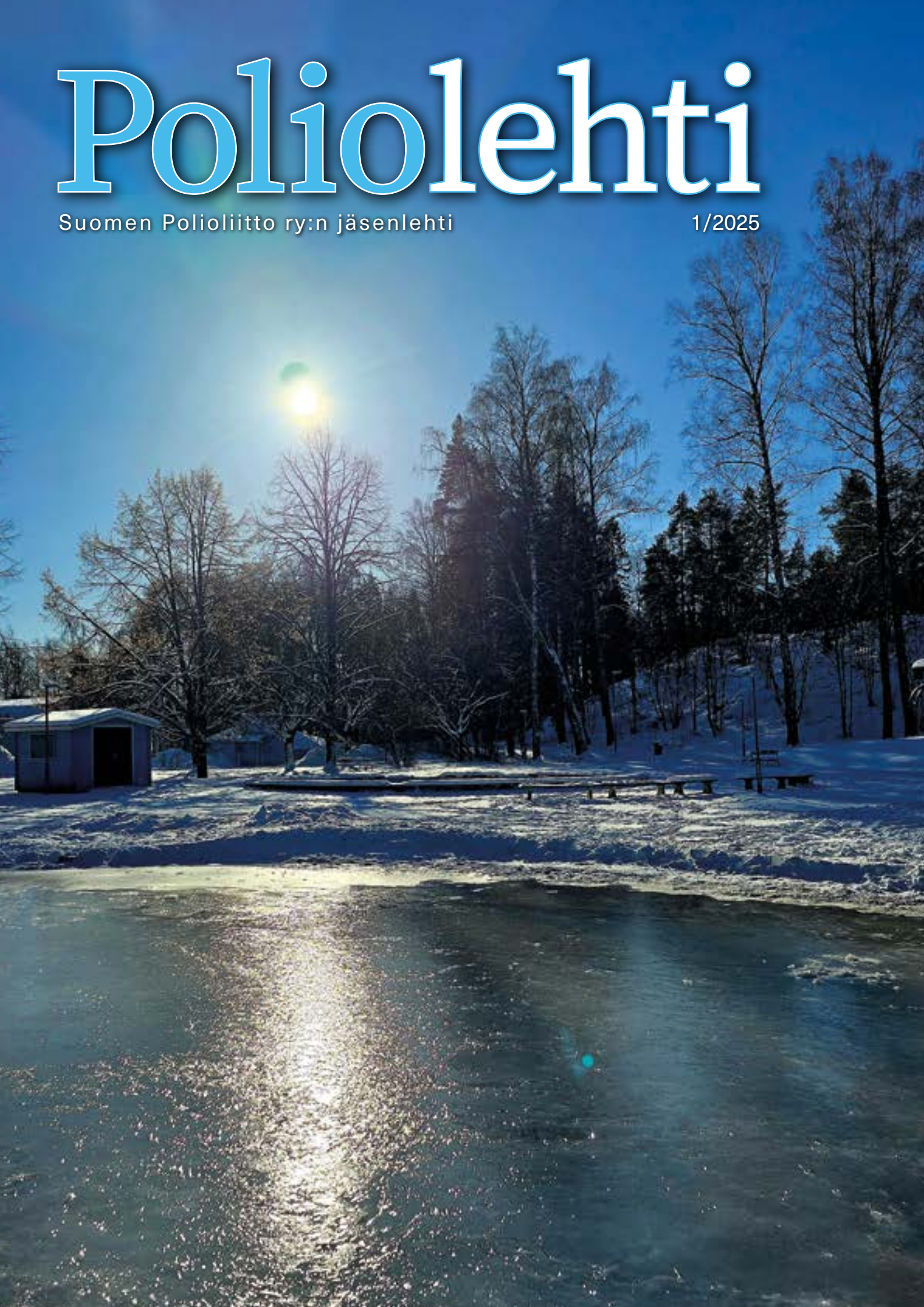


Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2025



Hei odottakaa! ihminen unohtui!

Mitä yhteistä on uusiksi laitetussa sosiaali- ja terveysalan uudistuksessa, vammaispalvelulaissa, hyvinvointialueiden ja kuntien palveluissa?
- Kaikista unohdettiin me ihmiset.

Päättäjät uudistavat kausi toisensa jälkeen eri hallintoja ja digitalisaatioita miljardeilla euroilla, mutta unohtavat, että hallinnot ja digitalisaatiot eivät hoida ainuttakaan apua tarvitsevaa ihmistä. Mutta onko kyseessä ihmisten ”unohtaminen”? Vai onko kyseessä välinpitämättömyys tai tietoinen valinta, niin sillä ei ole juurikaan merkitystä sille ihmiselle, joka tarvitsee apua, mutta ei sitä saa.

En halua, enkä aiokaan olla se, joka kertoo, että uudistuksia ei kuuluisi tehdä, koska jatkuvasti nopeammin muuttuvassa toimintaympäristössämme uudistuksia pitää pystyä tekemään, vaikka se ei aina mielekästä olisikaan. Olen kuitenkin se, joka peräänkuuluttaa ihmiskeskeisyyden perään. Päätösten keskiössä pitää olla ihminen ja ihmiset eikä ideologiset tai päättäjien henkilökohtaiset unelmat tai niiden edistäminen.

Haluan tarkastella tästä näkökulmasta myös omaa toimintaani. Onko minun toimissani keskiössä se ihmiset vai olenko kadottanut työstäni sen, mikä on ollut tärkeintä? Joskus näitä asioita on hyvä pohtia ja toivon, että minulle uskalletaan sanoa, jos alan karkaamaan jonnekin maailmaan, jossa te ette ole enää työni keskiössä.

Voitte uskoa, että tässä hetkessä, jossa sotejärjestöjen tekemä työ ja olemassaolo halutaan osoittaa turhaksi ja rahoitukselta leikataan rajusti, suhteellisen helposti ajautuu tekemään työtään tavalla, jossa toimintaa ohjaakin rahoittaja.

Tokikin onhan rahoittajalla (meidän tapauksessamme Stealla ja Sosiaali- ja terveysministeriöllä) oikeus päättää ja valvoa mihin heiltä saatuja varoja käytämme ja asiasta päättävät olemme demokraattisesti äänestämällä valinneet, mutta ymmärrätte



Vertaistuen tärkeyttä ei saa hukata.

varmaan, että väliin olo on kuin suossa tarpoisi.

Saan arjessa seurata kuinka meidän vapaaehtoiset tekevät valtavasti työtä, eivätkä ole kadottaneet sitä, keitä varten ja miksi työtä tehdään. Kiitos siitä teille kaikille ja jatkakaa arvokasta työtänne. Te motivoitte ja muistutatte minuakin joka päivä siitä, mikä ei koskaan saa tekemisissämme unohtua eli ihmiset.

Nyt, jos koskaan

Kevät etenee vauhdilla ja talvi, jota meillä Helsingissä ei juuri ollutkaan, saa nyt väistyä lämmittävän auringon alta. Tuleva kevät tuo mukanaan myös niin paikallisia kuin valtakunnallisia tapahtumia, jotka ovat teitä varten järjestettyjä, joten rohkeasti vaan mukaan!

Keväällä jatkuvat myös avokurssit, joissa esillä ovat uudet aiheet. Laitoskurssit toteutuvat vain ja jos, niihin hakijoita. Tulemme tekemään myös materiaalia nettisivuille, joten niitä kannattaa käydä tutkimassa.

Sopeutamme, mutta peruspalvelut pyritään hoitamaan ja hyvin. En haluaisi olla mikään Nostredamus, mutta jo lähitulevaisuus voi osoittautua hyvin erilaiseksi. Joten, nyt kannattaa tulla mukaan. Takana jo 70 vuotta poliojärjestötyötä, jatketaan hyvällä tuulella.

Tavataanhan viimeistään kesäpäivillä Kankaanpäässä!

Birgitta Oksa

Päätoimittaja



Kannen kuva: Pietari Oksa

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliittory



Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Sisältö

Pääkirjoitus	2
Puheenjohtajalta	5
Vuosikokouskutsut	4

Uutisia

Suomen ensimmäinen Avustajagaala Mikko ”Peltti” Peltola	6
Terveystieteiden työharjoittelu lähenee	7
	24

Osastoissa

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous	11
Yhdessäoloa Vesileppiksessä	12
Millaista on toimia osaston vetäjänä?	13
Satakunnassakin alkanut vuosi 2025	14
Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous	15
Varsinais-Suomen osaston vuosikokous	15

Muuta

Lintujen tarkkailua esteettömällä lintulavalla	8
Suuri valhe vammaisuudesta	16
Mielipide... Suomen rokotusohjelmat kuntoon HETI!	17
Hoitotahto - Miksi ja miten?	18
Kelausavustin – sähköisen kevytversio	20
Palvelutarpeen arviointi syntyy yhteistyönä	22
Poliolinjalta kysyttyä:	39
Sote-Sohvalta	40

Kursseja

Tukea toimintakyvylle vuonna 2025

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka	29
Poliohuollon puolelta	33
Pärnuun vuonna 2025?	33
Osastot tiedottaa	36



Suomen Poliohuolto r.y:n

Sääntömääräinen vuosikokous

aika: 14.5.2025 klo 13.00 alkaen
paikka: Poliojärjestöjen toimistolla,
Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki

Kokouksessa esillä 11 §:n mukaiset sääntömääräiset asiat.
Kokoukseen etukäteen ilmoittautuneille lounas klo 11.30
alkaen ravintola Factoryssa, Kumpulantie 3.

Kokousaineisto jaossa kokouspaikalla.

Lounaalle ilmoittautumiset viimeistään 30.4.2025 jäsenih-
teeri Kirsti Paavolalle puh 09 68609920 tai kirsti.paavola@
polioliitto.com.

Tervetuloa.

Suomen Poliohuolto ry:n hallitus

Suomen Polioliittory

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: kajakaarina1@outlook.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

Polioinvalidit ry vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

kokousaika: lauantaina 26.4.2025 klo 12.00
paikka: Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus
Iiris, ruokasali, Marjaniementie 74
Itäkeskus, 00930 Helsinki

Kokouksessa esillä:

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

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme
ystävällistä etukäteisilmoittautumista

1.4.-11.4.2025 välisenä aikana toimistolle puh. 09-6860990
tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta
erikoisruokavaliosta.

Kokousta voi seurata Teams-yhteyden kautta. Teams-yhteydellä
ei voi käyttää puheenvuoroja tai osallistua äänestyksiin. Mikäli
haluat seurata kokousta Teams-yhteyden kautta, ilmoita sähkö-
postiosoitteesi meille 11.4.2025 mennessä kutsua varten.

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

**Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskulje-
tuksia**, joista voi kysyä suoraan osastosta. Kysy kuljetuksesta:

Lahti-Kouvolan osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

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

Pohjois-Suomen osasto: Jouko Juoperi, 046 5989381, jok-
sa999@gmail.com

Savon osasto: Iiris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620 sirpa.
haapala@dnainternet.net

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!
Polioinvalidit ry

Johtokunta

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

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me
olemme
olemassa

Yhdistyksissä vuoden alku
on vuodesta toiseen
haasteellista aikaa, ja
epävarmuuden tunne toimin-
nan jatkuvuudesta tuntuu vaan
kasvavan. Epävarmuustekijöistä
suurin on toiminnan rahoitus.

Vuosi sitten meidän Stea-avus-
tuksemme varmistuivat vasta
helmikuussa. Tämän vuoden
avustusmäärät vahvistuivat
nopeammalla aikataululla.
Avustusmäärin ei tullut mitään
inflaatiokorotusta. Mitä tämä
tulee tarkoittamaan kuluvan
vuoden toimintaan?

Tarkoitus on toimintasuun-
nitelman mukaisesti pitää toi-
minta edellisen vuoden tasolla,
kaikki samat palvelut jatkuisi-
vat. Talous tulee olemaan tiuk-
ka, sopeutumistoimia tarvitaan,
kustannukset nousevat ja ovat
jo nousseet ja palvelutarpeessa
on kasvua.

Lisätuottoja pitäisi löytää,
mutta lottoamista en suositte-
le. Luotan, että tästä vuodesta
tulee haasteista huolimatta
tiukalla taloudenpidolla ihan
hyvä toimintavuosi. Luotoni
tukeutuu toiminnanjohta-
jan tiukkaan budjettikuriin.
Se, miten jatkossa järjestöjen
avustuksille tulee käymään, on
eduskunnan käsissä.

Nyt ainakin seuraavien vuo-
sien avustusmäärärahoihin on
esitetty rajuja leikkauksia jo
vuodelle 2026. Leikkaukset
johtaisivat ihmeelliseen yhtä-
löön: pienemmällä rahamääräl-
lä pitäisi tarjota entistä enem-
män palveluja. Tarkoittaako
tämä sitä, että tekoälyavuste-
inen neuvontapalvelu hoitaisi
osan töistä tai joku chat-palvelu



kyselisi, tarkoititko tätä vai tätä
ja vastaisi sitä sun tätä. Olisiko-
han kovin soveltuva meidän
ikäihmisten käyttöön, he ovat
tottuneet saamaan henkilö-
kohtaista palvelua ja varmaan
myös pientä keskusteluhetkeä
hetkelliseen yksinäisyyteensä.

Toimintaa tarjolla, mukaan vain

Suunnitelmien mukaisesti
toteutamme laitospalvelut, toimen-
takykyä tukevat
ryhmämuotoiset poliokurssit
kolmella eri paikkakunnalla.
Tutut kurssipaikat ovat Leh-
timäen Opisto, Maskun neu-
rologinen kuntoutuskeskus ja
Kruunupuisto. Kurssitiedot ja
hakuaajat löytyvät Poliolehdessä,
kurssikalenterista ja Polioliiton
nettisivuilta. Hakemuksen voi
tehdä samalla kerralla kaikille
kurseille ilmoittamalla, mikä
on hakijan suosikkijärjestys
kurssipaikaksi. Näin pystyt li-
säämään mahdollisuuksia tulla
valituksi kurssilaiseksi.

Kaikki suunnitellut 19 avo-
kurssitapahtumaa toteutetaan.

Nämä kurssit ovat hyvin suo-
sittuja, kokoontumispaikat
jakaantuvat pohjoisesta etelään,
näin kurssilaisten ei tarvitse
matkustaa pitkiä matkoja.

Lisäksi järjestämme avokurs-
sitapahtuman Kankaanpäässä
vietettävien kesäpäivien yhy-
teydessä toukokuussa. Tuttu
paikka tuo Kunnonlähde,
vuosi sitten siellä järjestettiin
vastaava tapahtuma, paikka
todettiin meille sopivaksi,
miksi siis olisimme vaihtaneet
kohdetta vaihtamisen halusta.
Tällä avokurssitapahtumalla
vahvistetaan koko valtakunnan
laajuisten vertaistukiverkoston
toteutumista ja hyvien käytän-
töjen jatkumista koko Suomen
alueella.

Juhlat työn merkeissä

Muistetaan myös, että Po-
lioliitto täytti virallisesti 30
vuotta 3.3.2025 (virallisesta
rekisteröintipäivästä). Juhlia
ei kuitenkaan pidetä, syytä ei
tarvitse suuremmin etsiä.

Muistaen meidän tarkan
euron budjetin ja Stean avus-

tusmäärärahoja ei myöskään
voisi edes käyttää juhllisuus-
sien järjestämiseen. Meidän
pitää tyytyä juhlistamaan näitä
vuosikymmeniä samalla, kun
toinen jäsenyhdistyksistämme,
Polioinvalidit ry, täyttää tänä
vuonna 70 vuotta. Tarjoaisiko
se esimerkiksi kakkukahvit
Kankaanpäässä kesäpäivien yhy-
teydessä, toivossa on hyvä elää.

Muistetaan Polioliiton palve-
luista, että Polioliinjan neuvon-
tapalveluissa vastaa edelleen fyy-
sinen henkilö, ruuhkaa ajoittain
varmaan esiintyy. Poliolehti on
jäsentensä oma lehti, ilmestyy
edelleen 4 kertaa vuodessa.
Päätoimittaja kaipaa valmiita
juttuja, juttuvinkkejä ja kuvia
toimitukseen.

Hyvää kevättä.

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n
puheenjohtaja



Suomen ensimmäinen Avustajagaala nosti avustajat ansaittuun valokeilaan

Keskiviikkona 12.3.2025 ensimmäistä kertaa järjestetty Avustajagaala toi yhteen henkilökohtaiset avustajat ja avun käyttäjät. Maksuton gaala järjestettiin Helsingissä, Kulttuuri-tehdas Korjaamolla ja sen tarkoituksena oli nostaa esiin henkilökohtaisten avustajien tekemää arvokasta työtä sekä saada näkyvyyttä ja kohottaa koko alan arvostusta. Ilta oli täynnä elämyksiä ja yhteisöllisyyttä ja gaalassa vallinnut välitön tunnelma korosti sitä, miten aidosti gaalavieraat nauttivat tästä juhlahetkestä.

Gaalassa jaettiin tunnustuksia eri kategorioissa, kuten Vuoden avustaja ja Vuoden mediateko. Vuoden mediateko -tunnustuksen ohjelmallaan Peltsi ja Osmo voittanut Mikko ”Peltsi” Peltola saapui gaalaan iloisin mielin. ”Työstä saatu tunnustus tuntuu tietysti aina hyvältä. Ohjelma on otettu vastaan paremmin kuin osasimme edes kuvitella ja olemme olleet häkeltyneitä saamastamme palautteesta, josta olemme myös hyvin kiitollisia. On hienoa juhlaa tänään tärkeää työtä, jota avustajat tekevät päivittäin” iloitsee Peltola.

Avustajagaalan järjestäjänä toimii Hoivaklinikka niminen yritys, joka tuli tutuksi Leijonan

luola-ohjelmasta. Leijonat Jari Sarasvuo, Elias Aalto sekä Kim Väisänen olivatkin mukana gaalassa jakamassa tunnustuksia. ”Tämä on ensimmäinen

gaala, jonka osallistujat ovat todella ansainneet juhlaansa” ylisti Jari Sarasvuo puheenvuorossaan saaden yleisöltä raikuvat aplodit. Myös Elias Aalto ja Kim



Väisänen ylistivät juhlan aiheita. ”Avustajat tekevät valtavan tärkeää työtä päivittäin, mutta työ jää usein vailla huomiota yhteiskunnassa” kertoo Elias Aalto. ”Toivon ennen kaikkea gaalan lisäävän työn näkyvyyttä, sillä suuri osa avustajan työstä tapahtuu niin sanotusti kulisien takana ja sen merkitys itse avunsaajan elämälle on täysin korvaamaton.” lisää Kim Väisänen.

Henkilökohtaiset avustajat ovat yksi sosiaalialan suurimmista, mutta vähiten huomioituista ammattiryhmistä. Moni gaalan osallistunut avustaja kertoi, että he kokevat itse tekevänsä tärkeää työtä, mutta useimmille ulkopuolisille avustajan työ on täysin vierasta. ”Nyt juhlapuku päällä ja tällaisessa tilaisuudessa saa kerrankin olla ylpeä ammatistaan.” Hoivaklinikka haluaa gaalalla olla lisäämässä tietoisuutta sekä nostamassa avustajien työn arvostusta, jotta osaavat tekijät saadaan pidettyä alalla ja alan

vetovoimaa kasvatettua. ”Avustajan työ on meille avunsaajalle kaikki kaikessa, jotta saamme elää täyttä, omannäköistä elämää. On mahtavaa, että avustajien työtä ja sen merkitystä juhlietaan gaalassa yhdessä” kertovat Mikko Ikonen avustajansa Emmi Kankaisen kanssa, joka voitti myös Vuoden avustaja –tunnustuksen yleisöäänestyksellä.

Avustajagaalan voittajat:

Vuoden positiivari:

Usko Aputassu

Vuoden mediateko:

Peltsi ja Osmo

Elämäntyö avustajana:

Päivi Kangas

Vuoden avustaja:

Emmi Kankainen

Kuvia Avustajagaalasta (kuvaaja Teemu Heikkilä): <https://heikkilphotography.shootproof.com/gallery/26970428/>

Teksti: Mika Hytönen

Kuvat: Teemu Heikkilä



Mikko ”Peltsi” Peltola

Millä fiiliksellä saavuit Avustajagaalaan?

”Tuntuu tietysti aina hyvältä, kun omasta työstä palkitaan ja gaalassa jaettu tunnustus on aina ainutlaatuinen. Iloisin mielin saavuin gaalaan, harmi ettei Osmo päässyt paikalle sairastumisen vuoksi.”

Miltä tuntuu saada Vuoden mediateko –tunnustus?

”Aika ohjelma julkaisemisen jälkeen on ollut hieman hämmentävää ja olemme olleet häkeltyneitä, mutta valtavan kiitollisia saamastamme huo-

miosta. Tiesimme, että ohjelma varmasti herättää myös tunteita, mutta näin hyvä ja laaja vastaanotto yllätti täysin.”

Mitä haluaisit sanoa avustajille, jotka tekevät tätä työtä joka päivä?

”Avustajan työ on valtavan tärkeää ja työllä mahdollistetaan ihmisarvoinen elämä toiselle. Haluan myös toivottaa paljon tsemppiä kaikille avustajille työhön ja urheiluihmisestä myös muistuttaa, että pitävät huolen itsestään.”

Ensimmäisessä gaalassa mukana myös Suomen Polioliittory: jäsensihteeri Kirsti Paavola, palvelupäällikkö Marja Räsänen ja monista tapahtumista tuttu avustaja Sisko Nikkinen kohtottivat maljan kaikille avustajille kautta maan. Kuva: Ari Räsänen



Lintujen tarkkailua esteettömällä lintulavalla



Piikkiönlahden esteetön lintutorni on hyvä esimerkki siitä, että lintutorninkin voi suunnitella ja rakentaa siten, että se palvelee kaikkia. Lintujen ja luonnon tarkkailu kouruttaa ja houkuttaa liikkumaan ulkoilmassa.

Ollaan maaliskuun puolivälissä. Maahan on tullut uusi lumikerros ja yöt ovat olleet pakkasella. Täällä maan eteläosassa on koko talven aikana ollut melko lauhaa. Lunta satoi ensi kerran marraskuun puolivälissä lähes 20 cm, mutta viikon päästä se oli vesisateen ansiosta hävinnyt.

Tämän jälkeen lumisateita tuli silloin tällöin pieniä määriä, mutta yleensä lumi sulii vähitellen pois. Ajoittain on ollut liukastakin. Pääasiassa maa on ollut mustaa ja välillä on voinut liikkua jopa tavallisilla kesäkengillä. Aurinko paistaa kevätaivaalla ja on mahdollisuus nähdä ensimmäisiä muuttolintuja. Mustarastas

on hyppinyt pihassa jo pari viikkoa.

Luontokohteet ja lintutornit

Korona-aikana ihmiset löysivät uudelleen luonnon ja luontokohteissa alkoi olla tungosta. Myös lintujen tarkkailu ja lintutornit alkoivat kiinnostaa luonnossa liikkuvia. BirdLife:n kotisivulta sai lukea, miten lintutornit alkoivat kiinnostaa luonnossa liikkuvia. BirdLife:n kotisivulta sai lukea, miten lintutornit alkoivat kiinnostaa luonnossa liikkuvia.

BirdLife:n sivulla kerrotaan luonnossa liikkumisesta ja sen ohjautumisesta. ”Lintutorneilla ohjataan tehokkaasti retkeilyä luontokohteilla. Muualla kuin torneille johtavilla poluilla

liikutaan vähemmän, mikä vähentää maaston kulumista ja muita liikkumisesta aiheutuvia haittoja. Kun torni on sijoitettu oikein, kohteiden linnut ovat helposti havaittavissa, mutta havainnointi häiritsee vähemmän linnustoa ja muuta luontoa.

Suomessa on noin 500 lintutornia (tämä tieto muutaman vuoden takaa). Ensimmäiset rakennettiin vuosina 1959 ja 1964, mutta suurin osa on rakennettu 1980- ja 1990-luvuilla. Nyt osa torneista alkaa olla korjauksen tarpeessa, ja uusiakin torneja kaivataan kanavoimaan kasvavien luontoharrastajajoukkojen liikkumista luontokohteilla.

Suuri osa lintutorneista sijaitsee luonnonsuojelualueilla, ja

niiden pystyttämisestä ja ylläpidosta ovat vastanneet esimerkiksi Metsähallitus, ELY-keskukset ja kunnat. Monet tornit ja niihin liittyvät rakenteet on päästetty rapistumaan, ja vastuuta tornien ylläpidosta ei ole haluttu enää ottaa tai se on haluttu siirtää jopa paikallisille luonnonsuojelu- ja lintuharrastusjärjestöille. Luontoharrastuksen palvelurakenteiden säilyttämisen on kuitenkin oltava yhteiskunnan tehtävä.

Useimmat maamme lintutorneista ovat kohteilla, jotka ovat tärkeitä pesimä- sekä muuton-aikaisia lepäily- ja ruokailupaikkoja sekä Suomessa pesiville että Suomen kautta muuttaville linnuille. Retkeily näillä paikoilla tuottaa virkistysarvojen lisäksi

tärkeää havaintoaineistoa, jota käytetään lintujen seurantaan ja suojeluun.”

Lintujen kevätmuuton seuraaminen

Lintujen tarkkailun voi alkaa kotipihasta. On mukavaa seurata ahkeria, iloisesti visertäviä lintuja. Jos linnut kiinnostavat enemmän, voi lähteä linturetkelle. Suomen sadat tornit houkuttelevat luonnonystäviä hyvien lintupaikkojen äärelle. Tornista näkee kauas ja siellä tapaa lintujen tuntijoita, joten harrastuksen alkuun pääsee vaivattomasti. Vesistöjen varrella olevista torneista pääsee etenkin lintujen muuttoaikoina näkemään taivaan täydeltä esimerkiksi kurkia, hanhia ja joutsenia. Muuttoparvia voi tietysti nähdä muutenkin, mutta ne lentävät yleensä korkealla ja sitä kiikariaakaan ei ole silloin aina mukana.

Kaikki voivat osallistua luonnon tapahtumiin etsiytymällä esteettömille lintutorneille ja -lavoille. Niitä alkaa olla jo mukavasti eri puolilla Suomea. Suomen Luonto -sivustolta löytyi tietoa, että jo kymmenen vuotta sitten esteettömiä lintutorneja tai -lavoja oli kaikkiaan yli 50. Nykyistä esteettömien lintutornien määrää en löytänyt, mutta uskon esteettömyyden edistämisen lisänneen niiden määrää. Esteettömät lintutornit mahdollistavat lintujen tarkkailun kaikille.

Lintutornit ovat usein vesistöjen äärellä, missä voi seurata lintujen muuttoa ja luonnon sykliä lähietäisyydeltä. Tornista näkee kauas ja siellä tapaa lintuharrastajia, jotka jakavat vinkkejä lajeista ja havainnoista.

Kevät on lintujen kiireisintä aikaa: ne etsivät kumppania ja valmistautuvat pesintään. Retkeillessä on tärkeää pysyä



Lintutorni on jukevä eikä sen korkeuden kannata antaa pelottaa.

merkityillä reiteillä, välttää tarpeetonta äänekyyttä ja tarkkailla lintuja häiritsemättä. Lintutornit ovat loistavia paikkoja seurata lintuja turvallisesti ja vastuullisesti.

Piikkiönlahden uusi esteetön lintutorni Kaarinassa

Esteetön lintutorni sijaitsee Piikkiössä, Myrskylinnantien päässä Piikkiönlahden pohjoisrannalla. Lintutorni on valmistunut vuoden 2025 alussa ja alue on vuokrattu kaupungille Metsähallitukselta.

Hanke toteutettiin Kaarinan kaupungin ympäristönsuojelun ja liikunta- ja viherpalveluiden yhteisenä projektina. Kohteen investointiraha oli hyväksytty kaupunginvaltuustossa marraskuussa 2023. Lintutornin rakentaminen aloitettiin syksyllä 2024. Ennen tornin rakentamista alueella kaadettiin rampin ja lavan tieltä puustoa.

Esteettömyys on ollut tornin suunnittelun keskiössä. Tornille johtaa pitkä ja loiva, puinen luiska, eikä siinä ole lainkaan portaita. Tornissa on tilavasti suunniteltu katselutasanne, joka mahdollistaa helpon liikkumisen. Rakennelma on kokonaan puurakenteinen. Se rakennettiin aikaisemmin

puretun huonokuntoisen lintutornin tilalle.

Piikkiönlahti on tunnettu linturikas alue, joka houkuttelee vuosittain runsaasti lintuharrastajia ja luonnosta kiinnostuneita vieraita. Siellä voi havaita niin vesilintuja, kahlaajia kuin petolintujakin. Kevään ja syksyn muuttoaikoina Piikkiönlahti tarjoaa upean mahdollisuuden nähdä suuria lintujen parvia, jotka levähtävät lahden äärellä matkallaan etelään tai pohjoiseen.

Lintutorni sijaitsee Kuusistonlahden luonnonsuojelualueella, joka on myös osa Natura 2000 -aluetta. Luonnonsuojelualueella pitää muistaa, ettei roskia saa jättää luontoon. Tämä pitää tietysti muistaa missä tahansa liikkuessakin. Jo yksi roska luonnossa pilaa kauniin näkymän.

Tutustumassa Piikkiönlahden esteettömään lintutorniin

Kaarinan kaupungin sivulla lintutornin valmistumisesta kerrottiin 6.3.2025. ”Piikkiönlahden pohjoisrannalla, Myrskylinnantien päässä, sijaitsee uusi Kaarinan kaupungin rakennuttama esteetön lintutorni. Lintutorni tarjoaa kaikille luonnon ystäville mahdollisuu-

den nauttia alueen rikkaasta linnustosta.”

Päätin lähteä tutustumaan Piikkiönlahden esteettömään lintutorniin.

Turusta päin ajettaessa lintutorni sijaitsee valtatie 110 oikealla puolella. Siltä johtaa kapea tie Myrskylinnantien päähän pienelle paikoitusalueelle, josta lähtee helppokulkuinen, tasainen ja leveä, noin 40 metrin pituinen kulkuväylä lintutornin luiskalle.

Manuaalipyörätuolilla pystyy itse kelaten pääsemään autolta luiskan alkuun ja siitä luiskaa pitkin perille tornin lavalle. Kaltevuutta en mitannut, mutta kaltevuus on kelaamiselle soveltuva varmasti alle 5 %. Luiskassa on välillä suora levähdystaso, koska luiska on pitkä.

Katselulava on iso ja siellä pystyy katsomaan pyörätuolistakin kaiteen yli jokaiseen ilmansuuntaan. Sekä luiskan että lavan kaiteissa on vain kapeita pystysuuntaisia rakoja eli se on melkein umpinainen. Näin pienet lapsetkaan eivät voi pudota luiskalta tai tasolta.

Lintuharrastajien haastattelua lintutornilla

Tapasin sattumalta lintutornilla kaksi lintuharrastajaa kaukoputkineen. He lupautuivat myös lehteen tulevaan kuvaan. Keskustelin heidän kanssaan valmistuneesta lintutornista.

Toinen kertoi jo pitkään odotelleensa sen valmistumista ja ihmetteli, miksei sen valmistumisesta ollut tiedotettu isommin. Molemmat olivat tyytyväisiä siihen, että lintutorni on vankka, eikä heilu jonkun liikkuessakin lavatasolla. Monet vanhat lintutornit ovat epävakaita, jolloin ne tärisivät liikkeistä ja kaukoputkella on vaikea saada tarkkaa kuvaa.

Kertoivat myös ilman olevan juuri sopivan, kun on pilvistä. Aurinko paistaa tällä lintutornilla suoraan etelästä eli koko päivän idästä länteen. Tällöin on vaikea tarkkailla lintuja vastavalossa. Kuulin heiltä, että edellisenä viikonloppuna paikalla oli ollut todella paljon väkeä.

Lintutornin edestä oli katkaisu pois parin puun latvaosat, jotta katsominen kauemmas on esteetöntä. Itse en nähnyt kuin naakkoja tornilla ollessani. Keskusteltiin lintuharrastajan kanssa siitä, miten ne ovat lisääntyneet. Talvilinnuista taas totesimme, miten metsätiaiset ovat hävinneet. Nykyään näkyy vain tali- ja sinitiaisia.

Lintutornista näki kaukoputkella Piikkiönlahden yli Kuusistonsaaren lintutornille. Siellä näkyi kuulemma olevan parhaillaan myös yksi lintuharrastaja. Toinen lintuharrastaja näki kaukoputkellaan kanadanhanhen, ensimmäisen tänä keväänä. Suurin osa kanadanhanhista muuttaa Itämeren eteläosiin ja etelä-Ruotsiin Suomesta.

Miten tällainen lintutorni on rakennettu

Urakoitsijana hankkeessa toimi paikallinen yritys M. Alander Oy. ja vastaavana mestarina Jussi-Pekka Alander. Haastattelin urakoitsijaa Matti Alanderia rakentamisesta.

Työt oli päästy alkamaan syksyllä ja niitä oli pystytty tekemään hyvin leudon talven aikana. Aluksi tarkoitus oli käyttää puretun lintutornin perustuksia, mutta rakentaja totesi niiden olevan huonossa kunnossa. Lisärahoitus kaupungilta järjestyi ja lintutornille tehtiin uudet perustukset.



Tornille vievä luiska on riittävän loiva myös pyörätuolin käyttäjän näkökulmasta. Tukevat kaiteet helpottavat ja ovat ennenkaikkea turvallisuustekijä. Näin kulku korkealle tuntuu vähemmän pelottavalta.

Lintutorni rakennettiin suunnittelutoimiston laatimien piirustusten mukaan. Luiska, katselutaso, kaiteet ja koko runko on tehty piirustusten mukaan.

Myöhemmin keväällä tehdään vielä pintakäsittely. Pyssäköintipaikat ja kulkuväylä oli myös tehty ja tasoitettu rakentajan toimesta, Kehuin urakoitsijalle, että olen iloinen onnistuneesta toteutuksesta.

Keskustelimme vielä siitä, miten tieltä pitäisi tehdä turvallinen pääsy valtatielle. Nyt siinä on nousua ja se on kapea. Talviliukkaalla on vaikea päästä tielle ja kesäkelilläkin se on turvaton ilman levikkeitä.

Järvelän kosteikon lintulava Kaarinassa

Kaarinassa on myös linturikkaalla Järvelän kosteikolla lintulava, jonne johtaa liikuntaesteisille tarkoitettu pyörätuoliramppi. Lintulava ja sille vievä tieyhteys ovat helppokulkuisia, mutta pyörätuolilla liikkua on suositeltavaa ottaa avustaja mukaan. Siellä on autopaikotusalueelta noin 250 metrin matka lintulavalle.

Sen esteettömyyttä en ole käynyt testaamassa. Järvelän kosteikko on sattuman seurauksena vuonna 2009 syntynyt lajistorikas, tulviva peltoalue. Kosteikon reunalle valmistui vuonna 2013 lintujen seura-

miseen tarkoitettu lava, josta lintuja pääsee seuraamaan lähietäisyydeltä.

Järvelän kosteikon lintulava onkin mainio kohde myös lapsiperheille. Järvelän kosteikko sijaitsee Littoistenjärven pohjoispuolella. Kosteikosta on muodostunut yksi Varsinais-Suomen parhaista lintupaikoista. Vuonna 2019 Järvelän kosteikko tunnistettiin myös yhdeksi maakunnan linnustollisesti tärkeimmäksi alueeksi.

Loppukommentti

Piikkiönlahden esteetön lintutorni on esimerkki siitä, kuinka luontokohteet voidaan rakentaa helposti saavutettaviksi. Esteettömyyden huomioiminen varmistaa, että kaikki luonnon ystävät voivat nauttia Piikkiönlahden upeasta linnustosta ja kauniista maisemista ilman esteitä. Kiitokset Kaarinan kaupungille tästä mahdollisuudesta kaikkien puolesta.

Jokaisen kannattaa tutustua lähiseuduillaan oleviin lintutorneihin, olisivatko ne esteettömiä. Voi myös lähteä esteettömälle lintutornille vähän kauemmas. Lintujen tarkkailu luonnossa tuo hyvää mieltä ja voi myös tutustua uusiin harrastajiin. Aina voi aloittaa uuden harrastuksen.

Teksti: RN

(Aurajokisäätiö, BirdLife, Kaarinan kaupunki nettisivut)

Kuvat: RN

osastoissa...

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous - Periksi ei anneta



Pidimme Pohjois-Suomen osaston vuosikokouksen 6.3.2025 jälleen tutussa paikassa Jatulin liikuntakeskuksen takkahuoneessa. Paikalle saapui kuusitoista jäsentä.

Uutisia, oppia ja pizzaa

Kokous alkoi tuttuun tapaan ruokailulla. Jouko oli tilannut pizzat läheisestä pizzeriasta. Joukon vanhinkin oli jo oppinut syömään pizzaa, vaikka muistin, että joskus hän on kieltäytynyt syömästä sitä. Aina oppii uutta joukossamme.

Kävimme sitten läpi sääntö määräiset asiat ja Härkösen Timo toimi puheenjohtajana. Hallituksessa jatkavat Timo Härkönen puheenjohtajana, Tuula Pukkila varapuheenjohtajana, Jouko Juoperi sihteerinä

ja hallituksen jäsenenä Tarja Hannuksela ja Timo Kenttälä.

Vertaiskokemuksia

Olemme saaneet joukkoomme uuden jäsenen. Tervetuloa Anja Mikkonen.

Anja oli muuttanut Espoosta Ouluun vuoden vaihteessa. Esittelykierroksella Anja kertoi, että hän oli sairastunut polioon kahden kuukauden ikäisenä vuonna 1958.

Kiinnostuin heti tiedosta, koska olen itsekin ollut saman ikäinen sairastuessani, tosin pari vuotta aiemmin.

Anja kertoi, että polio oli iskenyt vasempaan jalkaan pahiten, minulla se iski oikeaan jalkaan. Totesimme yhdessä, että polion myöhäisoiheet on meille molemmille tullut sitten ristikkäisesti terveille puolelle.

Anjalla oikealle puolelle ja minulla vasemmalle puolelle.

Olisi ollut kiinnostavaa tietää, miten Anjan hoitopolku oli edennyt sitten sairastumisen jälkeen. Minut lähetettiin puolen vuoden ikäisenä Lasten Linnan sairaalaan, josta pääsin kotiin vasta kahden vuoden iässä. Jospa joskus saamme tilaisuuden jutella enempi kyseisestä aiheesta.

Muutakin yhteistä meiltä löytyi. Harrastamme nimittäin molemmat vesijumppaa. Jaoimme kokemuksia Oulun uudesta uimahallista, josta pystyy varaamaan oman erityispukuhuoneen. Pukuhuoneessa on sauna, joka soveltuu pyörätuolin käyttäjälle. Oma erillinen tila sopii erityisen hyvin meille, koska meillä molemmilla on miespuolinen avustaja, joka ei luonnollisesti voi tulla mukaan

yleiseen naisten pukuhuoneeseen.

Liikettä kropalle

Jatulin liikuntakeskuksessa sijaitsee myös uimahalli, ja sinne suunnistinkin avustajani kanssa heti kokouksen jälkeen. Oli ihana päästä liikuttelemaan jäseniä lämpimässä vedessä. Puuduttavan istumisen jälkeen. Edellisestä uimahallireissusta olikin kulunut jo viikko, joten kroppa kaipasi liikettä.

Poliosisulla eteenpäin

Olipa taas mukava nähdä tuttuja pitkästä aikaa. Kaikilla meillä valitettavasti kunto heikkenee iän myötä, mutta ei anneta periksi. Jatketaan eteenpäin, vaikka kuuluisalla poliosisulla.

Teksti ja kuva:
Sinikka Narkiniemi

Yhdessäoloa Vesileppiksessä

On tammikuun 29. päivä, kun me Savon osastolaiset kokoonnumme Vesileppikseen yhteistä virkistyspäivää viettämään. Paikalle saavuttuamme käytiin päällimmäiset kuulumiset läpi ja todettiin: "vanha-jengi" koolla taas.

No niin, sittenpä käydään päivän ohjelmaan käsiksi.

Tahmea rata, tahmeat tulokset?

Aloitetaan peliryhmällä. Ryhmänohjaaja Katri vie meidät pelipaikalle, missä on laiteltu jo valmiiksi mölkkypeli, herne-pussin heittoa ämpäriin ja pallon vieritystä vanteen keskelle.

Pelialusta oli sen verran tahmea (juoksurata) että ei ne mölkyt tahtoneet kaatua millään, vaikka kuinka pommitettiin. Palloista puhumattakaan, että olisivat jääneet vanteen sisälle. Jostain ihmeen syystä pallot vain aina vierivät laidan yli. Joten huipputuloksia ei tällä erää saatu tehtyä. Mutta tärkeintähän oli yhdessä olo ja peliin osallistuminen.

Tämän jälkeen olikin vuorossa lounas. Ravintolan ruokapöytä tarjosi monenlaista herkkua, joten kyllä oli kylläinen olo, kun poistuimme pöytien ääreltä kohti seuraavaa koitosta.

Tiibetiläistä äänimaljahoitoa

Nyt seurasi meille ihan uusi juttu: äänimaljarentoutus. Aluksi ohjaaja Terhi kertoi vähän siitä, mitä on äänimaljahoito. Tiibetiläinen äänimaljahoito on kokonaisvaltainen



syvärentoutus menetelmä. Äänimaljarentoutuksessa soitetään käsin valmistettuja uniikkeja äänimaljoja. Kun maljaa napautetaan iskimellä, malja alkaa värähtelemään ja ääni myötävärähtelee kehon jokaisessa solussa. Äänimalja rentoutus hoitaa kauniin lempeästi sekä kehoa että mieltä.

Tämä rentoustuokio oli tosi miellyttävä uudenlainen kokemus.

Mitäpä toimintaa jatkossa?

Eikä ohjelma vielä tähän päättynyt. Siirryimme pöydän äärelle miettimään ja pohdiskelemaan osaston tämän vuoden toimintaa ja tapahtumia, että mitä jäsenistölle voitaisiin tarjota.

Kun suunnitelmat oli saatu päätökseen, lauloi Viljo meille "Ystävän laulun". Kaiken tä-

män päivän puuhastelun kruunasi kahvit kinuskipullien kera.

Näin yhteinen liikunnallinen päivämme mennä hurautti vauhdilla maaliin. Iloisin mielen jäämme odottelemaan kevään tuloa ja uusia tapaamisia.

Teksti ja kuvat: IK

Savolaisten virkistyspäivään kuuluu mölkkypeli, ollaan sitten sisällä tai ulkona.

Äänimaljarentoutus oli kaikille uusi ja lempeä kokemus. Mielen ja kehon hyvinvointi auttaa jaksamaan arjessa.



Millaista on toimia osaston vetäjänä?

Vetäjänä toimiminen on missä tahansa yhteisössä sellaista yleismies Jantusen hommaa. Meillä ehkä enemmän, koska tarvitaan sitä asioiden tarkennusta ja viilaamista, että kaikki onnistuu ja on kaikille yhtä hyvä. Olen toiminut näissä polioympyröissä kauan, enkä ole vielä kyllästynyt. Vuosien myötä tahti on ehkä hidastunut ja suunnitteluun menee aikaa. Sanoisin kuitenkin, että tämä osaston toiminnan vetäminen on oikein mielekästä ja mukavaa ja voimia antavaa!

Jäseneksi jo vuonna 1958

Vähän omaa historiaa: olen toiminut Tampereen polioiden osaston johtokunnassa vuodesta 1990 alkaen. Polioinvalidit ry:n johtokunnassa 1992 ja Suomen Polioliiton kuvioissa melkein alusta asti. Polioinvalidit ry:n jäseneksi olen liittynyt 1958.

Polioon sairastuin keväällä 1956. Sanonkin kysyttäessä, että minulla oli edistyselliset vanhemmat, kun löysivät yhdistyksen ja liittivät minut lapsena jäseneksi. Vihjeen he saivat ehkä "Vanhalta Kuntsulta", jossa kävin lääkintävoimistelussa (nykyinen fysioterapia).

Eerikkälän urheiluopistolla olin polioleirillä ensimmäisen kerran vuonna 1959. Sen jälkeen useamman kerran eri paikoissa. Niistä löytyi polioystäviä, jotka ovat säilyneet näihin päiviin asti ja jälleennäkeminen on aina yhtä ihanaa.



Vetäjän hommiin kuuluu kaikki.



Työ, ilon ja kantapään kautta

Perehdytys näihin asioihin on hankittu työn ja ilon ja ehkä kantapään kautta, mutta luulen, että se sujuu nyt. Vetäjänä on hyvä toimia, kun on taustajoukkoja joihin tarpeen tullen voi turvata ja jakaa asioita, yhdessä kaikki sujuu sitten helpommin.

Tampereella tutuissa maisemissa on vielä paljon mahdollisuuksia tehdä onnistuneita retkiä ja liikkua lähelläkin, mutta paikkojen sopivuus meille ei aina osu kohdilleen, vaikka niin kysyttäessä sanottaisiin. Siksi pentä viilaamista täytyy tehdä.

Esteettömyys sanan ymmärrys ei ole kaikille sama, pieni kynnyks ei haittaa normaalisti kulkemista tai jos inva-wc on siivouskomerokäytössä, sinne pitäisi siltikin mahtua. Tällaiset jutut on usein varmistettava. Parempaan suuntaan ollaan menossa tässäkin asiassa. Palautetta on hyvä jättää, niin positiivista kuin negatiivista, siten asiat korjaantuvat.

Parasta vetäjälle on, kun saadaan väki liikkeelle: toisen kerran viisi osallistujaa ja toisen kerran viisitoista. Ruusuja ja risuja saa ja pitääkin antaa, kaikenlainen yhteydenpito on tosi tärkeää.

Ehdotuksia ja toiveita me aina haluamme kuulla jäsenistöltä ja toteutamme niitä mahdollisuuksien mukaan.

Teksti: Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Pirjon oma arkisto

Satakunnassakin alkanut vuosi 2025

Satakunnan osastossa kuluva vuosi 2025 alkoi kokoontumisella Ulvilan Olohuoneelle helmikuussa kerhon merkeissä. Itse allekirjoittanut oli valitettavasti estynyt osallistumaan tähän osaston ensimmäiseen tapahtumaan, koska olin kyseisenä ajankohtana Polioinvalidit ry:n johtokunnan neuvottelupäivillä Tampereella.

Arjen apuvälineitä

Maaliskuussa (13.3.) meillä olikin siten kerho teemalla ”vuosikokous”. Kertasimme menneen vuoden tapahtuma ja talouden. Keskustelimme kuluvan vuoden talousarviosta ja tapahtumista. Niin ja nautimme Polioinvalidit ry 70 v juhluvuoden kunniaksi kakkukahvit. Kaksituntinen kokoontuminen sujui Olohuoneen täyttyessä vilkkaasta puheensorinasta, puheenaiheina tietysti päivänpolttavat asiat, kuten Hyvinvointialueen toiminta ym. Uusi vammaispalvelulaki jätettiin vielä ”käsittelmättä”, siihen todennäköisesti palaamme lähitulevaisuudessa.

Menneistä tapahtumista olen varmaan jo kertonut, joten ”puhutaan” tulevasta. Kuluvana vuonna kerhot pyörivät entiseen tapaan, kaikki kerhopäivät on jo ”lyöty lukkoon”. Seuraava on huhtikuussa ja onkin vähän poikkeuksellinen. Ulvilan Vammaisneuvosto on nimittäin järjestänyt tapahtuman ”Arjen apuvälineet”. Tapahtumapäivälle ei Olohuoneelta oikein



Tapahtumien suunnittelu ja järjestely vaatii yhteistyötä ja väliin niin mielikuvitusta kuin useampia suunnitelmavaihtoehtojakin. Paras kiitos on, että osallistujia riittää.

löytynyt varauslistalta päivää, jolloin kerroin kokouksessa, että torstaina 10.4. on varattu Polioinvalidit ry Satakunnan osastolle kerho aika klo 14–16.

Samalla tuli mieleeni, että tämä Vammaisneuvoston tapahtuma sopii hyvin ohjelmaksi kerhoomme. Niin emme luopuneet kokonaan varauksestamme. Tapahtuma on ajalle 13–15, joten jatkamme kerhoamme tapahtuman jälkeen vielä klo 16.00 ja voimme saapua paikalle jo tuntia aiemmin tai sitten vasta klo 14 entiseen tapaan.

Vielä sen verran tästä tapahtumasta ”Arjen apuvälineet” mainosta, että paikalle saapuvat mm. Maakunnallinen apuvälinekeskus (Kotiin lainattavat apuvälineet), Tukikohta Pori (apuvälineiden erikoisliike), Tota -hanke (teknologialla osallisuutta, toimintakykyä ja asiakaslähtöistä palvelua), Funteeraamo jne. Olettaisin tästä olevan apua meidänkin jäsenille, mutta katsotaan.

Huhtikuussa on lisäksi Polioinvalidit ry:n vuosikokous Helsingissä. Tänä vuonna Satakunnastakin lähtee tilataksi tähän tapahtumaan.

Kankaanpäässä tavataan

Keväällä, toukokuussa on Polioliiton valtakunnalliset kesäpäivät Kankaanpäässä ja kovin on tiedusteltu, että voisiko Satakunnan osasto järjestää kesäpäiviä edeltäviin päiviin HeKu -kurssin. Tiedustelut aloitettu heti alkuvuonna, mutta silloin ei tilaa löytynyt.

Nyt olen useamman puhelun jälkeen saanut varattua rajoitetun määrän paikkoja, mutta valitettavasti nämä paikat tulivat varatuksi jo ennen kuin ehdin asiasta sen enempää tiedottaa ja minulla ei vielä edes mitään hintatietoja. Mutta, toiveissa on, että lisää paikkoja vielä kevään aikana saadaan, saisisimme sitten runsaan osanoton Heku -kurssille. Kun tiedän asiasta enemmän (paikkamäärän ja hintatiedot) niin ilmoittelen asiasta jo kiinnostuneille.

Eikä siinä vielä kaikki

Kerron vielä vähän Satakunnan osaston tulevista jutuista. Joulujuhlat pidämme entiseen tapaan marraskuussa, todennäköisesti samassa paikassa kuin ennenkin, sikäli mikäli löydämme sopivan päivän ja tila silloin vapaana. Polioinvalidit ry 70 v juhluvuoden tapahtumaa on suunniteltu lokakuulle ja nyt päätettiin, että yritetään ”tavaltaan” yhdistää jäsenille teatteri ja ruokailu. Yksi, eli A -suunnitelma on tiedusteluvaiheessa, eli kysytään jostain esteettömästä ruokailupaikasta esim. sopivan kokoista kabinettia, jossa on ”valkokangas”. Tarkoituksena on ruokailla ja katsella näytöstä valkokankaalta. Toivottavasti tämä onnistuu ja vielä sopii budjettiimme. Jos tämä ei onnistu, niin on otettava suunnitelma B harkittavaksi. Hyvää kesää kaikille tasapuolisesti.

Teksti ja kuvat:
Sirpa Satakunnasta

Pääkaupunkiseudun Varsinais-Suomen osaston vuosikokous



Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous pidettiin Polioliiton toimistotiloissa Kumpulantiellä Helsingin Vallilassa 13.3.2025.

Kaikki kokouksen asiat saatiin käsiteltyä melkoisen jouheasti. Johtokunnan koko päätettiin pitää entisellään. Osaston johtokunta: Kaarina Lappalainen, puheenjohtaja, Riitta Suurkuukka, sihteeri, Kai Arvinen, Ritva Malmberg, Kaarina von

Pfaler, Tapio Rantanen ja Gun-Britt Tähti.

Kokouksen jälkeen pohdittiin vielä tulevan kauden tarjontaa. Mietimme tulevien tapahtumien ja tapaamisten paikkoja ja aikatauluja. Otamme mielellämme vastaan lisää ehdotuksia!

Tulevista tapahtumista kuulette ja näette myöhemmin lisää tutuissa paikoissa eli uutiskirjeissä, Poliolehdessä ja Polioliiton kotisivuilla. Lisätietoja voi myös tiedustella suoraan toimistolta jäsensihteeri Kirsti Paavolalta.

Muistakaa seurata, ilmoittautua ja osallistua!

Teksti: PO

Kuva: KP



Osaston vuosikokous järjestettiin Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen kokoustilassa 17. maaliskuuta. Paikalla oli 10 henkilöä. Vuosikokouksen jälkeen johtokunta piti lyhyen järjestäytymiskokouksen.

Kokouksen aluksi juotiin kahvit ja syötiin Paulan leipomia piirakkaa ja kakkua.

Johtokunnassa ei muutoksia. Lauri Jokinen valittiin jatkamaan puheenjohtajana ja erovuoroiset johtokunnan jäsenet: Eeva Lavonen, Riitta Nissilä ja Jarkko Suominen valittiin jatkamaan johtokunnassa.

Muut johtokunnan jäsenet ovat vuonna 2024 kaksivuotiskaudeksi valitut Tarja Heini, Tapani Johansson ja Matti Knuutila. Järjestäytymiskokouksessa valittiin varapuheenjohtajana ja sihteeri/rahastonhoitajana jatkamaan Riitta Nissilä.

Kokouksessa käsiteltiin normaalit vuosikokousasiat. Puhuttiin myös tulevasta tapahtumista. Polioinvalidit ry:n 70-vuotisjuhlavuotta tullaan viettämään paikallisesti mahdollisesti eri tapahtumien merkeissä painottuen syksyyn.

Osaston muuta toimintaa

Tammikuussa jatkuivat kuntosaliharjoittelut Kaarinan Visiitin esteettömässä kuntosalissa. Tammikuun lopulla alkoi Turussa Esikossa vesijumppa jumppakorttien ohjeilla.

Tammikuun lopulla käytiin lounaalla ravintola Pancho Villa Turku, Skanssissa. Vuosikokouksen jälkeen samalla viikolla käydään lounaalla ravintola Gunnarissa Turussa. Vuoden suunnitelmissa on kesäteatteria, lounastapaamisia, retkiä ja teatteria.

Teksti: RN

Suuri valhe vammaisuudesta

Tämä kirja voitti joulukuussa 2024 Tieto-Finlandia -palkinnon. Valinnan teki Pekka Haavisto. Kirjan nimi on kiinnostava: **Suuri ja valhe**. Kuka siis valehtelee ja kenelle?

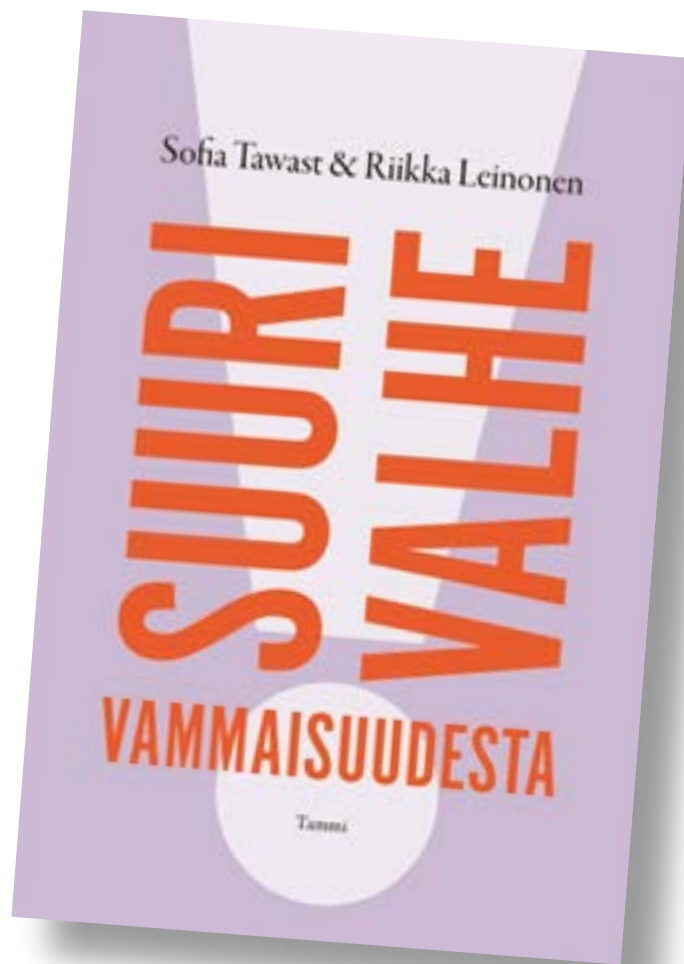
Sofia Tawast on kehitysvammaisen lapsen äiti ja Riikka Leinonen on cp-vammaisen. Molemmat kirjoittajat ovat nuoria pääkaupungin ja Varsinais-Suomen alueelta.

Kirjassa käydään hyvin syvällisiä keskusteluja (osin haastatteluihin perustuen) vammaisuuden filosofista.

Vammaisuuden katsotaan yleensä olevan pääsääntöisesti joko rakenteellista (esteet) tai ihmisessä itsessä oleva virhe. Kirjoittajat haluavat, että virhe-ajattelusta luovuttaisiin. Sen sijaan kaikilla ihmisillä tulee olla oikeus ja mahdollisuus täyteen yhdenvertaisuuteen, osallistumiseen ja osallisuuteen. Tähän päästään kunhan virheelliset, aliarvioivat ja monella tavalla väärät asenteet korjataan ja fyysiset, sosiaaliset yms. esteet poistetaan.

Kirjan alkupuolella todetaan, kuinka sitkeästi vielä nykyäänkin ajatellaan, että vammaisen elämä on aikaisemmin, vuosisatoja sitten, ollut ”silkkaa kärsimystä”.

Elämä on tietenkin ollut meikäpuun mittakaavassa kaiken kaikkiaan aika kamalaa, mutta vammaiset ovat kuitenkin eläneet ilman rakenteellista vammaisuutta. Tämä tarkoittaa, että yhteiskunta ei ole ajatellut jättävänsä tiettyä ryhmää



”pois silmistä, pois sydämeistä” tavoitellakseen omaa etuaan, vaan jokaiselle on löytynyt oma paikkansa.

Me vammaiset olemme nykyisin siis vammattomien joko rakenteellisesti, lääketieteellisesti tai sosiaalisesti esteyttämiä.

Ableismi, fatiikki, rampa-aika
Ableismi tarkoittaa googlen mukaan sitä, että se on normittunutta vammattomuuden ihailua ja itsestään selvänä pitämistä. Ableismin ydin on, että vammaisen kuuluu olla ulkopuolinen, erilainen, huonompi. Ableismi on syrjintää.

Minulle ableismin ymmärtäminen ja muistaminen tuntui paikoin vaikealta kirjaa lukies-

sani, ja erityisen vaikealta tuntui sisäistää termi anti-ableismi. Tietokirjaan kuuluu tietenkin tietokirjamainen käsitteistö, mutta tämän sanan toistuessa lähes tuskastuin.

Fatiikki

”Poden kuumeen tuntua tai lievää lämpöä usein, jos olen kuormittunut tai uupunut. Vireystasoni on tuolloin poikkeuksellisen matala ja tunnen voimakasta väsymystä ja usein myös heikotusta.”

Näin toteaa cp-vammaisen Riikka Leinonen neurologisesta uupumuksestaan eli fatiikista. En malta olla rinnastamatta Leinosen tuntemuksia polion (viruksen aiheuttama neuro-

loginen sairaus) sairastaneen tuntemuksiin: nehan ovat usein juuri tuollaisia, siis minunkin oireisiini sopii nimitys fatiikki. Olen sairastanut polion viiden kuukauden ikäisenä, käytän liikkuessani sähköpyörätuolia.

Rampa-aika

”Rampa-teoria kattaa alleen monenlaisia normista poikkeavia ihmisiä. Vammaiselle ja rammalle ihmiselle aika käyttäytyä eri tavalla, kuin vammattomille, koska sitä kuluu niin monenlaisten esteiden kanssa kamppailuun.”

Ymmärrän, että kirjan tekstissä rampa-aika tarkoittaa paljon kaikkea muutakin kuin, että vammaisella vaikkapa pukeutumiseen kuluu aikaa enemmän kuin muilla. On kuitenkin ajateltu hienosti, kun tämänkin asia on otettu esille. Kuinka moni meikälaisistä ”häpeää” käydä vaikkapa yleisövässä siksi, että siihen kuluu niin kauan? Riikka Leinonen myös muistuttaa, kuinka tärkeää on huomioida levon tarve!

Kirjoitan tätä tekstiä polio-vammaisen ”silmin”. Oma vammani on lähinnä liikuntavamma, joskin myös muuta häiriöitä on alkanut esiintyä. Olen käynyt terveiden ihmisten koulun, ylioppilaaksi valmistuin v. 1975. Kouluaikani oli selvää, että en osallistunut retkille, esim. museossa käyntiin. Nykyään en tähän vähättelyyn suostuisi. Toisaalta, eivät opettajat ajatelleet 60 vuotta sitten, että jätetään Kaija nyt pois, eihän hän tarvitse... Ei, vaan osallistumiseni oli yksinkertaisesti teknisesti mahdoton-



Riikka Leinonen ja Sofia Tawast.

ta. Kuljetuspalvelua ei ollut olemassakaan edes sanana, ensimmäiset invataksit tulivat 1970-luvulla. Lisäksi taksimatkat piti tuolloin maksaa itse. Jäin siis pois.

Ihailen kehitysvammaisen lapsen äitiä (Sofia Tawast), joka ei tyytynyt oman lapsensa viemiseen lähipuistoon silloin, kun toiset lapset tekivät retken metsään. Äiti vaati lapselleen samaa kokemusta muiden lasten kanssa. Nykyisen yhdenvertaisuusajattelun mukaan äiti teki tietenkin oikein.

Yhdenvertaisuus ei kuitenkaan toteudu, kuten kirjoittajat tuovat esiin, läheskään kaikissa yhteiskunnallisissa tai yksityisissä tilanteissa. Kirjasta löytyy paljon mielenkiintoisia kuvauksia tästä seikasta.

Miten kuuluu puhua?

Kirjassa käydään keskustelua siitä, miten vammaisuudesta kuuluu puhua. Onko todella niin, että vammattomat tarvitsevat tähän opetusta? Onko väliä sillä, käytetäänkö ilmaisua pyörätuoli-ihminen, vai henkilö, jolla on pyörätuoli? Jos

me vammaiset alamme antaa tästä asiasta neuvoja ja jopa korjaamme ”vääriä” ilmaisu- tapoja, on seurauksena entistä suurempi vammaisten karttaminen (”enhän tiedä, käytänpö oikeita sanoja, joten vaikenen”). Ymmärrän kyllä, että virallisissa asiakirjoissa pitää noudattaa virallista kielenkäyttöä.

Mitä on vammaisuus?

Kirjassa on 400 sivua, kymmenen lukua ja jokaisen luvun lopuksi lyhyt selkokielinen tiivistelmä. Kirjan on kustantanut Tammi 2024.

Olen lukenut tämän kirjan nyt yhden kerran tehden samalla muistiinpanoja. Kirjan anti on kuitenkin niin monipuolista ja monin paikoin vakavaan pohdiskeluun johdattelevaa, että uskon lukevani sen vielä moneen kertaan. Kaipasin kirjaan jotain pohdintaa uskonnosta ja vammaisuudesta. Ehkä seuraavassa kirjassa, hyvät kirjoittajat?

Teksti: Kaija Salmela

Suomen rokotusohjelmat kuntoon HETI!

Erilaiset epidemiat uhkaavat levitä nyt vauhdilla, kun Yhdysvaltojen presidentti Donald Trump leikkasi valtionsa menoja ulkomaan avustuksista. Yhdysvallat ovat olleet yksi maailman suurimpia tukijoita, kun on puhuttu epidemioiden ennalta ehkäisemisestä ja ihmisten rokottamisesta. Yhdysvallat ovat vuosia tukeneet esimerkiksi Afrikassa tehtäviä rokotusohjelmia, joilla on saatu pidetty tautitilanne jotenkin hallinnassa, nyt tilanne uhkaa kuitenkin muuttua.

Leikkiä ihmishengillä

Elämme globaalissa yhteiskunnassa, jossa matkustaminen on helppoa ja nopeaa. Jo Covidista (Korona) opimme uudelleen, että taudin pois pitäminen maan sisästä on mahdotonta. Sen takia Yhdysvaltojen ratkaisu lopettaa iso osa ulkomaan avustuksista tuntuu järjettömältä. Onko kyse sitten ymmärtämättömyydestä, välinpitämättömyydestä vai leikitäänkö tässä muuten vain ihmishengillä, niin kuka tietää, mutta Washingtonista tullut ratkaisu on täysin käsittämätön.

Yhdysvalloissa on osavaltioita, joissa rokote kattavuus on vain hieman yli 65 %.

Jotta kaikki ihmiset olisivat suojassa tartuntataudeilta pitäisi rokote kattavuuden olla yli 95 %. Joten näidenkin tietojen valossa, Yhdysvaltojen päätös tuntuu epätodelliselta. Miksi lopettaa se osa tuesta, joka vaikuttaa myös omaan kansaan? Omassa maassakaan kaikilla ihmisillä ei ole riittävä suojaa tauteja vastaan?

Covid sai aikaan rokotevastaisuuden?

Rokotevastaisuutta on aina ollut, mutta Covid-aika kiihdytti sitä. Covid rokotteet saivat aikaan paljon erilaista informaatiota rokotteista, ja valtioiden poukkoileva tiedottaminen ei auttanut asiaa, vaan päinvastoin, se loi tyhjiön, jonka täyttivät monet erilaiset teoriat.

Nyt valitettavan moni lokeroi kaikki rokotteet kategoriaan, että parempi olla ottamatta ja ennemmin sairastaa tauti, jonka jälkeen on ikään kuin immuuni kyseiselle taudille. Elämme maailmassa, jossa ihminen luottaa siihen, että esimerkiksi poliovirus kannattaa ennemmin sairastaa, kuin ottaa rokote, vaikka jo vuosia lääketieteen voimin on todettu rokotteiden olevan ainoa turvallinen ja tehokkain vaihtoehto poliota vastaan.

Mitä me voimme tehdä?

Asia on todella huolestuttava, mutta huolesta on aina mahdollista ammentaa jotain hyvääkin.

Me Suomessa voimme jatkaa omaa kansallista rokotusohjelmaamme ja suojata ihmiset tauteilta mahdollisimman hyvin. Meidän tulee jatkaa tiellä, jossa luotamme tutkittuun tietoon, lääketieteeseen ja kehittää näitä tutkimuksia entisestään. Suomen pitää pystyä varautumaan nopeasti muuttuvaan ympäristöön myös näiltä osin.

Huolestunut optimisti

Hoitotahto

- Miksi ja miten?

Tulin tässä ”männä viikolla” keskustelleeksi erään hyvän ystäväni kanssa äkillisistä sairastumisista. Ja koska hän on samalla alalla kuin minä, aloimme puhua hoito- ja hoivatahdosta sekä sen tärkeydestä. Aihe on joskus välähtänyt jossain mediassakin, mutta mielestäni liian vähän.

Työskentelen ikäihmisten parissa, joilla suurella osalla on dementia. Kun lääkäri diagnosoi dementian - esimerkiksi Alzheimerin-tauti -, potilaan kanssa pidetään hoitopalaveri, johon osallistuu potilas itse, hänen läheisiään sekä sosiaali- ja terveyshuollon ammattilaisia. Tässä hoitopalaverissa päätetään hoidon suunta ja osana hoidon aloittamista lääkäri suosittelee hoitotahdon tekemistä.

Tällöin potilas kykenee vaikuttamaan häntä koskeviin lääketieteellisiin päätöksiin, kun hänen kognitiivinen kykynsä on vielä tallella. Puhuimme ystäväni kanssa hoitotahdon järjestyksestä ja kumpikin meistä tajusi yllättäen: mitä, jos joutuisi tilanteeseen, ettei olisi aikaa tehdä päätöstä? Esimerkiksi aivoverenkierron häiriö tai onnettomuus voi viedä päätöksentekokyvyn keneltä tahansa. Aloin siis miettiä hoito- ja hoivatahdon tekemistä itselleni. Kokosin pari hyödyllistä tietoa aiheesta tähän artikkeliin.

Mikä on hoitotahto?

Hoitotahto on henkilön tahdon ilmaisu hänen tulevasta



hoidostaan siltä varalta, ettei hän itse pysty osallistumaan hoitoratkaisuihin esimerkiksi tajuttomuuden, toimintakyvyn heikkenemisen tai muun vastaavan syyn vuoksi.

Hoitotahdossa ilmaistu kannanotto hoitoon ja elämään ylläpitäviin toimintoihin sitoo hoitoon osallistuvia terveydenhuollon ammattilaisia hoitopai-

kasta riippumatta. Näitä ovat esimerkiksi hengityslaitteeseen kytkemistä, suonensisäistä antibioottihoitoa ja keinoruokintaa koskevat kiellot.

Henkilöllä on siis oikeus kieltäytyä elämää ylläpitävästä hoidosta tai oikeus määritellä miten hoito toteutetaan. Henkilö voi esimerkiksi, vaikka kieltää elvytyksen (DNR = Do

Not Resuscitate), mutta samalla sallia oireenmukaisen hoidon, mikä saattaisi tarkoittaa, vaikka esimerkiksi suonensisäisiä antibiootteja. Myös siirroista palvelutalosta sairaalaan voi kieltäytyä.

Hoitotahdon merkitys kasvaa, kun teknologian kehitys etenee. Lääketieteellisten hoitomahdollisuuksien kehittyessä

ihmiselämää voidaan ylläpitää keinotekoisesti monissa tilanteissa. Kun henkilön terveydellinen tila on kriittinen, mutta sen voidaan odottaa paranevan hoidon avulla joko ennalleen tai ainakin kohtuulliselle tasolle, tällaisten menetelmien käyttö on perusteltua.

Kuolemaan johtavissa taudissa sen sijaan elämää ylläpitävien hoitojen hyödyt vähenevät ja haitat lisääntyvät, jolloin niiden käyttö lisää kärsimystä tuomatta elämänlaatua. Tällaisissa tilanteissa henkilön oma tahdonilmaisu helpottaa myös henkilöstön päätöksentekoa elämää ylläpitävien ja pidentävien hoitojen aloittamisesta tai jo aloitettujen hoitojen lopettamisesta.

Miten hoitotahto tehdään?

Hoitotahto tehdään yleensä kirjallisesti, jolloin siinä on tekijän omakätinen allekirjoitus ja päiväys. Hoitotahto on voimassa ilman todistajiakin, mutta kahden, perheeseen tai lähisukuun kuulumattoman todistajan käyttämistä suositellaan.

Kirjallinen hoitotahto voidaan tallentaa sairauskertomuksen liitteeksi tai se kulkee henkilön mukana. Jälkimmäisessä tapauksessa sairauskertomuksessa tulee olla merkintä hoitotahdon olemassaolosta. Nykyisin voidaan hoitotahto tallentaa Kelan hallinnoiman kansallisen terveysarkiston Kanta.fi-palveluun. Tämä onkin suositeltavaa, sillä

sieltä se on aina tarpeen tullen löydettävissä.

Omakanta-tietokannassa jokainen voi itse muokata hoitotahtoaan ja varmistaa sen ajantasaisuuden. Omakannassa voi muokata myös asiakirjoja, jotka koskevat elinluovutusta ja ruumiin testamenttaamista tutkimustyöhön.

Lain mukaan henkilö voi ilmaista hoitotahtonsa myös suullisesti. Tällöin se on syytä kirjata potilas- tai asiakastietoihin, ja mikäli mahdollista, pyytää siihen allekirjoitus tai muulla tavalla todentaa sen oikeellisuus. Sähköiseen sairauskertomukseen suullinen hoitotahto voidaan kirjata esimerkiksi kahden todistajan, vaikka lääkärin ja omahoitajan vahvistamana. Suulliseen hoitotahtoon liittyy kuitenkin riski koska vastaanottajan pitää pystyä päättämään onko henkilö kognitiivisesti kykenevä sanelemaan hoitoaan koskevia päätöksiä sillä hetkellä.

Hoitotahto voi olla henkilön omalla tyylillään laatima kertomus hoitoon liittyvistä rajauksista ja toiveista. Sen voi myös tehdä valmiiksi laaditulle lomakkeelle, joita on saatavissa useita. Muun muassa muistiliitto.fi sivulta löytää tulostettavan version.

Mikäs se hoivatahto on?

Hoivatahto on paperi, mihin kerätään toiveita siitä, kuinka henkilö haluaa tulla hoidetuksi ja huomioiduksi. Hoivatah-

toon voi kirjata esimerkiksi lempiruuat, musiikkimielymykset, pukeutumistoiveet ja osallistuminen sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Hoivatahdossa henkilö voi ilmoittaa itselleen arkisessa elämässä tärkeät ja arvojensa mukaiset asiat, jotka otetaan sittemmin huomioon hoidossa. Hoivatahdossa voidaan myös ottaa kantaa hoitopaikkaan sekä siihen, miten henkilön taloudellisia asioita tulisi hoitaa.

Hoivaa vai hoitoa?

Kun hoitotahto keskittyy lääketieteellisiin asioihin, niin hoivatahdossa taas kerrotaan asioita itsestä. Hoivatahdon avulla hoitajat oppivat tuntemaan hoidokkinsa paremmin ja ymmärtämään tämän miel-tymyksiä.

Hoivatahdon voi laatia vapaamuotoisena ja sen voi esimerkiksi luovuttaa perheelle, jotka taas voivat luovuttaa sen hoitopaikkaan, mikäli tarve ilmenee. Toisin kuin hoitotahto, hoivatahto ei ole laillisesti sitova, mutta sitä pyritään noudattamaan mahdollisimman hyvin hoitohenkilökunnan toimesta. Hoitajien on helpompaa ylläpitää henkilön omannäköistä ja mielekästä elämää kun heillä on tietoa hoidokilleen merkityksellisistä asioista.

Malleja erilaisista hoivatahdoista voi löytää muistiliitto.fi

ja terveyskirjasto.fi palveluista haulla hoito- tai hoivatahto.

Tiivistyksenä...

Hoitotahdolla ilmaistaan oma tahto tulevasta hoidosta ennakkoon siltä varalta, ettei myöhemmin pysty ilmaise-maan sitä.

Oikeudellisesti pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että tekijä ymmärtää riittävällä tavalla hoitotahdon merkityksen ja sisällön.

Hoitotahto kannattaa laatia aina kirjallisena, vaikka myös suullisesti ilmaistu on pätevä.

Hoitotahdosta on hyvä kertoa läheisille, omalle muisti- tai sairaanhoitajalle ja hoitavalle lääkärille sekä liittää se potilasasiakirjoihin.

Hoivatahdolla henkilö voi esittää tahtotilansa siitä, miten häntä tulisi hoitaa ja huomioida tilanteessa, jossa hän ei itse pysty toiveitaan enää ilmaisemaan.

Hoivatahto auttaa hoito-henkilökuntaa toteuttamaan henkilön omannäköistä elämää ja tukemaan elämän merkityksellisyttä, vaikka kognitiivinen kyky olisi vähentynyt.

Teksti: Heikki Ylönen

**KAJAANIN
SEURAKUNTA**
www.kajaaninseurakunta.fi

Kristiinankaupungin Apteekki
Apoteket i Kristinestad
Kauppatori 3, 64100 Kristiinankaupunki
06 221 1007 | ma-pe 9-17.30, la 9-14
krsapteekki.fi • krsapotek.fi

Kelausavustin – sähköarin kevytversio

Kun voimat vähenevät tai nivelet kipeytyvät, niin apu voi löytyä kelauskeventäjistä. Kysymys on vastaavanlaisesta sähköisestä polkupyörästäkin.

Bernerin asiantuntija Mikko Hautere esittelee vaihtoehtoja.

E-motion m25

E-motion on tarkoitettu helpottamaan pyörätuolilla kelaamista, kun lihas- tai puristusvoima on heikko. Pyörän keskiössä oleva moottori avustaa käyttäjää, jolloin liikkumiseen tarvitaan vähemmän energiaa ja voimaa.

E-motion-pyörät on helppo vaihtaa pyörätuolin omien pyörien tilalle. Ne sopivat lähes jokaiseen pyörätuoliin. Pyörän tekniikka ja akut sijaitsevat pyörän keskiössä eli keskiö on merkittävästi kookkaampi.



Bernerin asiantuntija Mikko Hautere esittelee vaihtoehtoja, vuorossa E-motion M25 -malli.

Sähköpyörät on helppo vaihtaa manuaalipyörien tilalle.

Ominaisuudet

- Sopii lähes jokaiseen pyörätuoliin
- Pyörän paino on noin 8 kiloa
Nopeus 6 km/tunnissa ja Mobility Plus -paketin avulla jopa 10 km/tunnissa.
- Paljon kelausvannevaihtoehdot
- Sisäänrakennetut Li-ion akut, joita saa kuljettaa mukana lentokoneessa. Joskin lehtoyhtiöt ovat muuttuneet vaikeammiksi asian suhteen.
- E-motion pyörät voi yhdistää puhelimeen tai erilliseen kaukosäätimeen
- Taaksepäin valumisenesto kelaatessa ylämäkeen
- Ohjelmoitavissa vastaamaan käyttäjän yksilöllisiä tarpeita
- Lisävarusteena saatavissa aika kallis Mobility Plus -paketti, jota ei ainakaan HUS-alueella korvata.



Lisätietoa: <https://www.bernermedical.fi>

Sähköinen ajolaite pyörätuoliin

E-fix® E35 -ajolaitteella saa muutettua tavallisen manuaalipyörätuolin ja sähköpyörätuoliksi. Pyörätuoli pysyy kelaattavana ja helposti kuljetettavana, samaan aikaan käytössä on ajolaite, jolla voit ajaa yhdellä latauksella noin 16 km.

Ominaisuudet

- Täysin vapaasti kelaattavissa tai työnnettävissä
- Ristikorunkoinen pyörätuoli on yhä taittavissa pienempään tilaan
- Asiakaskohtaiset ohjelmointimahdollisuudet

Vakiovarusteet

- Moottoroidut e-fix®-pyörät 22” tai 24”
- Puhkeamattomat renkaat
- Pikakiinnityksellä varustettu 6 Ah Li-Ion akku ja laturi

Lisävarusteena mm.

- Asennussetti pyörätuoliin (pyörätuolin mallin ja merkin mukaan), yhteensopiva edeltävän E25-mallin asennussetien kanssa
- Kaatumisesteet nostotoiminnolla helpottamaan pyörien irrotusta
- Kääntövarsi ohjauksikölle
- Intuitiivinen avustajanohjain
- Liitäntärasia lisätoiminnoille
- 7,5 Ah Li-Ion akku

Smoov One eli ”takatuuppari”

Smoov One on pyörätuoliin taakse akseliin ja kasaan taittavassa pyörätuolissa erilliseen tankoon kiinnitettävä, sähköinen ajamisen apuväline. Helpon kiinnitys- ja irrotusmekanismin ansiosta Smoov One voidaan ottaa käyttöön aina tarvittaessa.

Smoovin kiinnittäminen sekä irrotus sujuu näppärästi, onnistuu jopa silloin kun istut itse pyörätuolissa.

Kätevä kuljettaa mukana

Smoov on kestävä ja sopii päivittäiseen käyttöön, mutta kuitenkin kevyt. Laitteen paino on vain 7,2 kg. Laitteessa on valmiina kantokahva, jonka avulla nostaminen onnistuu helposti.



Sähköpyörien kanssa tulee aina käyttää kaatumisen estoa.

Sähköistä ajolaitetta ohjataan JoyStick-ohjaimella kuten tavallista sähköpyörätuolia.



Takatuupparin saa paikalle jopa tuolissa itse istuen, Mikko Hautere näyttää mallia.



Langaton ohjaus Bluetoothilla

Smoov ohjataan langattomalla ohjaimella Bluetooth-tekniikan kautta. Ohjaimessa on myös hätäpysäytyspainike. Smoovissa on USB-latauspistoke, jonka avulla voit ladata minkä tahansa USB-kaapelilla latautuvan laitteen.

Teksti: AK

Kuvat : valmistajan ja AK

Palvelutarpeen arviointi syntyy yhteistyönä

Palvelutarpeen arviointia selkeyttävä toimintamalli kuvastaa laadukasta ja vaikuttavaa yhteistyötä: ”Palveluiden ja tarpeiden oikea-aikainen, dialogiin perustuva kohtaaminen on inhimillisesti kestävä, ennalta ehkäisevää ja siten tuloksellista toimintaa. Yhteiseen ymmärrykseen pohjautuvaa asiakasosallisuutta edistää vahva läpinäkyvyys. Kun asiakkaan kokemukset, näkemykset, odotukset ja toiveet sekä ammattilaisten toiminta ovat edes tyydyttävässä synergiassa, on mahdollista lisätä palvelujen uskottavuutta, asiakkaan turvallisuuden tunteiden kokemuksia ja yhteiskunnallista kustannusvaikutavuutta.”

Palvelutarpeen arviointia tarvitaan asiakassuunnitelman (entinen palvelusuunnitelma) tekemiseen. Asiakassuunnitelma (palvelusuunnitelma) on hyvinvointialueen sosiaaliviranomaisten kanssa laadittu suunnitelma, johon kirjataan ne avun, tuen ja kuntoutuksen muodot, joita asiakas tarvitsee arjessaan. Asiakassuunnitelma on laki-sääteinen.

- Palvelutarpeen arvioinnin merkitys on jäänyt liian vähälle huomiolle. Usein törmätään jo siihen, että asiakas ei löydä oikeaa yhteydenottokanavaa. Ammatillaiset puolestaan tote- sivat, että heillä ei ole käytössä selkeää ohjeistusta (toiminta-



mallia) palvelutarpeen arvioinnin tueksi, toteaa Suomen Polioliitto ry:n palvelupäällikkö Marja Räsänen.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijat Marja Räsänen, Anne Salonen ja Aleksi Ylinen tarttuivat haasteeseen ja päättivät kehittää käytännössä toimivan palvelupolun asian ratkaisuksi.

Kohtaako teoria käytännön?

Kehittämistyö käynnistyi kar- toittamalla, mitä palvelutarpeen arvioinnissa tällä hetkellä tapah- tuu ja miltä se palvelupolkuna asiakkaalle ja ammatilliselle näyttää.

Asiakkaiden kanssa käydyt ryhmähaastattelut sekä ammat- tilaisraati nostivat esiin palve-

lutarpeen ohjaukseen liittyviä ajatuksia, tunteita ja palveluihin kohdistuvia odotuksia.

- Saatua aineistoa teemoitta- malla ja analysoimalla pystyttiin löytämään nykyiset ongel- makohdat ja niihin keskeiset, käytännössä toimivat ratkaisut, toteaa Anne Salonen.

- Palvelutarpeen arviointiin pääsy ja siihen osallistuminen ei ole selkeää apua tarvitseville asiakkailla. Lait ja asetukset kuitenkin edellyttävät, että palvelutarpeen arvioinnin tulee olla asiakkaalle saatavilla oleva, hänelle ymmärrettävä ja häntä osallistava prosessi, joka perustuu hänen yksilöllisiin palvelutarpeisiinsa. Asiakkaille palvelutarpeen arviointi ja sen prosessi voi olla tuntematon

käsite, joten heidän on vaikea kokea siinä osallisuutta ja toi- mijuutta. Ammatilliselle taas palvelutarpeen arviointi voi tuntua itsestään selvältä, mutta prosessina se jää usein jäsen- mättömäksi, jolloin yhteinen työskentely asiakkaan kanssa voi jäädä vajavaiseksi.

Ratkaisujen löytäminen ha- vaittuihin ongelmiin vaati palvelutarpeen käsitteen pilkkoi- mista, kokoamista ja kuvaamis- ta selkeäksi toimintamalliksi.

- Koko prosessin kartoit- tamiseen tarvittiin niin am- mattilaisen kuin asiakkaan- näkökulmaa. Kehittämisen edetessä ajattelumme syventyi, kuljimme teorialiedosta niihin konkreettisiin asioihin, jotka ovat oikeasti tapahtuneet ja sitä kautta saatua asiakasymmär- rykseen, ammatillisnäkökul- maan ja takaisin teorialietoon, jatkaa Anne Salonen.

- Palvelutarpeen arvioinnis- ta on olemassa teoriapohjaa, mutta sisältö jää usein haja- naiseksi ja sen takia käyttö ei ole järjestelmällistä. Tämä aiheuttaa sen, että palvelutar- peen arvioinnit toteutetaan eri hyvinvointialueilla eri tavoin, jolloin yhdenvertaisuus jää ta- voittamatta, toteaa puolestaan Marja Räsänen.

Asiakkaan osallisuuden merkitys

Kerätyn tiedon ja aineistojen pohjalta Räsänen, Salonen ja Ylinen pystyivät laatimaan toimintamallin, joka jäsentää palvelutarpeen arvioinnin si- sältöä ja roolitusta.

- Kehittämistyön myötä tuli selväksi, että palvelutarpeen arvioinnissa tulee aiempaa vah- vemmin huomioida sellaisia te- kijöitä, joita tarvitaan asiakkaan itsenäiseen selviämiseen omassa jokapäiväisessä arjessa, arjen toi- mintaympäristö huomioiden, toteavat mallin kehittäjät.

He muistuttavat, että sosiaali- ja terveyspalvelujen tulee aidosti ymmärtää asiakkaan tarpeet, odotukset ja toiveet. Tähän tär- keään tavoitteeseen pääsyä tällä, nyt kehitetyllä toimintamallilla, voidaan oleellisesti vahvistaa.

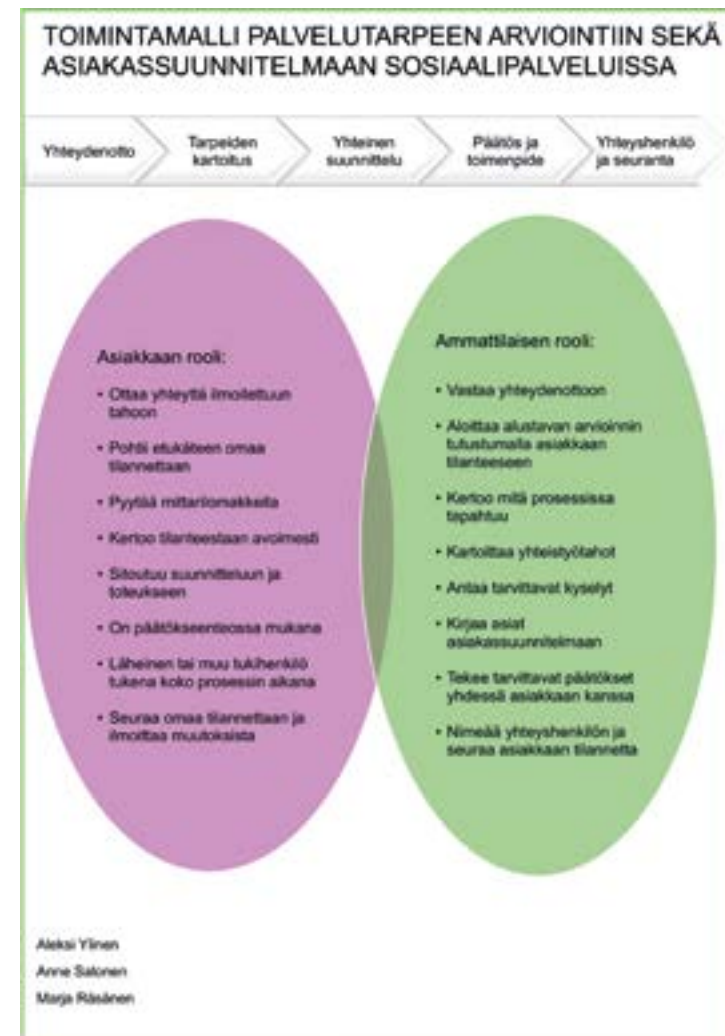
- Mallimme on sekä asiakas- lähtöinen, asiakkaan osallisuut- ta korostava että sitouttava. Ammatilliselta tämä toimin- tamalli edellyttää vahvaa asian- tuntijuutta ja osaamista.

Palvelutarpeen arviointipro- sessia ei ole aiemmin visuaali- sesti kuvattu. Järjestelmällisesti etenevä, tutkimustietoon ja käytäntöön pohjaava palve- lupolku jäsentää ja antaa niin palvelutarpeen arvioinnin kohteelle kuin tekijällekin toi- mivan ja vaikuttaviin tuloksiin mahdollistavan toimintapolun.

- Palvelupolusta ja siihen liittyvistä asiakkaan ja amat- tilaisen rooleista on nyt koottu toimintamalli, mikä olikin kehittämistyön päätarkoitus. Visuaalisessa muodossa (ku- vin ja termein) toimintamalli on helposti hahmotettavissa ja siinä kiteytyvät ne palvelu- tarpeen kontaktipisteet, jotka ovat tärkeä osa käytännön toi- mintamallia, kertovat tekijät.

Palvelutarpeen arviointi vaatii osaamista

Palvelutarpeen arvioinnissa ammatillainen toimii valmen- tajan tavoin ja tarjoaa realistisia, soveltuvia vaihtoehtoja asiak- kaalle, joista asiakas tunnistaa itselle niihin en sopivimmat tuet ja avut, tiivistää Aleksi



Ratkaisuja:

- 📖 Viestinnän tehostaminen niin, että varmistetaan palvelutarpeen arvioinnin yhteystietojen saavu- tettavuus kaikille, myös niille, joilta älylaitteet tai mahdollisuus niiden käyttämiseen puuttuvat.
- 📖 Palvelutarpeen arviointiprosessin avaaminen asi- akkaille ja ammatillisille palvelupolun muodossa, mahdollistaa asiakassuunnitelman oikeudenmu- kaisuuden.
- 📖 Toimintakykyä arvioivien kyselyjen antaminen en- nalta asiakkaalle, vahvistaa asiakkaan toimijuutta ja asiakasymmärryksen muodostamista.
- 📖 Yhteyshenkilön nimeäminen paljon sosiaalipal- velujapalveluja tarvitseville vahvistaa palvelujen jatkuvuutta, oikea-aikaisuutta, vaikuttavuutta ja ennaltaehkäisyä.

Ylinen palvelutarpeen kartoi- tuksen tavoitteet.

- Valmentajana ammatillainen kannustaa ja tukee, on mukana muutoksissa ja uskoo asiakkaan tarveaailmaa, vaikka kaikkia tarpeita ei olisikaan mahdollista täyttää. Yksilöllisesti sovitettu, mieleinen suunnitelma motivoi asiakasta tekemään parhaansa ja sitouttaa hänet niihin tavoit- teisiin, joissa hän voi olla oman elämänsä vaikuttaja.

Ammattilainen on velvollinen selittämään asiakkaan oikeudet ja velvollisuudet sekä palvelu- vaihtoehtojen saatavuuden ja niiden vaikutukset. Asiakkaan velvollisuutena on antaa palve- lutarpeen arvioinnissa tarvitta- vat tiedot, jotta hyvinvointialue voi järjestää ja toteuttaa palvelut oikea-aikaisesti ja tuloksellisesti.

Ammattilaisen silmin tämä tarkoittaa myös sitä, että pal- velutarpeen kirjaaminen teh- dään asiakkaan kanssa yhdessä, jolloin hän voi kommentoida tekstiä, osallistua tarpeittensa mukaisten palveluiden suunnit- teluun ja niiden toteutusmal- leihin. Ammatillaisen roolina on varmistaa, että asiakas on ymmärtänyt mistä on kysymys koko prosessin ajan.

- Ilman toista ei ole toista. Asiakkaan kannalta hankalaa tässä on oppiminen hoivan kohteesta aktiiviseksi toimijaksi eli osalliseksi. Ammatillaisen kohdalla tämä vaatii kasvamista ohjaajasta opastajaksi. Tämä vaatii ajattelun muutosta niin asiakkaissa kuin ammatilai- sissakin, toteaa Aleksi Ylinen.

Ratkaisut löytyvät yhteistyöllä

Kehittämistyön tekijät opis- kelevat työnsä ohessa. Marja Räsänen toimii vammaisjär- jestössä, Anne Salonen hyvin- vointialueella ja Aleksi Ylinen yksityisessä terveydenhuollossa.



He totesivatkin saaneensa toisilta arvokasta oppia ja tietoa eri näkökulmista.

- Yhteistyö on muutosta asenteissa. Hyvä yhteistyö asiakkaiden ja ammattilaisten välillä on edellytys, jolla voidaan saavuttaa asetetut tavoitteet. Nyt kehitetty toimintamalli tukee asiakasta osallistavaa päätöksentekoa, he toteavat ja toivovat, että toimintamalli otettaisiin mahdollisimman laajasti käyttöön.

- Palvelumuotoiluamme ohjasi ajatus siitä, että usein helpot ratkaisut ovat myös halpoja. Toimintamallimme toimii kaikilla asiakasryhmillä, mutta erityisesti paljon palveluja tarvitsevilla ihmisillä. Toimintamalli toimii myös muistilistana ammattilaisille,

joiden kouluttaminen palvelutarpeen laajaan arviointiin on tällä hetkellä ajankohtaista. Toimintamallimme on vapaasti hyödynnettävissä ja sitä voi soveltaa kaikkiin sosiaalihuollon tarpeisiin

Jyväskylän ammattikorkeakoulun YAMK-opiskelijat
Aleksi Ylinen, Fysioterapeutti (AMK); Anne Salonen, Kuntoutuksenohjaaja (AMK); Marja Räsänen, Kuntoutuksenohjaaja (AMK)

Lisätietoja antaa:

Marja Räsänen

marja.rasanen@polioliitto.com

Toim. Birgitta Oksa

Lahti-Kouvolaan avokurssi



Lahti-Kouvolaan avokurssilaiset tutustuivat yhdessä uuteen vammaispalvelulakiin maaliskuun alussa. Avoimia kysymyksiä riittää: laista on poistettu vaikeavammaisuuden käsite, avun tarpeen mittarina toimintakyky, ei diagnoosi? Mitä se tarkoittaa minun kohdallani?

uutisia

Terveystenhoitajan työharjoittelu lähenee



Satu Ylönen, pienen lapsen äiti Vantaalta ja entinen lähihoitaja yli kymmenen vuoden kokemuksella opiskelee terveydenhoitajaksi Laurean ammattikorkeakoulussa. Satu suorittaa terveydenhoitajaharjoitteluaan Polioliitossa huhti- ja toukokuussa.

Avokurssilla ja verkossa

Satu osallistuu avokurssipäivään Pääkaupunkiseudulla, jossa osallistujilla on mahdollisuus terveydenhoitajan tekemään terveystarkastukseen yksilöllisesti.

Terveydenhoitajan osallistumisesta saatujen kokemusten perusteella pyritään jatkossa terveydenhoitaja saamaan mukaan myös muihin avokurssipäiviin.

Verkkokurssilaisilla on mahdollisuus keskustella Sadun kanssa 28.4. ja 12.5.2025. Ohjeita verkkoryhmiin osallistumisesta löytyy tämän Polioliiton sivulta 28, Polioliiton verkkosivuilta tai marja.rasanen@polioliitto.com, 0400-236 956.

- Harjoitteluni keskiössä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, ja tavoitteeni on tuoda tätä näkökulmaa mukaan myös harjoitteluni aikana suorittamiini tehtäviin. Odotan innolla mahdollisuutta oppia uutta ja työskennellä yhteistyössä Polioliiton kanssa, kertoo Satu.

Teksti: BO

Tukea toimintakyvylle vuonna 2025



Tukea omalle toimintakyvylle ja jaksamiselle ammattilaisten ohjauksessa ja vertaisten seurassa. Sinulle, joka kaipaat tukea elämässäsi polion jälkioireiden kanssa, löytyy tarjonnastamme paljon erilaisia vaihtoehtoja. Tervetuloa tutustumaan, sillä kenenkään ei tarvitse jäädä yksin.

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

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

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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

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

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

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

Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Poliokurssit vuonna 2025

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

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

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

Kurssille hakeminen

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

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”

”Apua arkeen ”

Aika: 23-28.6.2025 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 2.5.2025 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

”Apua ajoissa”

Aika: 22.9.-27.9.2025 (6 vrk)

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

Haku: 1.7.2025 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa”

Aika: 3.11.-8.11.2025 (6 vrk)

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

Haku: 15.9.2025mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kurssit rahoittaa STEA. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Poliolehdessä että Polioliiton nettisivuilla www.polioliitto.com.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry
puh. 09 6860990
s-posti: [birgitta.oksa\(a\)polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa(a)polioliitto.com)
tai [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com)

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Avokurssit vuonna 2025

Avokurssilla käsitellään ajankohtaisia aiheita, sovelletaan jumppaohjeita ja harjoitellaan muistiin sekä sorminäppäryyteen vaikuttavia taitoja. Askartelusta on monenlaista hyötyä, se pitää mielen virkeänä ja auttaa meitä jatkossa napittamaan paidan tai vetämään vetoketjun, eli vahvistaa hienomotoriikkaa. Lisäksi askartelun lomassa käyty keskustelu toimii rentona mielialan kohottajana ja hyvänä aivojumppana.

Vuoden 2025 teemana on vammaispalvelulaki ja sen soveltaminen

Kevät - Vammaispalvelulain haaste ja hyöty

Lahti 7.5.2025 klo 11–15,
Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti.
Ilmoittautuminen 23.4.2025 mennessä!

Turku 8.5.2025 klo 10–15,
Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku.
Ilmoittautuminen 23.4.2025 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 9.5.2025 klo 11–15,
Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki.
Ilmoittautuminen 23.4.2025 mennessä!

Tampere 3.6.2025 klo 11–15,
Apila, Reumantie 6, Kangasala.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Pohjanmaa 4.6.2025 klo 11–15,
Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Pohjois-Suomi 5.6.2025 klo 12–15,
Scandic Oulu Station, Kajaaninkatu 17, Oulu.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Satakunta 6.6.2025 klo 11–15,
Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Valtakunnallinen avokurssin liikuntatapahtuma 16-18.5.2025 kesäpäivien yhteydessä, Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 09-6860990.

Syksy - Vammaispalvelulain haaste ja hyöty

Savo 2.9.2025 klo 12–16,
Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Lahti 3.9.2025 klo 11–15,
Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä.

Turku 4.9.2025 klo 10–14
Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 5.9.2025 klo 11–15,
Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Tampere 9.9.2025 klo 11–15,
Apila, Reumantie 6, Kangasala.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Pohjanmaa 10.9.2025 klo 11–15,
Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.
Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä!

Pohjois-Suomi 11.9.2025 klo 12–15,
Scandic Oulu Station, Kajaaninkatu 17, Oulu.
Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä!

Satakunta 12.9.2025 klo 11–15,
Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori.
Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä!

Kouvola, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Avokurseille hakeminen

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

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry/Marja Räsänen
Kumpulantie 1 A 8 krs
00520 Helsinki

Avokurseille ilmoittautuminen

Ilmoittautumiset puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

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 poliokuntoutuksen työkirjan toimintakyvyn tukemiseksi Polioliiton toimistolta puh. 09 -6860 990, kirsti.paavola@polioliitto.com

Polioliiton verkko-ryhmissä 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 verkko-ryhmään

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 2025

Kevät

- 14.4.2025 Uupumus vai väsymys
- 28.4.2025 Ajankohtaista
- 12.5.2025 Ajankohtaista

Syksy

- 18.8.2025 Keskustelua vammaispalvelulaista (klo 13–15)
- 1.9.2025 Toimintakyky nyt
- 15.9.2025 Lääkariin vai fysioterapiaan
- 29.9.2025 Ajankohtaista
- 13.10.2025 Vertaiskeskustelu oireista
- 27.10.2025 Ajankohtaista
- 10.11.2025 Vammaispalvelulaki
- 24.11.2025 Mielijumppa
- 8.12.2025 Suunnittelua ja palautteita

Vertaisryhmät

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

Vertaisryhmiä voi tiedustella puh. 09 6860990 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com tai birgitta.oksa@polioliitto.com.

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2025

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 2025 yhdistysten kurssijaksoista jo tiedossa:

- Heku-kursseja henkilökohtaisen toimintakyvyn ja jaksamisen seuraamisen ja ylläpidon tueksi
- 28.7.-2.8.2025 **Pohjanmaan ja Tampereen osaston** heku-kurssi, Lehtimäen Opisto
- 2.9.-5.9.2025 **Savon osaston** heku-kurssi, Kruunupuisto
- 9.9.-11.9.2025 **Pääkaupunkiseudun ja Varsinais-Suomen osaston** heku-kurssi, Ruissalon kylpylä

Tarkempia lisätietoja antavat Polioinvalidit ry:n osastot, joiden yhteystiedot löytyvät mm. tämän Poliolehden sivuilta 36.

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille STEA-rahoitteiset kurssit 2025

Hakijantiedot

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi _____

Toinen vaihtoehto _____

Kolmas vaihtoehto _____

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi _____

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

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi? _____

Polion myöhäisoirodiagnoosi? Kyllä: ☐ Ei: ☐

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? _____

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: ☐ Ei: ☐

Apuvälineet: Keppi ☐ Rollaattori ☐ Pyörätuoli ☐ Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa ☐ Pukemisessa ☐ Hygieniassa ☐ Liikkumisessa ☐ Muussa:

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

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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

Laurin nurkka

Vuosi vaihtui, muuttuiko mikään?



Näin aloitin vuosi sitten tämän palstan. Silloin sodat jatkuivat ja niin jatkuvat edelleen, mitään ei ole näillä rintamilla pystytty sopimaan, tuhoaminen jatkuu. Uutisoitavaa riittää, vastapainoksi on syytä löytää positiivisia asioita, niitäkin sentään löytyy.

Hyvinvointialueiden toiminnasta niitä ei kuitenkaan kannata etsiä ensimmäiseksi, palautteiden perusteella parannettavaa löytyy.

Positiivista on ainakin se, että saimme leudon talven ja pahimmalta liukkaudelta vältyimme, ainakin siltä nyt näyttää, luonto viheriö jo laajoilla alueilla Lounais-Suomessa ja varhaisperunoita istutetaan.

Huhtikuussa Suomessa pidetään kahdet vaalit yhtä aikaa, alue- ja kuntavaalit. Ensimmäiset aluevaalit olivat vuonna 2022, nyt näemme, tuleeko isoja muutoksia hyvinvointialueiden aluevaltuustoihin.

Positiivista, yhdistystoiminta näyttää vilkkaalta

Kevät on osastoissa vuosikokousten aikaa. Osastoissa käydään läpi toimintasuunnitelmia ja mietitään, minkälaista

toimintaa tullaan järjestämään alueilla jäsenistölle. Toimijoita onneksi löytyy alueilta edelleen.

Tämä vuosi on yhdistyksemme juhluvuosi. Vuosia yhdistyksen perustamisesta on vierähtänyt 70 vuotta tai tarkalleen 20.12.2025 tuo vuosimäärä täyttyy. Olemme sopineet, että osastot järjestävät erilaisia tapahtumia omilla alueillaan.

Näin toimimalla jäsenistön ei tarvitse matkustaa pitkiä matkoja ja uskomme toimimalla näin savuttavamme tavoitteemme saada useamman jäsenen osallistumaan näihin osastojen järjestämiin juhluvuoden tilaisuuksiin.

Valtakunnallista juhlaa ei tulla järjestämään, kesäpäivien yhteydessä mahdollisesti voisi yhdistystä juhlistaa kakku-kahveilla.

Ainakin paikalliset kurssit ja tapahtumamme ovat saaneet väkeämme vielä kiitettävästi liikkeelle, siitä kertovat edellisen vuoden toteutuneet kävijäluvut. Tavoitteemme toteutui ja voimme olla tyytyväisiä.

Lukujen valossa uskomme myös kuluvana vuonna osastojen tarjoamat kurssit, vuosijuhlatilaisuudet ja monet muut tapahtumat saavat osastolaiset liikkeelle.

Toimintaa suunnitellessamme olemme huomioineet, että jäsenistömme keski-ikä lähestyy 80 vuotta ja käyttämiemme apuvälineiden määrä kasvaa vuodelta. Se on todellinen tilanne ja matkustushalukkuus on samalla vähentynyt.

Yhdistyksen johtokunta koontui helmikuun puolivälissä

Tampereella. Käsiteltiin mm. yhdistyksen tulevan vuosikokouksen päätettäväksi esitettäviä asioita. Johtokunta tulee esittämään, että esimerkiksi heku-kursseja ja Polioliiton kesäpäiviä tuettaisiin edellisen vuoden malliin. Tukiosuuskien taso pidettäisiin vuoden 2024 mukaisena, se tarkoittaa myös oman pääoman käyttöä samassa suuruusluokassa kuin edellisellä vuonna.

Nämä kaikki esitykset tietysti vaativat vielä huhtikuussa pidettävän vuosikokouksemme siunauksen.

Tervetuloa mukaan

Huhtikuun vuosikokouksessa jäsenet päättävät toiminnasta ja muista yhdistyksen sääntömääräisistä asioista. Lähtekää aktiivisesti mukaan osastojen tapahtumiin, järjestäjillekin se tuo lisää motivaatiota, kuten antamanne positiivinen palautekin.

Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

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

POLIO-kurssit viikoilla 26 ja 31. Ilmoittautuminen Polioliittoon.

LEHTIMÄEN OPISTO

Opistotie 1, 63500 Lehtimäki
info@lehopisto.fi | https://lehtimaenopisto.fi



Kesäpäiviä ja valtakunnallista avokurssitapahtumaa vietetään 16-18.5.2025 Kankaanpäässä Kunnonlähteessä.

Kesäpäivät tarjoavat hienon mahdollisuuden tavata tuttuja ja tuntemattomia, antaa ja saada vertaistukea ja vaihtaa oman arjen kuulumisia. Viettää aikaa hyvässä seurassa eli vain viihtyä yhdessä ilman turhaa kiirettä.

Aloitamme perjantaina 16.5.2025 klo 14.00 kahvittelun merkeissä (majoittuminen alkaa klo 15.00) ja jatkamme aina sunnuntain 18.5.2025 lounaaseen saakka.

Ohjelmassa on runsaasti mahdollisuuksia liikkua monin eri tavoin, pieniä kilpailuja unohtamatta. Allasjumppaa, uintia, hoh-tokeilailua, minigolfia ja liikuntatuokioita niin sisällä kuin ulkona ja tanssia yhdessä ilman suorituspainetta. Jokainen voi osallistua oman toimintakykynsä ja jaksamisensa mukaan. Mukana meitä liikuttamassa on erityisliikunnanohjaaja Päivi Mecklin.

Kirofonetiikan terapeutti ja kouluttaja Kimmo Koskela kertoo elävän puheen salaisuuksista.

Molempina iltoina olemme varanneet koko ravintolasalin omaan käyttöömme. Perjantai-iltana luvassa tanssia karaokemusiikin tahdissa. Isäntänä Heikki Ylönen ja solisteina uudet ja tutut karaokelaajat. Lauantai-iltaan saamme vieraaksemme Teatteri Rollon, he esittävät meille näytelmän Kahden keikka + 1 ja loppuillan musiikista vastaa Elbe Allan ja Trioli.

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

Hinnat

Kesäpäiväpaketti I:

pe 16.5.-su 18.5.2025

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

Jäsenhinta: 90,00 eur

Ei-jäsenet: 235,00 eur

Kesäpäiväpaketti II:

la 17.5.-su 18.5.2025

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

Jäsenhinta: 60,00 eur

Ei-jäsenet: 180,00 eur

Kesäpäiväpaketti III:

la 17.5.2025

Sisältää lauantain buffetlounaan, kahvit, buffetillallisen ja ohjelman.

Jäsenhinta: 30,00 eur

Ei-jäsenet 90,00 eur

1-hh lisä 40,00 eur/yö.

Ilmoittautuminen

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 20.4.2025 mennessä

puh. 09-6860990 tai 09-68609930.

e-mail: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Maksut on maksettava tilille DanskeBank FI40 8000 1570 4328 57 (Suomen Polio-liitto ry) 10.5.2025 mennessä (Muistathan käyttää henkilökohtaista viitenumeroasi).

Huom! Puhelinlinjamme saattavat ruuhkautua, joten pahoittelemme, jollemme vastaa heti ensimmäiseen soittoon. Muistatthän ilmoittautumisen yhteydessä kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta, majoitustoiveista jne.

Yhteiskuljetukset

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

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

Liikkuva kivi ei sammoilu – jaksetaan yhdessä!

Suomen Polioliitto ry

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta

Uusi vammaispalvelulaki

Matkojen jaksottaminen koko maahan

Vammaispalvelulain mukaisilla kuljetuspalveluilla turvataan vaikeimmin vammaisille henkilöille kohtuulliset liikkumismahdollisuudet. Uusi vammaispalvelulaki antaa hyvinvointialueille vanhaa lakia enemmän vaihtoehtoja kuljetuspalveluiden järjestämistapoihin. Mainittakoon esimerkkinä tilanne, jossa vammainen henkilö pystyy avustajan avulla käyttämään linja-autoa. Tällöin hän voi saada taloudellista tukea avustajan käyttämiseen. Tämä on sekä ajankäytöllisesti, taloudellisesti, että ennen kaikkea vammaisen henkilön itsemääräämisoikeuden kannalta järkevää.

Kuljetuspalvelua myönnetään hake-muksesta, jossa tulee näkyä matkojen tarve (työmatkat, opiskelumatkat ja ns. vapaa-ajan matkat). Aikaisemman lain mukaan matkat myönnettiin kalenterikuukaudeksi. Jos vammainen henkilö oli saanut vaikkapa tammikuulle 18 yhden-suuntaista kuljetuspalvelumatkaa, mutta hän ei käyttänyt niitä kaikkia tammikuun aikana, jäivät käyttämättä jääneet matkat siis käyttämättä. Uusi laki mahdollistaa sen, että matkoja voidaan myöntää esim. kolmen kuukauden jaksoissa: tammi-, helmi- ja maaliskuun matkat (esimerkkini mukaan siis 57 yhdensuuntaista matkaa) saa käyttää mainitun ajan kuluessa käyttäjän itsensä haluamalla vauhdilla. Tätä tarkoittaa jaksottaminen.

Hyvinvointialue voi myöntää kerralla koko vuodenkin matkat. Hyvinvointialue edellyttää kuitenkin, että matkojen käyttäjä, vammainen henkilö, pystyy seuraamaan, että matkoja käytetään oikein, eli, että myönnettyä matkojen määrää ei ylitetä.

Kuljetuspalvelumatkojen jaksottaminen on ollut mahdollista jossain päin Suomea ja muutaman vuoden, ja kokemukset ovat olleet hyviä. On selvää, että monet



vammaiset pystyvät ja haluavat liikkua eri tavalla kesällä, kuin talvella. Nyt tämä on mahdollista. Ota yhteys omaan vammaispalvelutyöntekijääsi ja hae matkojen jaksottamista!

Kaija Salmela

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Yhdistyksen toimiston kaapin päältä löytyi kuvan taideteos. Veistoksesta ei löydy mitään tietoja keneltä, kenelle, koska ja miksi teos on ojennettu. Otamme innolla vastaan tietoja, kerrothan!

Uusi yritys:

Pärnuun vuonna 2025?

Valitettavasti perinteinen joka syysyinen Pärnun matka peruuntui, koska osanottajia ei ollut kylliksi. Sekaannusta aiheutti varmaankin se, että matkatoimisto Ärrä tiedotti sitä aluksi ruotsinkielisellä sivustolla netissä. Matkatoimisto halusi täydennystä matkaan poliolaisten lisäksi ruotsinkieliseltä pohjanmaalta, mutta lähtijöitä ei ollut kylliksi. Poliohuoltolaisia olisi ollut vain yhdeksän ja silloin matka ei olisi ollut matkatoimistolle kannattava.

Pärnuun

Matkatoimisto lupasi ilmoittaa minulle, jos he lähtevät invabussilla Pärnuun, jolloin voimme kenties mekin mennä

pienemmälläkin porukalla tässä bussissa. Meikäläisille lumikelien matka ei varmaan sovellu, joten vuoden 2025 kesäisemmät päivät tullevat paremmin kysymykseen.

Puhelinnumeroni on 040-547 34 35, joten jos yhteinen reissu Pärnuun kiinnostaa, niin ota yhteyttä ja jos saamme riittävän joukon kokoon, niin ei muuta kuin yhdessä Pärnuun. Soittele rohkeasti, jos tämä reissu kiinnostaa.

Olisi mukava reissata yhdessä!

Terveisin,
Pentti Lindström
puh. 040-547 34 35

Poliolehti kevättruudukko





HÄI-JY
IHMISS-
APINA
JOKI
TAI
MAR-
JO



WA-
LESA



AKATEEMINEN
ARVONIMI

RATSASTUS-
HALLEJA

§§

LAU-
LAJA-
LE-
GENDA
JOHN-
NY

AUKIO
LAMPPI-
MERKKI

-KUT-
SUT

-UNI

LOPPU-
VETO



KEK-
SIN-
TOJÄ

NEIT-
SYT



MUAS-
SA

KER-
TO-
MUS

HYVIN
SUURI

REVANSI

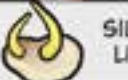


TYÖ-
KALUJA

VÄLISSÄ
OHJAA-
JILLA

YH-
TYMÄ

HEI-
NILLE



SIELLÄ
LIMA

HII-
PITÄ

URHEILU-
TUOTE



YS-
KIÄ

ARVO-
PA-
PERI

RAU-
TIO

VERK-
KAI-
NEN

ILMA-
VIR-
TAUS

KOU-
VOLAA

NO-
PEUS

imusta
ryhmä



ME-
NUSSA



RAN-
GAIS-
TUS



Mat-
tila

LÄ-
HES



Martti

MADE-
LINE



laivan
ohjaaja



RII-
SUT-
TU



GAL-
LU-
PEIS-
SA

MIN-
NELLI

LAGERFELD
HARVEY

RÄIS-
KÄLE

KYSE-
LYJÄ

COBAIN
PIIS-
KOJA

ILTA-
VILLA

ITA-
LIAA
NENISTÄ

EI
NÄIN

ESPAÑJAN
EX-RAHA

KO-
LOJA
PIENI

TEKS-
TISTÄ

MOMOA
STAT-
HAM

KEL-
LOISTA
PITKÄ-

VAA-
ROJA

TA-
VOITE

PERÄ-
PÄÄ

KAAR-
LO

NUI-
JA

AR-
MEI-
JA

puurttaa



pilalla

hu-
MALA

PIT-
KÄÄN

run-
SAUS

PER-
SO

MÄRKÄ-
PESÄKE
50-50
KOK-
TAILI

LIIT-
TOJA

ESI-
TYS

VALIT-
TAVIA

MA-
RIA

IDEO-
LOGIA

PEIT-
TEITÄ

RIN-
NAS-
TAVA

-KÖY-
HÄ

KUL-
TA-
HEIK-
KI

KUS-
TAN-
TAA

PYY-
KILLE

ER-
HE

KAN-
NATTE-
LEVA

YLLY-
TYSTÄ

SILLÄ
LAILLA

SUO-
RI-
TUKSIA

YH-
TYMÄ

HEI-
NILLE

SIELLÄ
LIMA

HII-
PITÄ

URHEILU-
TUOTE

YS-
KIÄ

ARVO-
PA-
PERI

RAU-
TIO

VERK-
KAI-
NEN

ILMA-
VIR-
TAUS

KOU-
VOLAA

NO-
PEUS

imusta
ryhmä



ME-
NUSSA



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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.5.2025 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Lahti-Kouvola osasto

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

26.4.2025 Helsinki
Tarkemmat tiedot tulee vuosikokous-kirjeessä.

Valtakunnalliset kesäpäivät

17.-18.5.2025 Kankaanpää
Tarkemmat tiedot kirjeessä myöhemmin.

Kesäpäivät

17.-18.7.2025 Jaala,
Kallioistenniementie 155 A
Leiripaikka on upealla paikalla Pyhäjärven rannalla. Meidän käytössämme on iso mökki, jossa on erillisiä makuuhuoneita ja yhteistilat, sauna oleskelutiloilla ja iso grillikota. Omat lakanat mukaan.

Paikka meille vapaana
17.7. alkaen klo 8.00.
Päivällinen 17.7.klo 16.00
Salaatti, uunijuurekset, lihapullat, muussi, leivät, kahvi ja piirakka
Lounas 18.7. klo 11.00

Lohikeitto, leivät, kahvi ja pannukakku
Taisto Tammi musiikkinäytelmä 17.7. klo 19.00 Jaala Areena. Päärooleissa tangokuninkaalliset Marco Lundberg ja Aino Niemi. Musiikki Ilja Kaskimaa ja Kouvolan Soivat kylät. Musikaaliin lippuja varattu 20 ja 3 pyörätuolipaikkaa.

Pelaamme ulkopelejä, vertaistukea, mahdollisuus saunomiseen ja uimiseen ja mitä keksimme. Työryhmä suunnittelee muut syömiset ym.

Ilmoittautumiset 9.4.2025 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Tämän kaiken tarjoaa meille Jaalan Kotiseutuyhdistys

Hyvinvointi/liikuntaseteli vuonna 2025

Kuntosali, uimahalli, vesivoimistelu, jumpat, hieronta, jalkahoito
50 euroa maksetaan kuittia vastaan. Kuitti toimitetaan Birgitta Oksalle
Hyvää kevättä kaikille

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokouksemme pidetään 3.4.2025 Toimintojentalolla Kasperinviita 13, 60150, Seinäjoki. Aloitamme lounaalla klo 11.00 ja kokous alkaa klo 12.00.

Yhdistyksen vuosikokous

Polioinvalidit ry:n vuosikokous on 26.4.2025, Iiriskeskuksessa Helsingissä.

Kesäpäivät

Polioliiton valtakunnalliset Kesäpäivät vietetään 16.-18.5.2025 Kunnonlähde Oy:ssä Kankaanpäässä. Tapahtumaan mennään kimppekyydillä. Osasto maksaa 0,35 eur/km avustusta.

Avokurssi kevät

Avokurssi kevät, 4.6.2025 Seinäjoki Areenassa, klo 11–15. Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä Marja Räsäselle puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Heku-kurssi Lehtimäellä

Pohjanmaan ja Tampereen Heku-kuntokurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 28.7. - 2.8.2025. Lisätiedot tämän Poliolehden sivulla XX:

Avokurssi syksy

Avokurssi syksy, 10.9.2025 Seinäjoki Areenassa, klo 11–15. Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä Marja Räsäselle puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Pirkko Ahola p. 0405907954 tai pirkkoahola625(a)gmail.com.

Sihteeri Veikko Hemminki p. 0400262801 tai veikkoheemminki(a)gmail.com.

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Yhteiskuljetus kesäpäiville

Kankaanpäähän

Pohjois-Suomen osasto järjestää yhteiskuljetuksen kesäpäiville Kankaanpäähän 16.-18.05.2025. Omalla autolla tuleville suoritetaan 50 euron korvaus/auto, yhteiskuljetukseen osallistuvilta peritään 50 euroa/henkilö. Ilmoita kesäpäiville tulostasi omalla autolla tai yhteiskuljetuksessa 09.05.2025 mennessä Jouko Juoperille puh. 046-5989381. Hyvää kevättä ja tapaamisiin

Johtokunta

Savon osasto

Kesäteatteripäivä

Kesäteatteriin 25.6.2025 klo 18. Tammenrannan kesäteatteri esittää ”Jamppa Tuominen -musiikkinäytelmän.”

Liput: jäsenet/avustaja 20€/hlö, ei-jäsenet 34€/hlö. Ilmoittautumiset 20.5.2025 mennessä.

Kesäinen pihapelipäivä
suunnitteilla elokuussa

Heku-kurssi ja avokurssipäivä

Kruunupuisto, Punkaharju 2-5.9.2025. Tarkemmat tiedot tapahtumista jäsenkirjeellä.

Yhteydenotot ja lisätiedot:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677

Hyvää kevättä kaikille.

Työryhmä

Poliolehden 4/2024 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
Juha Söderström, Kerkkoo
II palkinto 6 €
Inna Ruskokivi, Pori
Onnea!

Pääkaupunkiseudun osasto

Työmme jatkuu myös vuonna 2025.

Osaston Heku-kurssi

Järjestämme yhdessä Varsinais-Suomen osaston kanssa Heku-kurssin Ruissalon kylpylässä
9.9. - 11.9.2025.

Allasjumppa

Allasjumpan kevätkausi 9.1.–17.4. 2025 Metropolian altaalla klo 12.30-14.30, josta ohjattu voimistelu kestää 30 min. alkaen klo 13.00. Jumpan jälkeen on mahdollisuus uimiseen. Ilmoittaudu toimistolle (puh. 09-6860990 tai 040-5229657/ Kikka). Mukaan mahtuu uusiakin jumpaajia. Allasjumpan hinta on 45€/kausi.

Lisätietoja tapahtumista jäsenkirjeissä ja tulevissa Poliolehdissä sekä nettisivuilla www.polioliitto.com.

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Tampereen osasto

Tässä kevään ja kesän tapaamisia, tule mukaan!

Osaston vuosikokous

Tampereen osaston vuosikokous palaveri pidetään lauantaina 12.4.2025 klo 13, Sampolan kirjaston Ritva salissa, Sammonkatu 2, Tampere. Käydään läpi sääntömääräisiä asioita ja keskustellaan tulevaisuuden näkymistä. Järjestämme pientä tarjoilua ja siksi pyydetään ilmoittautumista. Tervetuloa!

Vappubrunssi

Vappubrunssi kevään avaus, tuttuun tapaan torstaina 1.5.2025 klo 13 Tampere talossa. Olemme varanneet 15 paikkaa brunssille, tarvittaessa varataan lisää. Jäsenhintana on 25 euroa. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään viikkoa ennen.

Tampere talon vappukonserttiin voi jokainen varata ja maksaa itse lipun, konsertin aihe on Unelmien vappukonsertti, esiintyjinä Valtteri Torikka ja 95-vuotias Tampereen filharmonia.

Avokurssi Apilassa

Tampereen osaston avokurssi pidetään tiistaina 3.6.2025, Apilan kuntokeskuksessa Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautumiset toimistolle Marja Räsäselle.

Torikahville

Torikahville Tammelan torille tapaa- maan tuttuja, torstaina 12.6.2025 klo 12. Säävaraus. Ei ilmoittautumista. Omakustanteinen.

Kesäteatteri Pyynikillä

Kesäteatteriin Pyynikin pyörivään perjantaina 11.7.2025 klo 13, Joselininnie- mi, Jalkasaarentie 2, Tampere Pyynikillä esitetään tulevana kesänä Väinö Linnan Tunte maton sotilas. Pyynikin kesäteatteri viettää 70-vuotisjuhluvuottaan, niin kuin yhdistyksemmekin.

Olemme varanneet 25 lippua joista 8 on pyörätuolipaikkoja ja loput eturivistä. Jäsenhintana on 35 euroa. Jos sinulla on A-vammaiskortti, avustajan lipun hinta on 15 euroa. Liput on lunastettava kuukautta ennen, joten ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 10.6.2025.

Heku Lehtimäellä

Heku-kurssi Lehtimäellä järjestetään 28.7.-2.8.2025 yhdessä Pohjanmaan osaston kanssa.

Kurssiaika on kuusi päivää ja kurssinhinta on 90 euroa/hlö/jäsen. Polioinvalidit ry tukee tätä kurssia. Kurssihintaan kuuluu 1x 30 minuutin jalkahoito, ohjelma, ma- joitus ja ruokailut.

Kurssille ilmoittautumiset ja maksu osaston tilillä ehdottomasti viimeistään 11.6.2025.

Kesäpäivä Aitorannassa

Kesäpäivä 13.8.2025 TSI:n kesäkodilla Aitorannassa, Hirviniementie 375, 33680 Tampere. Säävaraus. Ei ilmoittautumista. Tarjoamme makkarat ja kahvit kanttiinista.

Suunnitelmissa

Suunnitelmissa on syksyille mm. yhden päivän Heku-kurssi sekä osaston järjestämä tilaisuus jäsenille ja heidän läheisilleen Polioinvalidit ry:n 70-vuotisen toiminnan merkeissä.

Anna meille vinkkejä minkälaista ohjelmaa haluaisit. Näistä tarkempaa tietoa seuraavissa jäsenkirjeissä.

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

Pidäthän jäsenkirjeen tallella ja muista ilmoittautua ajoissa!

Tampereen osaston tilinumero
Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Yhteydenotot:

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

Terveisin

Johtokunta

Päivitä yhteystietosi

Muistathan päivittää yhteystietosi, jotta jatkossakin niin Poliolehti kuin muukin poliojärjestöjen posti löytää perille.

Yhteystiedot voi päivittää joko soittamalla tai lähettämällä postia jäsensih- teeri Kirsti Paavolalle.

Hänet tavoittaa puhelimitse puh. 09-68609920 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Varsinais-Suomen osasto

Olemme menossa kevättä kohti, saamme nauttia aurinkoisista päivistä ja nurmikot viheriöivät. Tammikuun lopulla toteutui osaston ensimmäinen lounastapaaminen. Seuraavia tapahtumia on tulossa ja tapahtunut:

1. Liikuntavuorot

- Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot tiistaisin klo 10.30–12.30 Palvelukeskus Esikossa, Uittamontie 7, Turku.

- Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin, kelloaika 15.00–16.30

2. Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidettiin maanantaina 17.3.2025 klo 14 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkätie 68, TKU. (Avustajakeskus samassa osoitteessa). Raporttia Polioliitossa.

3. Lounastapaamisia

Vuoden toiseen lounastapaamiseen kokoonnuttiin torstaina 20.3. klo 12.00 ravintola Gunnariin, osoite Humalistonkatu 2, Turku. Siitä raporttia seuraavassa Polioliitossa.

4. Polioinvalidit ry vuosikokous

Polioinvalidit ry sääntömääräinen vuosikokous 26.4.2025 Iiriskeskus, Helsinki.

5. Avokurssi

Suomen Polioliiton avokurssipäivä torstaina 8.5.2025 klo 10–14 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa, Linnankatu 32, Tku. Ilmoittautumiset Marja Räsäselä puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

6. Heku-kurssi

Heku - kuntoutusta Ruissalon kylpylässä 9.9. klo 10.00 – 11.9.2025 klo 14.00.

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä. Il-

moittautumisohjeet ja hinnat ilmoitetaan myöhemmin, tämä ajankohta on teille tiedoksi ja muistiin laitettavaksi.

Hyvää kevättä ja tervetuloa mukaan.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhot ja vuosikokous v. 2025

Kerho to 10.4.2025 klo 14–16 Olohuone Ulvila

Kerho to 8.5.2025 klo 14–16 Olohuone Ulvila

Kerho to 28.8.2025 klo 14–16 Olohuone Ulvila

Kerho to 25.9.2025 klo 14–16 Olohuone Ulvila

Avokurssit 2025 Satakunta

Kevät 6.6.2025, ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä

Syysä 12.9.2025, ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä

Valtakunnalliset kesäpäivät

16 -18.5.2025 Valtakunnalliset kesäpäivät, Kankaanpää

Valtakunnallinen Poliopäivä

Pe 24.10.2025 (Kerhoissa Valtakunnallisen Poliopäivän suunnittelua)

Tervetuloa mukaan tapahtumiin.

Työryhmä

Sirpa Haapala puh.040–7742 620, sirpa.haapala@dnainternet.net
Eija Laakso puh.040–7686 348, laaksoeija0@gmail.com

Johtokunta

Heku-kurssi Lehtimäellä 28.7.-2.8.2025

Pohjanmaalaiset ja tamperelaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin (heku)

28.7.-2.8.2025 Lehtimäen Opistolla.

Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 minuutin jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta), joista maksu peritään Opistolla.

Kurssimaksu on 90,00 € Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille ja heidän henkilökohtaisille avustajilleen.

Sitovat **ilmoittautumiset** 11.6.2025 mennessä:

- Tampereen osastolaiset: Pirjo Karin-Okalle, pirjo.karin-oka@kolumbus.fi, puh.041 533 8755

- Pohjanmaan osastolaiset ja muut yhdistyksen jäsenet: Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai kirsti.paavola@polioliitto.com.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen

- Pohjanmaan ja muut yhdistyksen jäsenet Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 11.6.2025 mennessä.

- Tampereen osaston jäsenet Tampereen osaston tilille: FI62 8000 1070 1434 18 viimeistään 11.6.2025 mennessä.

Kurssille mahtuu noin 20 osallistujaa. Pohjanmaan ja Tampereen osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakyäsi vertaisten seurassa.

Polioinvalidit ry

Pohjanmaan osasto ja Tampereen osasto

In Memoriam Hilkka Lahja Suominen



s. 2..4.1940 Parainen

k. 16.2.2025 Parainen

Osastomme viimeinen perustajajäsen Hilkka Suominen on poistunut keskuudestamme. Hilkka toimi pitkään osastomme varapuheenjohtajana ja oli johtokunnan jäsenenä vielä vuoden 2009 loppuun.

Osastomme viettäessä 60 vuoden taivaltaan Syystapahtumassa Ruissalon kylpylässä 30.9.2023 saimme Hilkan juhlavieraksi. Hilkan jaksaminen oli jo kovasti heikentynyt ja jo silloin hänen osallistumisensa oli epävarmaa. Hän totesi, ettei jaksa istua kuin muutaman tunnin. Sovittiin, että hän tulee vain juhlatilaisuuteen.

Saimme kiittää Hilkkaa osaston hyväksi tekemästä työstä ja niistä tärkeistä sanoista, jotka hän esitti Lahdessa retkeilypäivillä kesällä 1963: ”Turkuun pitäisi saada oma osasto”. Aloite johti toteutukseen ja loppuvuodesta 20.10.1963 osasto perustettiin.

Hilkka oli innokas kesä- ja retkeilypäivien kävijä, ja sieltä me poliolaiset hänet muistamme. Lehtimäen opisto oli hänelle tärkeä kohde, ja hän kiitteli henkilökuntaa saamastaan avusta osallistuessaan useina vuosina siellä pidetyille erilaisille kursseille.

Hilkka oli uskollinen synnyinseudulleen Paraisille, ja siellä hän asui vanhempiensa rakentamassa omakotitalossa ihan viimeiseen asti.

Lainaan loppuun kuolinilmoituksen muistosanat:

Muistakaa minua hymyillen ja nauraen, sillä siten minä teidät kaikki muistan.

Muistakaa minua kesän kukissa, auringon paisteessa ja lintujen laulussa, sillä niissä on lohtu.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry

Varsinais-Suomen osasto

Poliolinjalta kysyttyä:

Kuka lääkäri tietää kivuista ja lihasteikkouksista?

Fysiatrian erikoislääkäri on erikoistunut tuki- ja liikuntaelinten sairauksien hoitamiseen ja kuntoutumiseen. Fysiatria yhdistää ortopedian, neurologian, reumatologian ja kivunhoidon ulottuvuuksia.

Koska asiakassuunnitelma pitää päivittää?

Kun asiakkaan tarpeet, tavoitteet tai olosuhteet muuttuvat, asiakassuunnitelma kannattaa päivittää. Uuden vammais-

velulain mukaan viimeistään 3 vuoden sisällä.

Onko asiakassuunnitelma pakko päivittää, jos hyvinvointialue haluaa tehdä niin?

Mikäli olosuhteet, tarpeet ja tavoitteet eivät ole muuttuneet, ei tarvetta päivitykselle ole ennen kolmen vuoden siirtymäaikaa.

Eikö se, että on sairastanut polion ja siitä jäänyt halvaus enää riitä, kun sosiaalityöntekijä alkoi

kysellä toimintakyvystä ja -rajoitteista?

Uusi vammaispalvelulaki ei enää ole ns. diagnosoiperusteinen, vaan tukitoimien saaminen pohjaa hakijan toimintakykyyn ja siitä mahdollisesti aiheutuvaa avun tarpeeseen. On tärkeää ja nimenomaan sinun vastuullasi kertoa mikä kaikki toimintakyvyssäsi on heikentynyt (tässä tapauksessa polion aiheuttaman vamman takia) ja miten tilannettasi voidaan tukea.

Sairastetun polion vaikutus toimintakykyyn on useimmiten ilmeinen, mutta muutokset toimintakyvyssä hyvin erilaisia eri henkilöillä. Niinpä tarvittava apukaan ei voi olla kaikille sama. Siksi on ensisijaisen tärkeää kertoa mahdollisimman tarkasti, mitä vaikutusta sairastetulla poliolla, polion jälkitilalla ja jopa polion myöhäisoireilla toimintakyvyn heikkenemiseen on. Ja oma näkemys siitä, millaisilla tukitoimilla ja avulla tilannetta on mahdollista korjata.

Sote-Sohvalta

Alue- ja kuntavaalit

Kevät tuo mukanaan allergiaoireiden lisäksi myös pienen yhteiskunnallisen vaikuttamismahdollisuuden, kun sunnuntaina 13.4.2025 äänestetään alue- ja kuntapäättäjiä. Kysymys onkin, että kumpi noista kahdesta laittaa silmät enemmän vetisemään?

Työrauha alueille?

Tällä hetkellä hyvinvointialueet kärsivät mikä mistäkin kivusta ja painivat samojen ja eri ongelmien kanssa. Samoja ongelmia alueilla ovat rahojen riittämättömyys, mutta eri ongelmia alueiden välille luovat päätökset, joihin alueet rahojaan suuntaavat. Jotkut alueet panostavat toisiin asioihin kuin toiset ja se luo sen, mitä ei pitänyt käydä eli alueiden eriarvoisuuden.

Monet hyvinvointialueiden päätösten varassa toimivat tahot, kuten esimerkiksi pelastuslaitokset kritisoivat tällä hetkellä hyvinvointialueiden päättäjien tekemiä ratkaisuja ja kertovat, mitä esimerkiksi vasteajojille käy, jos heidän rahoituksistansa leikataan. Tähän vastaus isopalkkaisilta hyvinvointialueiden johtajilta on, että antakaa meille työrauha.

Onko kritisoiminen ja epäkohtiin puuttuminen työrauhan rikkomista?

Sitten, kun asiat menevät epämieluisaan suuntaan, niin sitten työrauhan puolesta huutaneet päättäjät vaihtavat tuulensuuntaa 180 astetta ja huutavat, että miksi ette sanoneet mitään. No, nyt on sanottu ja hyvä niin. Toivottavasti mahdollisimman moni tuo esiin mahdolliset epäkohdat nyt eikä sitten, kun on liian myöhäistä.



Vaalikoneista apua vai haittaa?

Olen tehnyt kaikki mahdolliset vaalikoneet ja todennut, ettei ole mikään ihme, että meillä äänestäjillä menee valtion, kuntien ja hyvinvointialueiden asiat sekaisin. En osaa itse sanoa enää, mikä toimi ja tehtävä kuuluu millekin taholle ja kuka mistäkin päättää. Kertooko tämä omasta älyllisestä vajavaisuudestani vai siitä, että kukaan ei tiedä enää, kuka mistäkin päättää?

Samat päättäjät päättävät

Tämä on mielestäni yksi demokratiamme suurimmista ongelmista tällä hetkellä. Liian moni päättäjä istuu eduskunnassa, kunnanvaltuustossa ja hyvinvointialueen hallinnossa. Parhaat -tai pahimmat päättäjät - vaikuttavat jopa kaikissa noissa kolmessa.

Tällä penkillä istuttaessa päätetään ehdotuksen puolesta ja sitten toisella penkillä sama asia torpataan. Tuosta ei hyödy kukaan muu kuin edustaja, joka kuittaa kaikista kokouksista korvaukset.

Toki, jos itse istuisin kaikissa hallinnoissa, niin voihan olla, että puhuisin teille toisin. Että on kaikkien kannalta parasta, että istun kaikissa hallinnoissa, koska näin ymmärrän kokonaisuuksia parhaiten. Mutta mitä järkeä on vallan keskittymisellä vain muutamalle? Eikös demokratian tarkoitus

kuitenkin ole jakaa valtaa mahdollisimman monelle?

Mistä äänestetään?

Niistä asioista, jotka tapahtuvat siinä keittiön ikkunan alla. Tämä on hyvä pitää mielessä tulevissa kunta- ja aluevaaleissa. Päättäjät, media ja ehdokkaat sekoittavat mielellään valtion, kunnan ja hyvinvointialueen vastuut ja päätöksenteon sekaisin keskenään, mutta siihen ansaan ei kannata langeta.

Nyt äänestetään niistä lähialueen palveluista, joita sinä ja naapurisi käytätte. Kirjastot, terveysasemat, koulut, kaupat ja niin edelleen. Kuka ajaa liikennevaloja vaaralliseen risteykseen ja kuka haluaa ratkaista risteyksen ongelman tekemällä siihen liikenneympyrän? Niistä asioista nyt päätetään, ja se kannattaa muistaa.

Oma äänestystaktiikkani

Äänestän sellaista, joka ei ole jo kansanedustaja. Yritän löytää ehdokkaiden kirjasta laarista itselleni sopivan. Sellaisen, joka ajaa kotikunnassani/hyvinvointialueella minulle tärkeitä asioita. Ja sellaisen, jolla on mahdollisimman vähän tekemistä valtion politiikan kanssa. Jo ihan sen takia, ettei valta keskity samoille päättäjille ja toiseksi ajanhallinnan takia.

Haluan, että alueella ja kunnassa oleva päättäjä asuu ja elää arkeaan alueella, jossa minäkin. Ei niin, että päättäjä asuu toisella alueella tai jopa toisessa maassa, kuten vaikka Belgian Brysselissä. En minä ainakaan halua, että minun kuntani ja hyvinvointialueeni päättäjä asuu muualla kuin minä.

Mutta jokainen taaplaa tyyliään ja äänestää kuten haluaa. Kunhan äänestää.

SOTE-sohva