja Polioliiton tulevaisuudesta

Olemme koko ajan pienenevä yhdistys. Uusia poliota ei juurikaan liity. Myös Polioliiton henkilökunta vanhenee. Kuinka kauan voimme pitää liittomme? Tulemmeko jatkossa saamaan STEA:n rahoitusta liiton toimintaan? Liitymmekö toiseen, isompaan liittoon? Polion myöhäisaiheet eli postpolio on neurodegeneratiivinen sairaus kuten ALS sairaus on. Monia kysymyksiä liittyy tulevaisuuteen.

Lopuksi

Kuuntelimme rentoutusäänitteen silmät kiinni. Aiheena oli ”Kuka elämäsi bussia kuljettaa”. On tärkeää valita itselleen sopiva liikuntamuoto. Jokainen on oman itsensä paras asiantutija. Minulle itselleni sopii vesiliikunta parhaiten. Vedessä tunnen itseni aina terveeksi. Sen vuoksi vesiliikunta minulle on paras liikuntamuoto.

Mukaan saimme vielä Polioliiton liikunnanohjaajien tekemät vihkoset liikunnasta ja motivaatiosta liikuntaan. Kiitos Marja, vertaiset ja Polioliitto antoisasta päivästä. Saimme iloa ja motivaatiota liikuntaan päivästä.

Teksti: Sinikka Narkiniemi

Kuvat: Marja Räsänen

Hekukurssilla Lehtimäen Opistolla

HEKU toisin sanoen henkilökohtainen kuntoutus, mikä on niin henkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen tähtäävää toimintaa. Näiden kurssien tarkoitus ei ole niinkään fyysistä kuntoa korjaava eikä suorituskyvyn lisäämiseen tähtäävää, vaan lähinnä antaa henkisiä voimavaroja selvittää arkipäivän toiminnoista ihanien muistojen ja vertaistuen antamien voimaantumisien kautta.

Jos me näiden vammojemme lisäksi rupeaisimme oirehtimaan mielenterveytemme kanssa, niin herää kysymys, miten saamme siihen hoitoa.

Sen, mitä minä olen tämän polioporukan kanssa ollut tekemisissä, niin en ole oikein yhtään kovin surumielistä kohdannut, vaikka iän myötä ihan varmaan jokaisella on vaivoja ja kipuja.

Lehtimäen kurssilla oli ohjelmassa henkilökohtaisena hoitona jalkahoito ja lisäksi oli mahdollisuus varata omakustanteisena fysioterapiaa, hierontaa ja ratsastusta.

Ryhmäkuntoutusta, allas-jumppaa/uintia, salissa istumajumppaa, sisä- ja ulkopelejä, joihin jokainen sai osallistua jaksamisensa, aikataulujensa ja kiinnostuksensa mukaisesti. Päivälepo oli tunnin mittainen lounaan jälkeen.

Hyvinvointia ja virkistystä

Mielenkiintoisia luentoja oli aamunavauksen jälkeen, aiheita



Polioinvalidit ry:n hekukurssien suosio kasvaa vuosi vuodelta. Kurseilta saa voimavaroja ja vinkkejä kuinka omaa arkea voi helpottaa, joskus ihan pienillä asioilla ja teoilla.

na mm. vapaaehtoisena järjestötyössä, arjen tietotekniikkaa, mielen hyvinvointia käsittelevä, unesta ja unista, toiminnallinen kuntoutus.

Kaikki aiheet olivat mielenkiintoisia ja jäivät mieleen pyörimään ja toivottavasti johtavat myös ihan toteuttamisasteelle asti.

Ehkä tässä kiireisessä maailman menossa yrittää liikaa pysyä mukana eikä pysähdä välillä hengähtämään, sulkemaan silmänsä ja huoahamaan. Ajatustavan ja toimintatavan muutosta pitää varmaan harjoitella, koska ainakin itselläni alkaa pyöriä mielessä tekemättömät työt, seuraavan viikon menot yms.

Yhteislaulua-karaokea laulettiin aulakahviossa. No, vähän oli innokkaita yksinlaulajia, mutta onneksi Harri hoiti ammattitaidolla laulamisen ja me lauloimme mukana. Me emme olleet yhtään ”kurkkua desinfioitu” niin ei ääni oikein kulkenut.

Taidetta unohtamatta

Taiteeseen kävimme tutustumassa Soile Yli-Mäyrin taidehallissa Kuortaneella. Itse taiteilija oli meille teoksiaan esittelemässä. Rohkean väriset taulut ja lasiveistokset kuvastivat hyvin värikästä persoonaa.

Myös Lehtimäen opiston lähellä on 100-taulun galleria, jossa monet vierailivat. Paljon oli romuraudasta tehtyjä veistoksia, joista jokainen sai käyttää mielikuvitustaan hahmottaakseen mitä ne esittivät. Eritoten Kaija oli ihastunut rautaromuteoksiin. Hän vieraili siellä useamman kerran.

Päättäjais-illanvietossa meille tarjoiltiin keittiön loihtima maukas illallinen ja musiikkia esitti Irene.

Jatkoa toivotaan

Kaiken kaikkiaan meistä pidettiin hyvää huolta. Aina oli avustajia saatavilla. Sehän tässä paikassa on niin positiivista, että meistä huolehditaan pyyteettömästi ja iloisella asenteella.

Kiitos vetäjille, ohjaajille, hoitajille ja koko henkilökunnalle!

Mukana menossa tämänkertaisessa hekussa oli Pohjanmaan ja Tampereen osaston porukkaa ja vierailijat Kokemäeltä ja Riihimäeltä. Toivomuksena mukana olleilta tamperelaisilta tulikin, että myös jatkossa pääsisivät mukaan meidän pohojalaisten porukkaan.

Kaikille hyvää vointia ja värikästä syksyä!

Teksti: Pirkko Ahola

Kuva: Kurssilaisen arkisto

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta Pyöriikö maapallo väärään suuntaan?

Muutama vuosikymmen sitten Tampereella tapahtui seuraavaa: vammaisyhdistys sai silloisen Tampereen Puhelinosuuskunnan kanssa yhteistyössä kaupungin ydinkeskustaan Hämeenkadun ja Kuninkaankadun risteykseen puhelinkopin, jonne pääsi pyörätuolilla!

Puhelinkopin neljälle ulkoseinälle kiinnitettiin pyörätuolin kuvat. Kenellekään ei jäänyt epäselväksi, mistä oli kysymys: esteetön puhelinkoppi!

Mutta, voi itku. Ihmiset luulivat, että tuo puhelinkoppi on tarkoitettu VAIN vammaisille. Niinpä kopin käyttö jäi vähäiseksi, ja Puhelinosuuskunta joutui poistamaan sen.



Halikon Prismakeskuksessa on ollut käteisen rahan otto- maatti, josta jopa minä huonoilla käsilläni pystyin nostamaan rahaa. Nyt, kauhukseni, tämän automaatin ympärille on rakennettu seinät niin, että sitä ei pysty lähestymään pyörätuolilla. Eiii...



Tätä kirjoittaessani televisiosta tulee Pariisin paralympialaisten avajaisia. Ohjelmassa on menossa tanssiesitys, jonka teemana on ihmisten jakautuminen vammaisiin ja ei-vammaisiin, ja sen pohtiminen, kuinka ei-vammaiset ”sanelevat säännöt”. Vammaisten tasa-arvosta vammattomien



Suomen Poliohuolto r.y:n varapuheenjohtaja Eeva Pitkänen toivottaa kaikki tervetulleeksi yhdistyksen toimintaan mukaan. Osallistumalla voi vaikuttaa.

kanssa ollaan vielä aika kaukana. Muuten hyvä juttu, mutta jäin kaipaamaan jonkinlaisia ratkaisuvaihtoehtoja. Ehkä me niitä etsimme.

Ja hei, ovatko pyörätuolikelaus tai maalipallo vain vammaisten lajeja? Pyörätuolia voi kelata kuka vain, ja maalipallossa voi laput laittaa silmilleen kuka vain. Tasa-arvoa.



Facebookissa joku ihminen kertoi olevansa kauhuissaan, koska on joutunut ottamaan käyttöönsä kyynärsauvat.

Kyllä minäkin muistan ajan, jolloin esim. pyörätuoliin ”jou- tuminen” merkitsi jonkinlaista sisun puutetta, periksi antamista, luovuttamista. Tärkeintä oli

siis se, että omin (olemattomin) voimin piti pärjätä, apuvälineitä lähes pelättiin.

Tästä ajattelutavasta on onneksi päästy, ja apuvälineet koetaan elämää helpottavana, voimia säästävänä asiana. Apuvälineiden oikea-aikainen käyttöön ottaminen on tärkeää erityisesti polion sairastaneille, jotta jäljellä olevia voimia voidaan säästää ja uusien vaurioiden syntyminen, ellei estää, niin ainakin siirtää. En häpeä sähköpyörätuoliani. Ilman sitä olisin, no, liikkumaton. Odotan innolla seuraavaa sähköä, johon aion hankkia kännykkäohjauksen! Tämä on jo mahdollista.



Pöyhäiset

Muistutan vielä, että pidämme tiistaina 1.10.2024 poliojärjestöjen toimistolla Suomen Poliohuolto ry:n tavaroiden pöyhäiset. Tule mukaan! Jos sinulla on yhdistykseen liittyvää aineistoa, josta voisit luopua, voit tuoda mukana. Tarkoituksemme on järjestää ja arkistoida mm. valokuvat, vieraskirjat ym. mielenkiintoiset esineet.

Hyvää ja virkeätä syksyä kaikille!

Kaija Salmela

Puheenjohtaja

Suomen Polioliitto ry: ryhmätoimintaa

Vuoden 2024 laitos- ja avokurssit on pidetty. Ensi vuoden kurseista tietoa seuraavassa Poliolehdessä ja nettisivuillamme www.polioliitto.com joulukuussa.

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

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

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

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

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

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

Verkkoaiheet 2024

Syksy:

14.10.2024	Vertaisohjaus
28.10.2024	Avustajan saaminen
11.11.2024	Ajankohtaista
25.11.2024	Mikä on perhekoti

Vertaisryhmät

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

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

Tervetuloa rohkeasti mukaan!

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2024

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

Vuoden 2024 yhdistysten kurssijaksoista tiedossa:

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 riippumatta. Lisätietoja voi kysyä vaikkapa Polioliiton toimistolta puh. 09 6860990.

Roolini palvelutarpeen arvioinnissa

Palvelutarpeen arviointi tarkoittaa sitä, että ammatilliset yhdessä kuntoutujan/ asiakkaan kanssa selvittävät, millaista apua tai tukea hän tarvitsee. Tarkoituksena on saada esiin kaikki ne haasteet, ja niitä vastaavat olemassa olevat palvelut sekä tukitoimet.

Kuntoutujan/asiakkaan oma rooli on merkittävä palvelutarpeen arvioinnissa ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa. Kuntoutuja/asiakas tuntee parhaiten omat olosuhteensa, toiveensa ja voimavaransa. Hän on itse oman tilanteensa asiantuntija

Kuntoutujan ja ammattilaisen roolit

Kuntoutujan/asiakkaan vastuulliseen rooliin kuuluvat omien tarpeiden, elämäntilanteen, toiveiden, mielipiteiden ja voimavarojen pohtiminen ja esittäminen palvelutarpeen arvioijalle.

Ammattilaisten roolina on tukea asiakasta ja auttaa häntä sanoittamaan yksilölliset tarpeensa, huomioimaan ainutlaatuiset kykynsä ja taitonsa, jotka ovat piileviä tai joita hän ei tunnista. Ammattilaisten avulla hän voi löytää itsestään uusia voimavaroja toimintakykynsä tukemiseen omassa tilanteessaan ja elinympäristössään.

Valmistaudu arviointiin

Valmistautuminen palvelutarpeen arviointiin on tärkeää, jotta voit saada mahdollisimman hyvää ja yksilöllistä tukea. Roolini palvelutarpeen



arvioinnissa voi alkaa ja jatkaa seuraavanlaisesti:

Otan yhteyttä sosiaali- tai vammaispalveluun palvelutarpeen arviointia varten

Kysyn ammattilaiselta mihin kaikkeen minun pitää valmistautua, kun arviointia tehdään?

Kysyn olisiko minun mahdollista saada toimintakykyä kartoittavia kyselyitä etukäteen tutustuttavaksi? Näin voisin läheisteni kanssa yhdessä pohtia mihin kaikkeen kykenen.

Voisin rauhassa läheisteni kanssa pohtia ja kirjoittaa ylös millaista tukea ja apua toivon sekä millaisia haasteita kohtaan arjessani.

Saan mahdollisuuden myös ajatella, mitä toivottu apu tai tuki mahdollistaisi omassa arjessani. Tavoitteenani voisi olla itsenäisempi arki tai parempi elämänlaatu? Omat tavoitteeni voisivat selkeyttää ammattilaisille tarpeitani

Tällainen menettely auttaa minua ottamaan vastuun

omasta kuntoutujan/asiakkaan roolista ja samalla se vähentää virheellisiä arviointeja.

Sitoutuminen ja osallisuus

Sitoutuminen asiakassuunnitelmaan vaatii myös vastuunottoa oman toimintakyvyn seuraamisesta annetuilla ohjeilla. Ajan myötä tulevat onnistumiset ja pettymykset on kirjattava ylös sekä tiedotettava asiakassuunnitelmassa merkitylle henkilölle.

Oman roolin ja osallisuuden vahvistaminen on otettava omalle kontolle. Aktiivinen osallisuus oman asiakassuunnitelman prosessissa eli tarpeiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden suunnittelussa muodostaa kuntoutujan/asiakkaan roolin.

Sosiaalihuollon asiakkaalle on nimettävä asiakkuuden ajaksi omatyöntekijä. Työntekijää ei tarvitse nimetä, jos asiakkaalle on jo nimetty muu palveluista vastaava työntekijä tai nimeäminen on muusta syystä ilmeisen tarpeetonta (<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L4P42>).

www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L4P42.

Kuntoutujan rooli pähkinänkuoressa:

Kuntoutuja on oman elämänsä supersankari, joka määrittelee palvelutarpeensa ja asettaa tavoitteet yhdessä ammattilaisten kanssa. Hän on kuin kapteeni, joka ohjaa laivaa kohti parempaa huomista, tietäen roolinsa ja vastuunsa. Hänen matkansa etenemistä seurataan ja tuetaan, ja hänen osallisuutensa on keskeistä. Hän on valmis sitoutumaan ja valitsee taistelunsa rohkeasti ja päättäväisesti.

Lähteet:

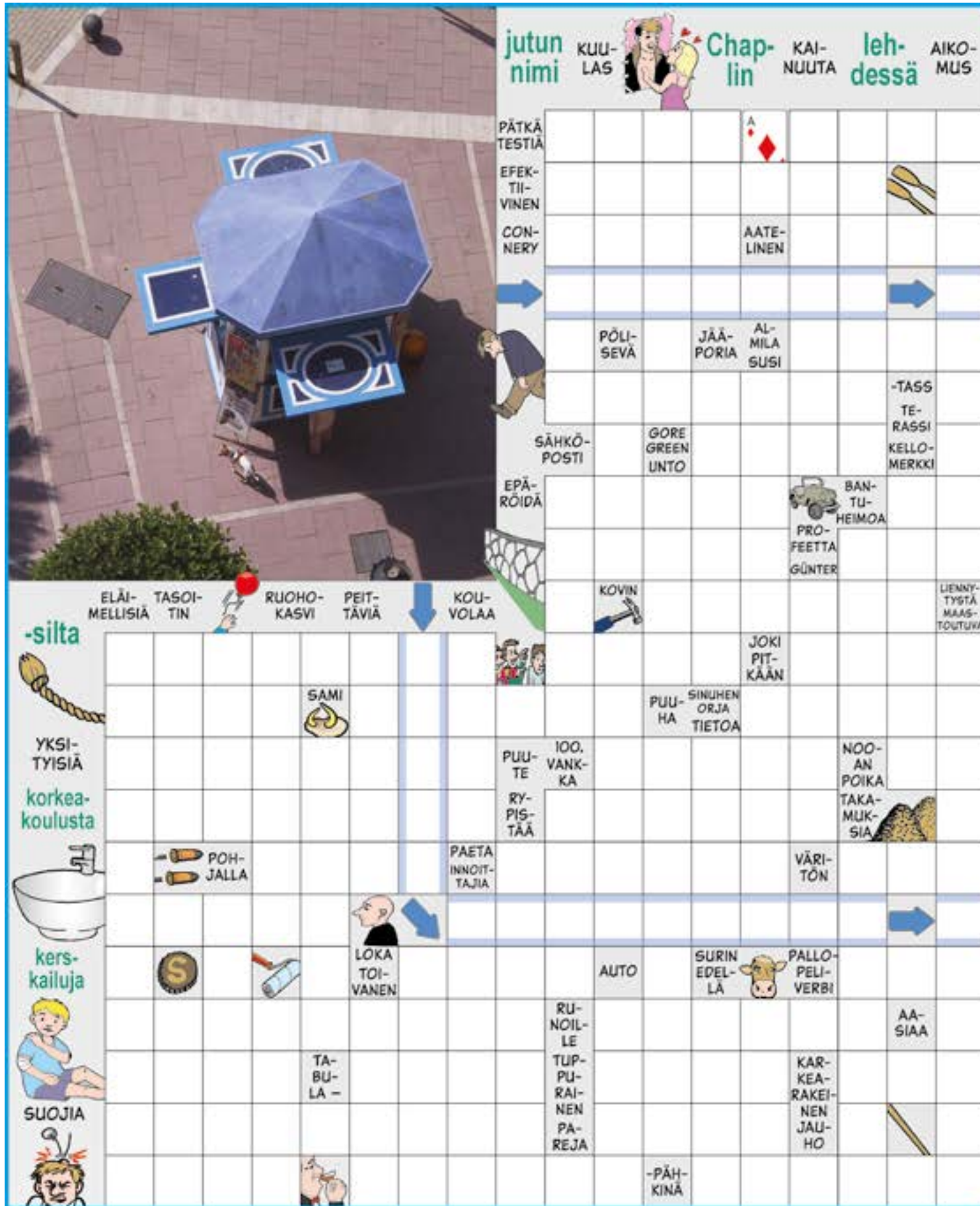
<https://thl.fi/julkaisut/>

<https://stm.fi/>

<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit>

<https://www.finlex.fi>

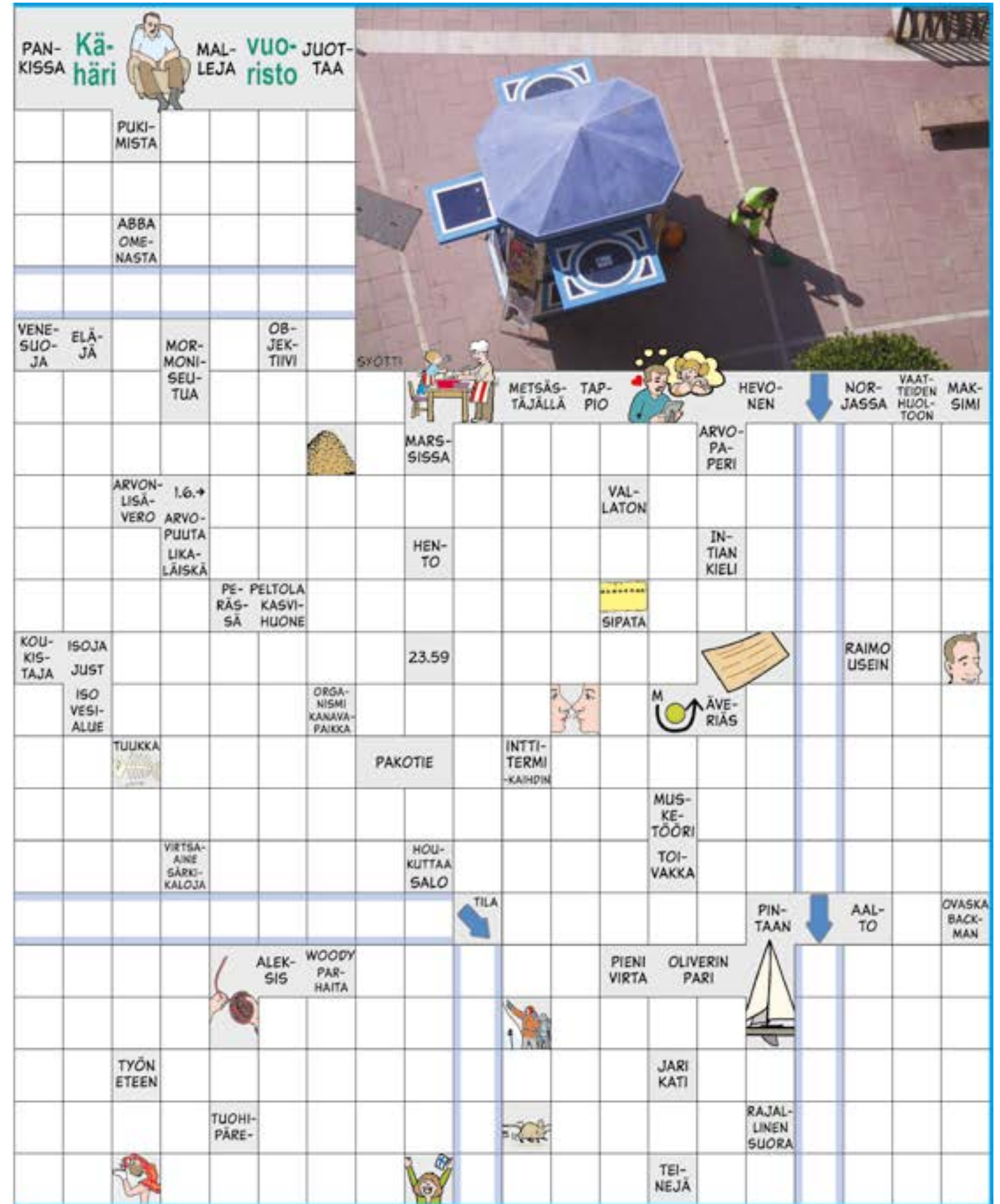
Poliolehti syysruudukko



Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____



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

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11.2024 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Pohjanmaan osasto

Olemme suunnittelemassa syystapaamista Sorsanpesälle lokakuun alkuun.

Olkaa kuulolla, asiasta tiedotetaan myöhemmin. Lähettämällä sähköpostiosoitteen sihteerille, olet tiedotuksen ytimessä.

Yhteystiedot:

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

Hyvää syksyä!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerho uudessa paikassa

Kerho 26.9.2024 klo 14.00 – 16.00
Ulvilan Olohuone,
Friitalantie 18, 28400 Ulvila
Huom. uusi paikka

HEKU – päivät

Kuntoutuskeskus Kankaanpää,
ke 6.11. – la 9.11.2024

Ostavastuu osuus jäsen 80€/hlö (Huom. jäsenen omainen tai henkilökohtainen avustaja jäsenhinnalla). Osallistumisilmoitukset ja -maksut viimeistään 1.10.24 mennessä.

Ostavastuuosuuden maksu osaston tilille
Osuuspankki FI35 5700 0244 9286 12

Pikkujoulu

Torstaina 21.11.2024 klo 15.00–18.00,
Kahvila ROLL, Itäkeskuksenkaari 3, Pori.
Hyvää syksyä!

Työryhmä Sirpa ja Eija

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelu myllypuron Metropolian altaalla

Allasvoimistelu jatkuu edelleen Myllypurossa Metropolian altaalla alkaen 5.9.24 klo 12.30–14.30. Voimistelu kestää 30 minuuttia alkaen klo 12.45, jonka jälkeen on vapaata uintia. Allasvoimistelun hinta on 45 €/syksylyä.

Tule mukaan kuntoilemaan.

Heku-kuntoutusta Ruissalossa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon kylpylässä kuntoutusta 8.10–10.10. Tarkemmat tiedot kurssista kiertokirjeessä.

Joulujuhla 22.11.

Joulujuhla järjestetään 22.11. Ilmailumuseon kahvilassa Karhumäentie 12, 01530 Vantaa klo 15–20.00. Ruokailun lisäksi ohjelmassa on musiikkia, arpajaiset ym. Sitovat ilmoittautumiset 8.11. mennessä toimistolle. Joulujuhlan hinta on 30 €, joka tulee maksaa myös 8.11. mennessä.

Joulukonsertti 30.11.

Olemme suunnitelleet menevämme joulukonserttiin Tikkurilan kirkkoon, Asematie 12, 01300 Vantaa, 30.11. klo 18.00 alkaen. ”Kaunein joulu” konsertissa esiintyvät Hanna Kinnunen ja Teemu Roivainen. Molemmat esiintyivät keväällä televisioidussa Tähdet, tähdet- ohjelman finaaliissa. Konsertin liput maksavat jäsenille 25.00 €, muille 29.,90 €, pyörätuoli + avustaja maksavat yhteensä 25.00 €. Lippuja on voitu varata 20, joista 4-6 pyörätuolipaikkaa.

Yhteystiedot:

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola
puh.6860 9930 tai 040-522 9657

Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank
FI18 8000 1300 2228 75

Käytä henkilökohtaista viitenumeroasi

Johtokunta

Tampereen osasto

Syksyn suunnitelmat ovat vielä avoinna.

Alustavasti osaston Heku-päivää on kaavailtu lokakuulle ja pikkujouluja marraskuulle. Näistä tiedotamme tarkemmin jäsenkirjeellä ja päivitämme tiedot myös Polioliiton nettisivuille.

Yhteydenotot:

leila.lahtipatari@gmail.com
puh.040 700 1257
pirjo.karin-oka@kolumbus.fi
puh. 041 533 8755

Oikein hyvää syksyä!

Johtokunta

Savon osasto

Osaston syyspuolen mahdollisia tulevia tapahtumia ollaan suunnittelemassa.

Tarkempaa tietoa niistä myöhemmin jäsenkirjeellä.

Yhteydenotot:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677 tai
Esko Timonen puh. 0400 645 182

Hyvää syksyä!

Johtokunta

Poliolehden 1/2024 Ruudukon voittajat

I palkinto 10 € Esko Timonen,
Kuopio

II palkinto 6 € Margit Hakahuhta,
Harjavalta

Onnea!

Varsinais-Suomen osasto

Kesäkaudelle suunnitellut tapahtumat toteutuivat, viimeksi retkipäivä Poriin. Syksyn tarjonta on vielä kovasti epävarmuuksia täynnä.

Liikuntavuorot

- Kuntosali

Visiitin tilanteeseen meidän pitäisi saada selvyys syyskuun aikana. Kuntosalista kiinnostuneet voitte kysellä tilanteesta Riitalta.

- Vesijumppa

Vesijumpan jatko syyskaudella näyttää epätodennäköiseltä, sopivien tilojen löytäminen ei ole helppoa. Nykyinen käyttämämme tilan remontti on aikataulullisesti ihmeellisesti venähtänyt. Tiedotamme, jos jotain uutta ilmenee.

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. Ilmoittautumisaika on jo päättynyt, tämä on vain muistutus toteutuvasta kurssista.

Muusta tulevasta ohjelmasta ilmoitamme jäsenkirjeellä, ainakin joulujuhlaa on kysely.

Pidetään yhteyttä ja soitelkaa.
Tapaamisiin.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Tässä lehdessä juttua osastomme Rokuan heku-kurssista ja avokurssipäivästä!

Tulevasta lisää jäsenkirjeissä ja seuraavissa Poliolehdissä.

Oikein hyvää syksyä!

Johtokunta

Lahti-Kouvolaan osasto

Keilailua ja vertaistukiryhmä

Perjantaina 15.11.2024 keilailua klo 14.00 Kuusankosken keilahallissa ja vertaistukiryhmä kokoontuu klo 15.30 Veturi Momentoon ruokailun merkeissä.

Sitovat ilmoittautumiset 4.11.2024 mennessä Seija Valkoselle pu. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com. Hyvää syksyä ja tervetuloa mukaan!

Työryhmä

*Kurvisen Ulla Pohjois-Suomesta toivottaa kaikille Poliolehdien lukijoille oikein aurinkoista syksyä
Seuratkaa osastopalstaa, sieltä löytyy monenlaista tapahtumaa, johon kaikki ovat tervetulleita, asuinpaikasta riippumatta.*



In memoriam Aato Rustari

31.05.1937 – 17.8.2024

Jälleen on yksi kanssakulkija, osastomme jäsen päässyt lepoon ja ikuisen rauhaan.

Aato Rustari liittyi Polioinvalidit ry:n Tampereen osastoon vuonna 1988. Hän toimi osaston puheenjohtajana vv.1994–1995.

Aktiivinen osallistuja yhteisiin tapahtumiin puolisonsa kanssa. Herrasmies kiireestä kantapähän, sellaisena me hänet muistamme. Perhe oli tärkeä ja lastenlapset veivät arjen ajan ja sydämen.

Muistamme lämmöllä Aatoa ja otamme osaa perheen suruun ja kaipaukseen!

**Polioinvalidit ry
Tampereen osasto**

Neuvontapalveluista kysyttyä?



Miten vammaispalvelulain mukaiset matkat jatkuvat ensi vuonna, kun laki muuttuu?

Hyvinvointialueet käyvät päätökset läpi, johon menee aikaa. Kuljetuspalvelut eivät siis katkea automaattisesti, vaan ne tarkistetaan ja tehdään uudet päätökset.

Miksi yksilöllistä fysioterapiaa ei tahdo enää saada?

Hyvinvointialueet keskittyvät yhtenäistämään käytäntöjään niin, että tehtäisiin fysioterapian harjoitteita enemmän ryhmissä ja annetaan yksilöllistä fysioterapiaa vain vaikeimmin sairaille ja kuntoutujille.

Voiko huoli-ilmoituksen tehdä itsensä?

Kyllä voi ja pitää, jos kokee tilanteessaan jonkin asian olevan ylivoimaista. Kysymyksessä voi olla oman kunnon heikentyminen, rahahuolet, päihteet, hyväksikäyttö, läheisväkivalta ja psyykinen huono vointi.

Sote-Sohva

Jokainen meistä tietää sanonnan ja väitän, että on jopa joskus sanonut sen ääneen tai vähintään ajattelut sanovansa sen ääneen, että ”ennen kaikki oli paremmin!”

Sehän pitää ihan paikkansa, ei tietysti kaikissa asioissa, mutta on se silti kuin sääntö.

Tiesittekö, ja kyllähän te tiesitte, että aikoinaan SOTE- palvelut rahoitettiin pelkästään kuntien toimesta. Kuntien rahat riittivät kuntalaisten perusterveyspalveluihin ja erikoissairaanhoidon tarvinneet hoidettiin yliopistollisissa keskussairaaloissa. Näihin ei tarvittu valtion avustusta, kuten nykyään. Mihin nämä rahat on hävitetty vai olemmeko me nykyään niin paljon enemmän sairaita kuin ennen? No, syy on varmasti monisyinen, mutta yksi suuri syy on erikoissairaanhoidon paisuminen.

Suomessa on tutkitustikin yksi maailman parhaista erikoissairaanhoidoista ja esimerkiksi aivotukoksen sattua liuotushoitoon pääsee nopeammin kuin missään muualla, jos terveydenalan ammattilaisia uskomisen. Mutta Suomen ongelma ei ole erikoissairaanhoidon pääsemisen nopeus, vaan se, että perusterveydenhuolto ei puutu ihmisten sairastapauksiin riittävällä nopeudella ja tehokkuudella, joka taas johtaa siihen, että ihminen hoidetaan kuntoon vasta erikoissairaanhoidossa.

Mikä siellä perusterveydenhuollossa sitten mättää? No, tähän varmasti paras ihminen vastaamaan olisi joku muu kuin minä, mutta ainahan minä voin omaan kysymykseeni vastata, koska olihan se hyvin aseteltu kysymys ja eipä tässä näytä mitään olevan nyt lähellä. Perusterveydenhuoltoon ei löydy tarpeeksi sitoutuvia ammattilaisia. Lääkärit ja hoitajat hakeutuvat yhä herkemmin erikoissairaanhoidon tai sitten yksityiselle terveydenhuollon sektorille. Meillä ei ole ikään kuin tarvittavaa liimapaperia, jolla saisimme sidot-



tua riittävästi motivoituneita ja osaavia ammattilaisia perussairauksia sairastavien ihmisten pariin. Pelkää velvollisuuden tunne ja kutsuma-ammatti ei enää riitä.

Johtamisen ja palkkauksen ongelmat ovat liian suuria ja pelkästään rahan tunkeminen vuotaviin terveydenhuollon avohaavoihin ei riitä parannuskeinoksi. Onko meillä päättäjät tarpeeksi päteviä tekemään muitakin ratkaisuja kuin vain antamalla rahaa kovinten ääntä pitävälle? Päättäjien pitäisi ymmärtää kasvattaa hallinnon ja byrokratian sijasta osaavien ihmisten määrää siellä apua tarvitsevien ihmisten parissa. Ihminen ei tule kuntoon hallinnolla vaan hoidolla ja toistaiseksi ainuttakaan kertaa, kun minä olen ollut terveysasemalla, niin vastaanottamassa olisi ollut talousosaston kolmas neuvonantaja. Jokainen kerta minua vastaanottamassa on ollut joku terveydenhuollon ammattilainen. Luoja kiitos!

Olen myös tehnyt yleisen havainnon, kun juttelen ihmisten kanssa heidän terveydenhuollon kokemuksistaan. Harvoin, kun puhutaan perusterveydenhuollosta, niin siitä kuulee puhuttavan myönteiseen sävyyn. Kymmenestä tarinasta yhdeksässä on ”kaihi leikattu polvesta ja sekin väärästä jalasta”.

Olemmeko me itse luoneet sellaisen ilmapiirin, että julkinen perusterveydenhuolto on yksi kaaos, jonne töihin hakeutuminen on virhe? Lehdet kertovat uupuneista lääkäreistä ja hoitovirheistä. Se ei lisää alan houkuttelevuutta. Enkä tarkoita, etteikö ongelmista ja hoitovirheistä pitäisi kirjoittaa! Koska ehdottomasti pitää ja enemmänkin, koska virheistä kertominen on ainoa keino parantaa toimintatapoja. Tarkoitan lähinnä sitä mielikuvaa, jonka olemme saattaneet vahingossa luoda. Koska julkisesta terveydenhuollosta on ainakin itselläni hyviä, ellei jopa loistavia kokemuksia! Ne vain jäivät niiden huonojen varjoon. Huomaan itsekin enemmän kertovan niistä huonoista kuin hyvistä kokemuksista.

Minähän olen se tyyppi, joka kertoo naapurinkin huonot kokemukset eteenpäin. En minä ikinä ole kertonut sitä, kuinka naapurini sai hyvää hoitoa sydänongelmiinsa, mutta kerran kun hän astui naulaan ja sai siitä verenmyrkytyksen, niin sen tarinan olen kertonut ainakin kahdeksassa eri kahvipöydässä!

Jatkossa aionkin haastaa suomalaisuuttani ja kertoa kavereilleni myös hyvistä kokemuksista! Yritän jopa painottaa hyviä kokemuksia, mutta se voi olla omalla kohdallani jo liikaa vaadittu.

Muistakaa kertoa myös, jos saatte hyvää palvelua.

Mutta älkää jättäkö kertomatta huonoja kokemuksia, koska ne ovat usein kahvipöytien parhaita tarinoita!

Helteisin syysterveisin!

SOTE-Sohva

Poliolinja

Neuvomme erityisesti poliovammaisuuuteen, vammaispalveluihin, poliovammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa.

Palvelu on maksutonta.

Puhelimitse

maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10-13 numerossa

09-68609940 tai 0400-236 956.

Muina aikoina voit jättää soittopyynnön numeroon 09-6860990.

Sähköpostitse

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



Komisario Janhunen

Komisario Janhunen on iältään kokenut, mutta valtion tehtäviin yli-ikäinen.

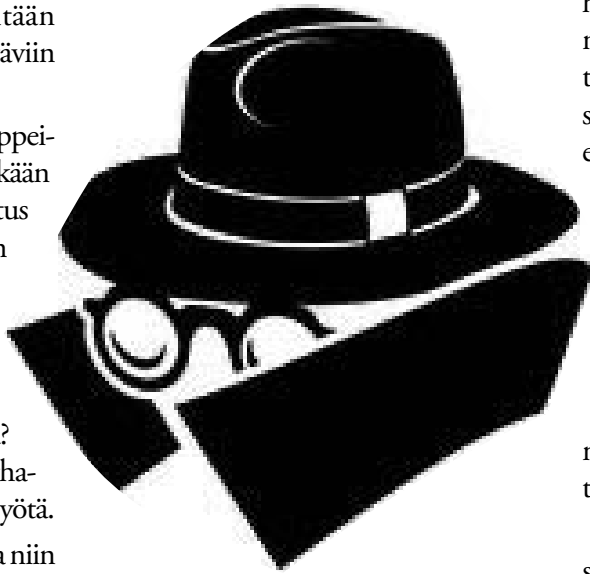
Janhunen kuuluu niihin ihmistyyppeihin, jotka eivät koe olevansa päivääkään yli 30-vuotias, vaikka syntymätodistus toisin väittääkin. Komisario Janhunen on jo jonkun vuoden tehnyt lyhyempää työviikkoa, vaikka joku voisi kysyä, että pystyykö komisario päästämään ajatuksiaan irti töistään, kun leimaa itsensä ulos työpaikalta? Ei varmasti pysty ja suurimmat murhamysterit ovatkin selvinneet keskellä yötä.

Nyt lähestyy kuitenkin se päivä, jota niin moni odottaa, mutta niin moni pelkää. Elämä tulee muuttumaan ja lopun odottaminen alkaa. No, ei se eläkkeelle jääminen niin dramaattista ole, mutta vuosikymmeniä kansaa palvelleelle komisario Janhusta uusi elämä pelottaa.

Janhunen onkin hakeutunut jo paikallisen poliojärjestön toimintaan mukaan, koska ihminen on kuulemma sosiaalinen eläin, vaikka juron Janhusen mielestä tuosta voisi olla toistakin mieltä. Janhunen on kuitenkin valmis myöntämään, että vertaistuki poliosta voisi olla hyödyllistä.

Tähän päivään asti Janhunen ei ole kokenut tarvitsevasa vertaistukea, koska hänen päivänsä ovat täyttyneet rikosten ja murhamysterien parissa. Tähän asti vertaistukena ovat toimineet ihmiset, joilla on mennyt huominkin kuin Janhusella itsellään. Jalkaan sujautettava tukisidos ja silloin tällöin käytössä oleva rollaattori ei ole ollut ensimmäisenä mielessä, kun vastaan on tullut ihmisten tragedioita.

Nyt eläkkeelle siirtyessä asia voi kääntyä toisin ja omat ongelmat, kuten heikentyvä liikuntakyky, kasvavat elämää suuremmiksi



asioiksi, kun muuta sisältöä ja vertailukoh-
tia muiden elämän ongelmiin ei ole. Sehän
se on mikä pelottaa. On vain Janhunen ja
omat ongelmat. Janhunen herääkin yöllä
miettimään, että mitähän kaikkea sitä on-
kaan omasta mielestään siirtänyt syrjään,
kun on keskittynyt töihinsä ja muiden
ongelmiin?

Eläköityvä komisario Janhunen onkin
tullut elämässä sellaiseen filosofiseen aja-
tukseen, että hyvin menee, kunhan jollakin
menee huominkin. Muihin ei tietenkään
saisi vertailla, mutta voiko se olla väärin, jos
se omaa oloa helpottaa?

Janhunen on käynyt kerran paikallisen
poliojärjestön tapahtumassa, jossa hän
oppi, että vertaistuki tulee sanoista vertailu
ja tukisidos. Tapahtumassa jokaisella oli
kokemuksia tukisidoksista ja näitä koke-
muksia vertailtiin. Ja kyllä se oloa helpotti!

Komisario Janhunen ei ollut ainut, joka
on vuosien saatossa joutunut päivittämään
hankaavia ja kuluneita tukisidoksiaan.

Komisario Janhunen muistaa, kuinka
yksi poliijärjestön tapahtumassa puhunut

henkilö sanoi, kuinka ”maailma muuttuu
nopeasti, mutta ei niin nopeasti, kuin mitä
toimintakyky heikkenee”. Se oli osuvasti
sanottu. Töissä ollessaan Janhunen ei
edes huomannut kuinka toimintakyky
oli vuosien aikana heikentynyt, mutta
nyt kun asiaa kävi läpi muiden koh-
talotovereiden, anteeksi siis kohtaka-
vereiden kanssa (tovereita ei ole kuin
rajan itäisellä puolella), niin Janhunen
havahtui huomaamaan, että toiminta-
kyky tosiaan oli laskenut, mutta ei kuten
monella muulla, joten ei ollut mitään hä-
tää. Jollakin meni huominkin!

Komisario Janhunen jää eläkkeelle, mutta
se ei kuitenkaan estä häntä ratkaisemasta
rikoksia!

Aina voi myydä palveluja yksityisetsivän
roolissa, mutta toisaalta eläkkeellä on niin
kauhean kiire, että ei tiedä ehtiikö sitä
rikoksia ratkaisemaan. On uintia, kun-
tosalia, pitkiä lounaita, poliokavereiden
kanssa tapaamisia ja lastenlasten perään
katsomisia.

Hyvä, jos ehtii kotona olemaan!

Tietysti, jos oikein mehukas rikos tulee
ratkaistavaksi, niin eihän vanha, anteeksi
siis kokenut valtion mies voi siitä kieltäy-
tyäkään. On jopa velvollisuus ratkaista
rikoksia myös jatkossa, mutta Janhusen
kokemuksella voi valita parhaat jutut päältä
ja jättää loput muille.

Jatkuuko takasivun Janhunen enää Po-
lio-lehdessä, niin se jää mysteeriksi, joka
selviää seuraavassa lehdessä.

Yrittäkää arvon lukijat jaksaa, vaikka ette
jaksaisikaan.

Terveisin, Pieti Hollo