

Poliolihti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2025



Lain soveltaminen kummastuttaa

"Vammaispalvelulaki soutaa, huopaa, soutaa, huopaa, ja vaikka aivot heiluvat, niin vene, jossa me kaikki istumme ei liiku eteen eikä taakse, se vain pyörii ympyrää ja meille matkustajille tulee pahaolo. Kyydistä ei vain pääse pois.

Vammaispalvelulaki muistuttaa ylös taivaalle ajettua lentokonetta, jota yritetään korjata ilmassa. Ymmärrän, että asioiden käyttöön ottaminen vie aikaa ja asioita on syytä matkalla muuttaa, jos niissä huomataan epäkohtia, mutta onko oikein, että korjausta joutuu odottelemaan kuukausia.

Uusi laki vahvistaa meidän oikeuksiamme, mutta hyvinvointialueiden tulkinnot ja ohjeistukset vievät ihan eri suuntaan."

Siinä muutama kommentti uudesta vammaispalvelulaista. Tosi on, että uusi laki on saanut niin puolestapuhujia kuin vastustajakin. Toivon, että suuri osa huolista olisi turhia, mutta valitettavasti ei kaikki.

Laki muuttuu todeksi vasta, kun sitä tulkitaan, totesi joku viisaampi. Ja sitä tulkitaan nyt Hyvinvointialueilla tehdään. Siellä on laadittu ohjeistuksia ja omia käytäntöjä oikein urakalla. Lakitekstiä tulkitaan ja sovelletaan, ja näin maallikkona täytyy vain todeta, että lakia voi näköjään tulkita samoin kuin tilastoja. Omaan tavoitteeseen sopivasti.

Lakiin kirjattu tahtotila on varmasti oikea ja monet lain antamat työkalut jopa erinomaisia. Ongelma on vain se, että lain henki ja lain soveltaminen tuntuvat olevan turhan usein ristiriidassa. Yhdenvertaisuudesta ei voi kuin haaveilla.

Esimerkkejä Hyvinvointialueiden lain soveltamiskäytännöistä kantautuu Po-

liolehden toimituksenkin korviin koko ajan kiihtyvällä tahdilla. Ja myönnän heti, että osa niistä varsin järkeviä ja tukevat vammaisen henkilön päivittäistä arkea oikeinkin hyvin. Mutta järjestöjen tehtävä on nyt julkituoda myös - ja ennen kaikkea epäkohdat. Vain näin niihin voidaan saada muutosta.

Yksi, jopa tragikoominen tilanne syntyi, kun Herra K haki lupaa käyttää liikkumisen tukea eli entistä kuljetuspalvelua poikkeuksellisesti yli tavanomaisten rajojen päästäkseen ystävänsä hautajaisiin.

Ystävällinen viranhaltija totesi, että ensiksikin liikkumisen tuen erityishakemukset käsitellään alueella kerran vuodessa, eikä ystävääkään oikein voi laskea sellaiseksi henkilöksi, jonka hautajaisiin on noin niin kuin välttämätöntä osallistua.

Näin aiottiin tehdä se lain vaatima "yksilöllinen, osallistava tai itsemääräämisoikeutta kunnioittava" päätös.

En puutu nyt tuohon kenen muun kuin omiin hautajaisiinsa on välttämätöntä osallistua, se lienee jokaisen oma asia. Mutta jäin miettimään, että kuka meistä osaa luetella vuodeksi etukäteen tapahtumat, joihin pääsemiseksi tarvitsee liikkumisen tukea (eli sitä kuljetuspalvelua) yli hyvinvointialueen määrittelemien rajojen. Syntymäpäivät onnistuvat, ehkäpä häätkin (jos kutsut lähetetään riittävän ajoissa), mutta äkilliset sairastumiset ja hautajaiset on kyllä hankala merkitä hakemukseen etukäteen. Tai jos listaa kaikki ikään kuin varmuuden vuoksi ja sitten tarvittaessa ilmoittaa, että ei se nyt sitten suostunutkaan kuolemaan.

Polion sairastaneille toimintakyvyssä tapahtuvat muutokset voivat olla nopeita ja jaksaminen ja kyky liikkua voi muuttua merkittävästi. Kuka osaa ennustaa avun tarpeen muutokset reippaasti etukäteen? Ei kukaan.

Mutta ei parane heittää pyyhettä kehään. Kun tilanne vaatii toimenpiteitä, niin lakiin on kirjattu oikeus riittäviin palveluihin, jotta arki sujuu yhdenvertaisesti. Haetaan, perustellaan ja tarvittaessa sitten valitetaan ja vaaditaan korjausta. Vain näin pystymme korjaamaan lain tulkintoja ja pitämään kiinni siitä, mikä oikein on.

Tässä Poliolehdessä on paljon asiaa uudesta vammaispalvelulaista, onhan se yksi tämän vuoden teemoistamme. Ja onneksemme lakia voi katsoa monelta kantilta. Lisäksi voimme lukea kaksi artikkelia henkilökohtaisen avustajan kanssa työskentelemisestä, erityisesti yhteisten pelinsääntöjen kannalta.

Mutta olipa myös mahtavat kesäpäivät Kankaanpäässä. Siitäkin juttua ja kuvia. Haluankin vielä kiittää kaikkia, kiitos. Kesäpäivät todistavat kerta toisensa jälkeen sen, että tärkeintä ovat ihmiset, Naurua, liikettä, hyviä keskusteluja ja yhdessä tekemistä. Kesä oli mukava aloittaa näin.

Kesällä on hyvä kerätä voimia valosta, mansikoista, lähiluonnosta ja kotimaan matkailusta. Meillä on paljon hyviä esteettömiä kohteita, jotka ovat parhaimmillaan nyt kesällä. Niitä kannattaa hyödyntää ja lähteä rohkeasti seikkailemaan. Kesä on myös hyvää aikaa, vaikka vain istua kodin edustalla ja tehdä: ei yhtään mitään.

Ja jos ulkomaat kiinnostaa, niin matkakuumetta voi nostaa lukemalla Pirkitan karavaanimatkustelusta Espanjassa.

Nyt Vallilassa sataa vettä kaatamalla ja lämpötila pikkuisen yli 10 astetta.

Lähden kesälomalle. Palataan.

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

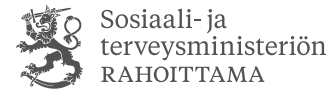
Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa

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
Muuta	
Muista proteiini!	9
Helleohjeet	13
Kadonneet kohtaamiset -	14
"Mistä on hyvät avustajat tehty?"	16
Suunnittele ja panosta perehdytykseen	18
Pyörätuolilla Espanjassa - Pirkitta Hyvösen caravan-matka Costa Blancalle	22
Uutisia	
40 vuotta se kesti? WHO:n poliokampanja	4
Kesä käynnistyi Kankaanpäästä	6
Vuosikokouksissa huoli tulevasta	10
Kurssiuutisia	
Avokursseilla: Vammaispalvelulakia ymmärtämässä	12
Uudesta vammaispalvelulaista - Avokurssi Pohjois-Suomessa	24
Onnistunut avopäivä Tampereella	25
Osastoissa tapahtuu	
Varsinais-Suomessa tapahtuu	20
Kuntoutuspaketti	
Heku-kurssi Rokualla 5-7.9.2025	17
Tukea toimintakyvylle vuonna 2025	27
Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa	38
Pärnun matka 7-13.9.2025	39
Järjestöt tiedottaa	
Laurin nurkka	19
Poliohuollon puolelta	30
Osastot tiedottaa	40
Sote-Sohva	



Vuonna 2028: 40 vuotta se kesti?

Vain muutaman vuoden kuluttua, vuonna 2028 tulee kuluneeksi 40 vuotta siitä, kun vuonna Maailman terveysjärjestö (WHO) hyväksyi kokouksessaan päätöslauselman polion maailmanlaajuisesta hävittämisestä.

Tämä oli askel kohti polion hävittämistä. Tätä aloitetta johtivat kansalliset hallitukset ympäri maailman, WHO, Rotary, Yhdysvaltain tautien torjunta- ja ehkäisykeskukset, UNICEF ja myöhemmin mukaan tulleet yksityiset lahjoittajat, kuten Bill & Melinda Gatesin säätiö sekä kansainvälinen rokotusallianssi. Tavoitteeseen pyrittiin koko maailman kattavilla poliorokotekampanjoilla.



Voidaanko muutaman vuoden päässä olevaa vuotta 2028 pitää polion hävittämisen juhluvuotena?

Toistaiseksi poliota ei ole saatu kokonaan hävitettyä, mutta villit poliovirustapaukset ovat vähentyneet yli 99 % vuodesta 1988,

jolloin maailmanlaajuinen rokotuskampanja käynnistettiin.

Villien poliovirusten kolmesta kannasta kaksi on saatu kokonaan hävitettyä. Villi poliovirus tyyppi 2 hävitettiin vuonna 1999 ja villi poliovirus tyyppi 3 vuonna 2020. Vuonna 2024 villiä poliovirusta tyyppiä 1 esiintyi edelleen kahdessa maassa: Pakistanissa ja Afganistanissa. Suunta on oikea ja kuka tietää, ehkä vuonna 2028 on juhluvuosi, jolloin poliovirus on saatu kokonaan hävitettyä, mutta työtä on vielä runsaasti tehtävänä.

Teksti: PO

Kuva: WHO

Suomen Polioliittory

Toimisto/Poliolehden toimitus:
Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs.00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kaijakaarina1@outlook.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

Kesän aukioloajat:

Poliolinja

Poliolinja on lomalla 23.6.-1.8.2025

4.8.2025 alkaen palamme taas arkeen ja Poliolinja avoinna:

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

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

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

Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto:

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

Poikkeusajat lomakaudella:

14.7.-1.8.2025 (vkot 29-31) suljettu

Hyvää kesää!

Poliolinjalaiset ja toimiston väki

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemme olemassa

Tämä vuosi on jo pitkällä, kesäkuuta eletään ja keskikesän juhlaa juhannusta voimme viettää kohta.

Polioliiton kesäpäiviä ja valtakunnallista avokurssitapahtumaa vietettiin Kankaanpäässä toukokuussa Kunnonlähteellä. Toimintaa oli niin sisä- kuin ulkotiloissa. Ilmat taas suosivat ulkona tapahtuvia liikuntamuotoja. Osallistujien määrässä oli pientä kasvua edellisen vuoden lukuihin verrattaessa. Ja mikä tärkeintä: tilaisuuteen oltiin erittäin tyytyväisiä.

Säästöjä toimintaa vaarantamatta

Toukokuussa pidettiin myös Polioliiton vuosikokous. Käsiteltiin sääntöjen mukaiset asiat. Toimintasuunnitelman ja talousarvion käsittely nosti esille huolen rahoituksen tiukkuudesta. Vuoden 2025 rahoituksen kokonaissumma on pienempi kuin edellisenä vuonna. Silti kaikki toiminta edellisen vuoden tapaan on pyrkimys toteuttaa.

Tänä vuonna toteutuvat suunnitellut laitostuotoiset, toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit kolmella eri paikkakunnalla. Ensimmäinen kurssi Lehtimäen Opistolla tässä kuussa, sinne kurssilaiset on jo valittu. Seuraavat kurssit syksyllä, ensimmäinen Mas-kun neurologisessa kuntokeskuksessa ja toinen kurssipaikka Punkaharjun kuntoutus, Kruunupuistossa. Samoin kaikki suunnitellut 19 avokurssitapahtumaa vuoden aikana



toteutuvat, kevätkaudella jo puolet on toteutettu. Nämä kurssit ovat hyvin suosittuja, kokoontumispaikat jakaantuvat pohjoisesta etelään, näin kurssilaisien ei tarvitse matkustaa pitkiä matkoja.

Näiden lisäksi neuvontapuhelinpalvelu: Poliolinja jatkaa. Sen tarve vain lisääntyy koko ajan.

Rahojen riittävyyttä joudutaan tarkkaan seuraamaan, kun tiedetään, että kustannukset ovat nousussa, palkat nousevat ja inflaatio nakertaa. Hiljakkoin posti taas ilmoitti postimaksujen noususta, mikä taas vaikuttaa Poliolehden jakelukustannuksiin. Säästöjä

varmaan joudumme etsimään toimiston aukioloaikoja vähän supistamalla. Kaikkia mahdollisia säästötoimia pitää miettiä.

Poliovammaisesta ikäihmiseksi?

Budjetin lisäksi huolenaiheita tulee koko ajan lisää Hyvinvointialueiden suunnalta. Jäsenistöämme kohdellaan ikäihminä, sen minkä vuosimallikin jo kertoo. Se valitettavasti on liian suoraviivainen tapa viranhaltijoiden tehdessä palvelupäätöksiä, kieltämättä määrärahoja säästävä. Avun tarve tulkitaan ikääntymisestä johtuvaksi eikä huomioda polion myöhäisoireiden tuo-

mia muutoksia tai ei haluta tunnustaa lainkaan koko post-poliosyndroomaa.

Fysioterapiat ovat myös menneet monilla alueilla tervyskeskusten omaksi toiminnaksi, lähinnä yksilö- ja ryhmäterapiaksi. Lihaskireyteen ei anneta minkäänlaista hoitoa, lihaskalvojen käsittely tulkitaan manipulaatiohoitona, sitä ei tarjota vaikka asiakkaalle niistä on todettu olevan hyötyä. Hyvinvointialueiden perimät omavastuuosuudet on myös vedetty ylärajoille, esimerkiksi yksilö- ja ryhmäterapia omavastuuosuudet ovat samat, vaikka ryhmämuotoinen terapian on tultava järjestäjälle paljon edullisemmaksi.

Kesälaitumille kaikki

Kesäpäivien jälkeen kiireet vielä toimistolla jatkuvat, koska Poliolehti pitää saada painoon kaiken muun pakollisen toimistotyön ohella. Neuvontapalveluissa puhelin soi ahkerasti. Kesämatkin pitää muistaa kesällä viettää, pitää päästä keräämään voimia syksyn kiireisiin. Toimisto hiljenee hetkeksi heinäkuussa, hyvää lomaa henkilökunnalle.

Nautitaan kesästä.

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja



Kesä käynnistyi Kankaanpäästä

Kesä on aiemmin käynnistynyt kesäpäiviltä. Tänä vuonnakin aurinko paistoi ja lämpötila lähenei paria kymmentä astetta. Oli aistittavissa puhdasta iloa ja riemua siitä, että pimeä talvi ja liukkausaika on vaihtunut lämpöön ja aurinkoon. Kesäpäivien ohjelma ja kesto on vuosien saatossa muuttunut. Yksi ja tärkein on pysynyt: vertaisten tapaaminen.

Suomen Polioliiton järjestämiä valtakunnallisia kesäpäiviä on vietetty Polioliiton perustamisesta lähtien eli nyt oli vuorossa jo kolmaskymmenes kerta. Polioliitto otti aikoinaan vauhdissa kopin aiemmin Polioinvalidit ry:n järjestämisestä kesäpäivistä, joista ensimmäisiä vietettiin jo vuonna 1957 Tampereella. Nyt suunnattiin heti toistamiseen Kankaanpäähän.

Muutama vuosi sitten kesäpäivät kokivat pienen muutoksen. Kesäpäivät muuttuivat kolmipäiväisiksi, kun tapahtumasta tuli tärkeä osa Polioliiton avokurssitoimintaa. Alueellisten avokurssien lisäksi toimintakalenteriin ilmestyi nyt valtakunnallinen avokurssitapahtuma.

Näin vertaistoiminnalle saatiin vahvistusta yli aluerajojen ja hyvien arjen käytäntöjen jakaminen onnistuu yhä laajemmin. Muutos on otettu hyvin vastaan ja osallistujamäärät ovat selvästi kasvaneet pienen taantuman jälkeen.

Kesäpäivät tärkeä osa avokursseja

- Kolmen päivän aikana ehdimme ja jaksamme enemmän, toteaa Polioliiton avokursseja järjestävä ja hoitava Marja Räsänen.

Hän on tyytyväinen ja iloinen siitä, että avokurssitapahtuma

on vakiinnuttanut paikkansa osana kesäpäiviä.

- Paljon uutta on mukana, mutta myös se tärkein eli vertaisten tapaaminen. Ja sen näkee, kun vain katsoo ympärilleen. Nytkin yli sata osallistujaa on välillä yhdessä

kuuntelemassa tärkeää tietoa toimintakyvyn tukemisesta, väliin ollaan pienemmissä ryhmissä eri liikuntalajien parissa tai vain istuskellaan ja jutellaan. Puuhastellessa juttu luistaa ja saamme kerättyä voimia omaan arkeen.

Erityisliikunnanohjaaja Päivi Mecklin kertoi mm. kuinka löytää itselle sopiva tapa liikkua niin sisällä kuin ulkonakin. - Liikunta voi olla monenlaista.



Altaalta löytyi sitä tekemisen riemua. Vesivoimistelu on tehokas, suosittu ja mukava tapa liikkua. Mahdolluuksista osallistua allasliikuntaan kannattaa kysyä oman asuinkunnan liikuntapalveluista. Myös liikuntaesteisille sopivia ryhmiä saattaa löytyä. Polioinvalidit ry:n allasryhmistä löytyy tietoa Poliolehdistä.

Marja Räsänen kertoi, että myös Polioliinjan neuvontapalvelu on kesäpäivien aikana ollut ahkerassa käytössä.

- Olemme ratkoneet täälläkin pieniä ja vähän isompiakin pulmia. Uusi vammaispalvelulaki ja siihen liittyvät muutokset ja epävarmuudet jatkosta mietittyvät, mikä ihan luonnollista. Polioliinalla voimme keskittyä asiakkaan kanssa kahden kesken miettimään mitä kulloisessakin tilanteessa olisi tehtävissä. Yksin ei kannata jäädä.

Liike on lääke

Mitä kaikkea kesäpäivien ohjelmassa sitten oli? Lienee turhaa luetella ihan kaikkea, mutta päivien aikana saattoi tutustua ja osallistua mm. bocciaan, ilmapallolentokseen, minigolfiin, mölkkyyn ja keilaamiseen. Pois ei kannattanut jäädä tuolijumpasta, allasliikunnasta tai venyttelytuokiostakaan.

Erityisliikunnanohjaaja Päivi Mecklin kertoi sopivasta lii-

kunnasta ja ulkoilusta, opasti kuinka liikkua kotona ja ehtipä muiden ohjausten ohella käydä näyttämässä mitä kuntosalin laitteilla oikein voi ja kannattaa tehdä. Päivi ja Nissilän Riitta olivat onnistuneet kokoamaan sellaisen liikuntapaketin päivien ajaksi, että jokaiselle varmasti riitti tekemistä.

Tavoitteena hyvinvointi arjessa

Niin liikunta kuin muukin olisi osattava mitoittaa omalle jaksamiselle ja toimintakyvylle sopivaksi. Kaikille osallistujille jaettiin tervetuloapaketti, jossa liikuntaohjeet, lompakkoon sopiva kortti, jossa kerrotaan polion jälkitilasta ja myöhäisoireista ja proteiinihoidon muistutukseksi siitä, että myös proteiinilla ja välipalalla on tärkeä osa hyvinvointiamme.

Mukaan oli laitettu myös toimintakykylomake. Tällä kertaa lomakkeella keräsimme tietoa poliovammaisten tämänhetkisestä toimintakyvystä ja



Keilaamisesta on tullut yksi suosikkilajeista.

Teatteri Rollo esiintyi lauantai-iltana.



ongelmista. Näitä tietoja voimme sitten käyttää pohjana, kun toimintaa kehitetään.

- Tarvitsemme koko ajan ajankohtaista tietoa siitä, missä mennään ja miten palvelujamme tulee muuttaa niin, että niistä mahdollisimman paljon hyötyä. Toimintakyvyllä ja sen muutoksilla on tärkeä osa elämäämme ja jos voimme sitä arkea jotenkin tukea, niin siihen pyritään. Teemme tätä työtä, jotta löydämme yhdessä työkaluja polion sairastaneiden ihmisten arjen tueksi, toteaa Marja Räsänen ja kiittää kaikkia lomakkeen täyttäjiä.

Kaikkea kohtuudella

Kesäpäivät eivät olisi mitään ilman vertaisten antamaa voimaa. Mukana on hyvä olla myös lupa vain viihtyä. Tälläkin kertaa viihdejaosto oli ahkeroinut. Pelasimme bingoa, lauloimme karaokea, katsoimme Teatteri Rollon ”Kahden keikka +1”, tanssimme Elbe Allan ja Trioli-yhtyeen tahtiin ja seurasimme siinä ohessa niin jääkiekon MM-kisoja kuin Eurovision laulukilpailujakin.

Jokaiselle jotakin ja kohtuudella kaikkea.

Teksti: BO

Kuvat: Poliolehti

Aurinkoinen sää houkutteli ulos ja osallistumaan mitä erilaisimpiin pieniin kilpailuihin. Eeva Lavonen näytti mallia, kuinka hernepusit heitetään ämpäreihin. Aarni Luhtala puolestaan tähtäsi tarkasti ”kisaradan päällikön” Heikki Ylösen seuratussa vieressä.

Pieni video kesäpäivien tunnelmista löytyy Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.



Tähtäystaitojaan saattoi mitata niin kisaradan etapeilla kuin minigolfradallakin. Kilpailun tuoksinassakin kaikki sujui leppoisasti ja sanailua väritti yhteinen yrittämisen ilo. Vertaistuki näytti voimansa.



Muista proteiinit!

70-vuotiaiden päivittäinen proteiinin tarve on vähintään 1.5 grammaa per painokilo.

Eli, jos olet suurin piirtein tuon ikäinen ja painat 70 kiloa, niin päivää kohti tulisi proteiinia syödä vähintään 105 grammaa.

Kuulostaa vähemmältä kuin mitä se todellisuudessa onkaan, koska esimerkiksi 100 grammaa kanaa sisältää vain noin 20 grammaa proteiinia, ja kana on yksi rikkaimmista proteiini lähteistä.

Vegaanisia, enemmän proteiinia sisältäviä ravintoaineita ovat esimerkiksi pavut. Ja nämähän eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan jos olet sekasyöjä, niin voit nauttia proteiinia molemmista lähteistä, niin kanasta kuin pavuistakin.

”Proteiinihan on vain niille, jotka harjoittelevat kuntosalilla!”

Se on ihan totta, proteiini on rakennusaine lihaksille ja monesti lihaksiaan kuntosalilla harjoittelevat puhuvat proteiinien puolesta, mutta tiesittekö, että proteiinin tarve kasvaa myös ikääntyessä?

Proteiini estää nimittäin kaikkia meitä ikääntyviä yhdeltä ikävältä asialta: lihaskadolta.

Ikääntyessämme me kaikki kohtaamme elämässämme erilaisia haasteita, on liikku-mattomuutta, vuodehoitoa ja ruokahaluttomuutta.

Elämäntilanteiden heitellessä voimme kuitenkin riittävällä päivittäisellä proteiinin saannilla ylläpitää lihasmassaamme, mutta myös mahdollisesti lisätä sitä.

Nykyään ruokakaupoista löytyy paljon erilaisia proteiini-



Ikäihmiselle on tärkeää saada riittävästi proteiinia, sillä se auttaa ylläpitämään lihasmassaa ja vahvistaa vastustuskykyä.

”Proteiinilisät ovat täyttä huijausta!”

Tästä väitteestä uskallan olla vahvasti erimielistä. Tiesittekö, että proteiinilisä käytetään usein jopa ihan raskaana olevien ja imettävien äitien, kuten myös leikkauksesta toipuvien potilaidenkin ravinnon tukena. Riittävä proteiinin saanti on tärkeää meille kaikille ja jos päivittäistä proteiinin saantia ei tahdo syömällä saada täytettyä, niin apuna voi käyttää proteiinipitoisia ravintolisä. Ihan saman lailla kuin käytämme ravintolisänä D- tai C-vitamiinejakin.

Nykyään ruokakaupoista löytyy paljon erilaisia proteiini-

nipitoisia välipaloja. Jäätelöitä, vanukkaita, mousseja, rahkoja, suklaapatukoita ja niin edelleen. Mikä niistä on sitten hyvänmakuinen, niin sitä en uskalla sanoa, koska tuppaa-me tykkäämään kaikki erilaista asioista, mutta kokeilkaa erilaisia vaihtoehtoja rohkeasti! Ostakaa kahvin kanssa muutama erilainen proteiinipatukka ja kokeilkaa, että mikä on suunmukaista ja mikä ei.

”Sitä proteiinia voi syödä liikaa!”

Pitää paikkansa, mutta niin voi kaikkea muutakin, kohtuus siis kaikessa. Tutkimukset osoit-

tavat, että ravintoaineista proteiini on se, jota me suomalaiset emme syö liikaa. Me syömme liikaa rasvaa ja hiilihydraatteja, mutta emme proteiinia.

Älkää siis pelätkö proteiinia, vaan pitäkää huolta riittävästä proteiinien saannista. Syökää jopa hieman yli tarpeidenne, mutta kuten kaikessa syömisessä ja juomisessa on muistettava pitää kohtuus.

Ja kun maistatte erilaisia proteiinipitoisia välipaloja ja herkkuja, niin kertokaa, että mistä tykkäsitte ja mistä ette. Näin voidaan vertailla ja jakaa vinkkejä, että mitä kannattaa seuraavalta kauppareissulta ostaa mukaan.

Teksti: Proteiinitankkaaja

Vuosikokouksissa huoli tulevasta

Yhdistysten kevääseen kuuluvat vuosikokoukset. Näin myös poliojärjestöissä. Kokouksissa käydään läpi mitä edellisenä vuonna on tehty ja mitä se on maksanut. Ja sen jälkeen mietitään mitä kuluvana vuonna tehdään ja kuinka se rahoitetaan. Sääntöjen mukaan sitten valitaan luottamushenkilöitä toimintaa ohjaamaan ja valvomaan. Isoja päätöksiä siis, joilla suuri merkitys yhdistysten toimintaan ja tulevaisuuteen.

Poliojärjestöjen kokouksissa nousi esille kaksi huolta ylitse muiden. Yhdistysten toiminnan edellytykset: mahdollisuus toimia jatkossa ja tarjota tietoa ja vertaistukimahdollisuuksia ovat riippuvaisia toiminnan rahoituksesta.

- Vaikka yhdistystoiminta lepää perinteisesti vapaaehtoistoimijoiden varassa, niin kyllä toiminta vaatii myös euroja toteutuakseen, toteaa toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

- Tässä mittakaavassa, missä Poliojärjestöt erilaisia palveluja jäsenistölle ja muille poliosta tietoa tarvitseville tarjoavat, tarvitaan muutakin kuin hyvää tahtoa ja vapaaehtoisia. On jotenkin outoa ja todellisuudesta irtautunutta ajattelua, että yhdistystoiminta - ainakin näin vammaisjärjestön näkökulmasta – tulisi voida toteuttaa ilman rahallista tukea, Oksa jatkaa.

- Meidän odotetaan tarjoavan korkealaatuisia ja vaikuttavia palveluja, hyvinvointialueet korostavat puheissaan yhteistyötä vammaisjärjestöjen kanssa. Täältä katsottuna se turhan usein tarkoittaa sitä, että ”hoita-



Järjestötoiminta on yhdessä tekemistä ja vaikuttamista. Se tuo iloa ja touhua arkeen. Kuvassa Tuula Häkäri Pohjanmaalta. Hänelle järjestötoiminta jo elämäntapa ja iloinen asia.

kaa te siellä järjestössä”. Eikä se mitään, kyllä hoidetaan, mutta miksi se, mikä hyvinvointialueiden toteuttamana maksaa, olisi järjestössä ilmaista, ihmettelee Oksa.

Hän lisää hymyssä suin, että polioammaisten oman järjestön toteuttamat palvelut ovat usein juuri oikein räätälöityjä ja mukana aito tieto polioaman aiheuttamista ongelmista myös se ehkä kaikista tärkein eli vertaistuki.

Polioiliiton toiminta Stean avustusten varassa

Suomen Polioiliiton toiminta ei ole mahdollista ilman Stealta saatavaa vuosittaista avustusta.

Polioiliitto saa avustusta polioammaisille suunnattuun, toimintakykyä tukevaan järjestölähtöiseen vertaistuelliseen

toimintaan 99 000 euroa vuodelle 2025.

Sillä rahoitetaan laitos-, avo- ja verkkokurssit. Kurssit ovat osallistujille maksuttomia. Lisäksi avustuksella rahoitetaan tarvittava henkilöstö eli osa-aikainen (= 2 päivää viikossa) palvelupäällikkö ja joitakin palkkioperusteisia tai tuntipalkkaisia asiantuntijoita. Henkilöstökulut olivat 29 % viime vuoden kokonaiskuluista.

Yleisavustuksella (135 000 € vuonna 2025) rahoitetaan sitten Polioliinia, Poliolehteä, verkkosivuja ja kaikkea muuta eli postia, puhelinta, vakuutuksia, toimintiloja, taloushallintoa jne. Ja tietysti henkilökuntaa: toiminnanjohtajaa ja jäseniä, teeriä sekä tarvittaessa tuntipalkkaista ja palkkioperusteista lisätyövoimaa. Lisäksi jäsen-

järjestöt rahoittavat toimintaa yhteensä noin 36 000 eurolla.

- Ilman yleisavustuksella rahoitettavaa toimintaa ei tuo ryhmätoiminnan pyörittämisenkään olisi mahdollista, sillä sinne ei näitä perustoiminnan kuluja voi kirjata, korostaa Oksa.

Polioiliiton kuluvan vuoden toimintaa leimaa vaatimus sopeuttaa, kun käytössä on aiempia vuosia vähemmän rahaa ja kohonneet kustannukset.

- Tavoite on, ettei tärkeimpiin palveluihin tarvitse koskea, vahvistaa Polioiliiton puheenjohtaja Lauri Jokinen.

Polioinvalidit ry jatkaa alueellisen toiminnan vahvistamista

Polioinvalidit ry:n vuosikokous keskusteli ahkerasti yhdistyksen toiminnasta. Esille nousivat huoli toiminnan jatkuvuudesta ja polioammaisten toimintakyvyn laskusta, mikä puolestaan lisää syrjäytymisvaaraa.

- Panostamalla alue- ja paikallistoimintaan voimme viedä toimintaa ja palveluja lähemmäksi jäsenistöämme ja heidän läheisiään, totesi puheenjohtaja Jokinen. Lähellä tapahtuvalla toiminnalla voimme olla mukana polioammaisten arjessa ja tarjota niin tietoa kuin vertaistukeakin.

Polioinvalidit ry on pitkälti keskittynyt nykyisin tarjoamaan erilaisia toimintakykyä tukevia vertaistuellisia palveluja alueellisesti. Henkilökohtaisen jaksamisen tueksi räätälöidyt heku-kurssit kasvattavat suosiotaan vuosi vuodelta. Oman

toimintakyvyn seuraaminen ja tukeminen koetaan tärkeäksi. Tutkimustietojenkin mukaan polioammaiset ovat hyvin sitoutuneita hoitamaan omaa toimintakykyään.

Heku-kurssien lisäksi Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät kuntoilupäiviä, kerhoja, matkoja ja retkiä sekä useita vertaistapaamisia.

- Työnjakomme Polioiliiton kanssa sujuu saumattomasti jo usean vuoden tuomalla kokemuksella. Tärkeintä on pystyä olemaan tukena polioammaisen arjessa.

Vuosikokous antoikin tuokensa johtokunnan esitykselle rahoittaa yhdistyksen toimintaa yhdistyksen omalla pääomalla myös vuonna 2025. Oman pääoman käyttö varmistaa sen, että hinnoittelu pysyy sellaisena, että se vahvistaa osallistumisedellytyksiä merkittävästi.

Jäsenmäärän ja oman pääoman väheneminen tulee jatkossa muuttamaan yhdistyksen toimintaedellytykset ja tarpeen.

- Muutos on vääjäämätön ja tulossa lähivuosina, mutta nyt, kun meitä on ja jaksamme osallistua, niin toimimme, kiteytti vuosikokous oman viestinsä luottamushenkilöille.

Suomen Poliohuolto ry jatkaa toimintaansa

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous katsoi tulevaisuuteen rahoitusongelmista huolimatta luottavaisesti.

Puheenjohtaja Kaija Salmelan johdolla yhdistyksen hallitus pyrkii löytämään ratkaisut, joilla jäsenten palvelut turvataan jatkossakin tiiviissä yhteistyössä Polioiliiton kanssa.



Poliojärjestöt tarjoavat mitä erilaisempia tapoja olla mukana. Osallistua voi ja saa oman jaksamisensa ja mielenkiinnon kohteittensa mukaan. Uttakin kannattaa kokeilla. Juhani Uosikinen Rovaniemeltä testasi millaista on pelata minigolfia alkukesän valtakunnallisilla avokurssipäivillä Kankaanpäässä. Aina voi oppia ja innostua jostakin uudesta.

Poliohuollon historian säilyttämiseksi hallitus on käynnistänyt ns. ”pöyhijäiset”, jossa käydään läpi kerääntyneet arkistot. Sieltä kootaan tallennettavaksi tärkeimmät.

- Olemme kokoontuneet jo muutaman kerran, mutta paljon on vielä tutkimatta. Jäsenten kotiarkistoista voi meille lähettää lisää aineistoja

vuosien varrelta, kertoi Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Kaija Salmela.

Poliohuolto siirtää nettisivunsa Suomen Polioiliitto ry:n sivujen yhteyteen kuluvan vuoden aikana. Näin kaikki poliojärjestöihin liittyvä tieto on helpommin löydettävissä samoilta nettisivuilta.

- Säilyttämme kaiken oleellisen historiatiedon nyt poistuvilta sivuilta. Osan siitä siirrämme nyt uusille sivuille osa jää säilytettäväksi muistitikulle tai vastaavalle, vakuutti Salmela historiatiedon katoamisesta huolestuneille.

Teksti: BO

Kuvat: Poliolehden arkisto

Avokursseilla: Vammaispalvelulakia ymmärtämässä

Vammaispalvelulain (675/2023) tarkoituksena on varmistaa, että vammainen henkilö voi elää yhdenvertaisena muiden kanssa. Laki tukee itsenäistä elämää, osallistumista ja oikeutta päättää omista asioistaan. Vammaisen henkilön tulee saada tarpeidensa mukaisia, riittäviä ja laadukkaita palveluja. Palveluja ei kuitenkaan myönnetä pelkän diagnoosin perusteella, vaan niiden tarve arvioidaan sen mukaan, miten vamma tai sairaus yhdessä ympäristön esteiden kanssa vaikuttaa henkilön toimintakykyyn pitkäaikaisesti tai pysyvästi. Jokaisen tilanne arvioidaan yksilöllisesti ja tasapuolisesti.



Pentti Puuska ja Riitta Kärki kuuluvat Tampereen avokursseille. Kaikilla kevään avokursseilla pureuduttiin uuden vammaispalvelulain sisältöön ja muutoksiin verrattuna aiempaan lakiin. Vammaispalvelulailla ja ennen kaikkea sen soveltamisella on suuri merkitys polion sairastaneen arjessa: saanko tarvittavat palvelut tukemaan yhdenvertaista ja itsenäistä elämääni.

Hyvinvointialueiden omat käytännöt eivät saa olla ristiriidassa vammaispalvelulain kanssa. Laki on valtakunnallinen ja velvoittava. Palvelujen tarve on aina arvioitava yksilöllisesti – ei diagnoosin tai alueen budjetin perusteella. Jos alueet rajoittavat oikeuksia omilla säännöillään, ne voivat rikkoa lakia ja vaarantaa vammaisten yhdenvertaisuuden. Näihin tilanteisiin voidaan puuttua valvontaviranomaisten kautta.

Kokemukset kertovat hankaluuksista

Tämän kevään avoryhmissä pohdittiin, miten vammaispalvelulain henki toteutuu käytännössä. Keskustelussa nousi esiin kokemuksia, kuten:

- Meidän alueellamme on omat sääntönsä.
- Henkilökohtaista apua pyydettiin 20 tuntia viikossa, mutta saatiin vain 15 minuuttia kotipalvelua aamuisin.
- En edes tiedä, mistä liikkumisen tukea pitäisi hakea.
- Mistä me saataisiin vammaispalvelua?
- Mistä palvelutarpeen arviointia voisi saada tällä alueella?
- Näitä kysymyksiä ruodittiin yhdessä ja etsittiin vastauksia jopa älylaitteilla.
- Löytyi, hihkaisi vertainen löytäessään yhden numeron.

- Tämähän on se sama henkilö, joka sanoi, ettei tee mitään arviointia, hän arvioi pettyn.
- Yhdessä päädyttiin siihen, ettei tällä kyseisellä alueella ollut helposti löydettävissä yhteydenottokanavaa vammaispalveluihin.

Palvelutarpeen arviointi tärkeys korostuu

Joillakin hyvinvointialueilla on puhelinnumero, johon voi soittaa ja pyytää apua. Toisilla taas odotetaan, että iäkäs vammainen ottaa yhteyttä verkon kautta, vaikka se ei ole kaikille realistinen tapa hakea apua. Palvelutarpeen arviointi on kuitenkin keskeinen vaihe, joka johtaa asiakassuunnitelman laatimiseen.

Lain mukaan palvelut suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä vammaisen henkilön kanssa. Hänellä on oikeus osallistua asiakasprosessin kaikkiin vaiheisiin, ja osallisuutta tuetaan yksilöllisesti (VPL 3 §). Palvelutarpeen arviointi tehdään yhteistyössä asiakkaan kanssa, huomioiden hänen oma näkemyksensä, läheisten arviot ja ammattilaisten asiantuntemus (VPL 4 §, SHL 36–39 §).

Työntekijän on esiteltävä eri vaihtoehtoja ja varmistettava, että asiakas ymmärtää keskustelun sisällön. Osallisuutta vahvistetaan myös ennakkovalmistautumisella, selkeällä viestinnällä ja yhteisellä kirjaamisella. Onnistunut vuorovaikutus ja riittävä aika tukevat hyvää kohtaamista.



Savolaisten avokursilla pohdittiin, mistä löytää tietoa oman hyvinvointialueen vammaispalveluista.

Itsearviointilomakkeesta apua

Polioiliiton kehittämä palvelutarpeen itsearviointilomake esiteltiin avoryhmissä. Se tarkoituksena on auttaa valmistautumaan asiakassuunnitelman laatimiseen ja siten tukea vammaisen osallisuutta.

Keskusteluissa kuultiin myös toiveikkaita kokemuksia:

- Minulle jopa soitettiin ja tarjottiin palveluita.
- Näin viranomaisen pitäisikin toimia, jos lakia noudatetaan.
- Minulle todettiin arviointitapaamisessa, että onhan sinulla puoliso, joka auttaa. Hakemus hylättiin.
- Minä sain heti tarvitsemäni, eikä tarvinnut perustella. Näytin vain, miten en pääse vessaan tai kynnyksien yli.

Yhdenvertaisuus ei kuitenkaan toteudu kaikkialla:

- Tuolla saa ja täällä ei, tämä on juuri sitä yhdenvertaisuutta, mitä hyvinvointialueet peräänkuuluttavat, totesi muutamakin osallistuja sarkastisesti
- Tarvitseeko sen ruohon olla näin paljon vihreämpää eri alueilla, kysyi hän, joka oli palvelunsa saanut.

Tavoitteena

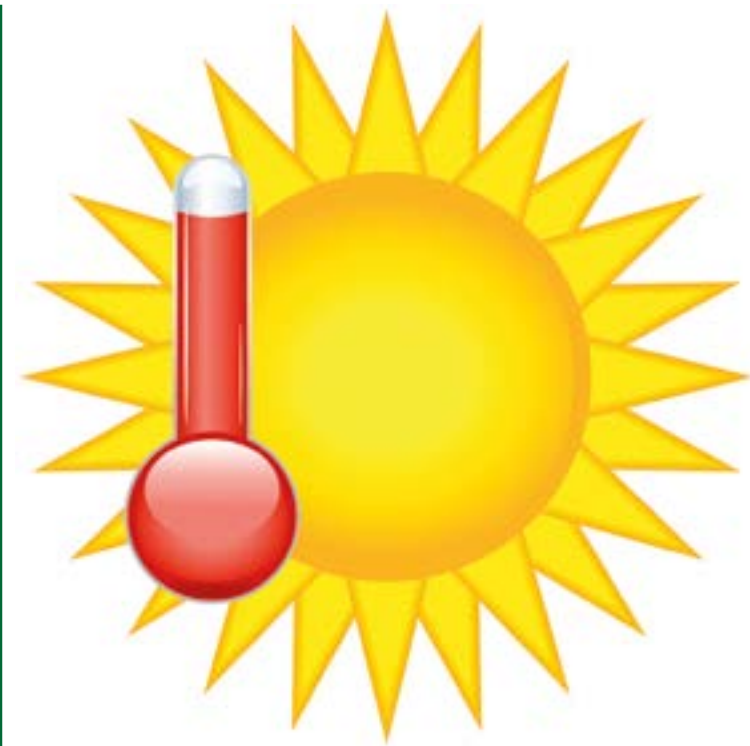
omannäköinen elämä

Vammaispalvelulaki antaa meille suunnan kohti yhteiskuntaa, jossa jokainen saa elää omannäköistään elämää, tarvitsemansa tuen turvin. Mutta laki yksin ei riitä. Tarvitaan ihmisiä, jotka kuuntelevat, kohtaavat ja toimivat. Tarvitaan rohkeutta kysyä, miksi toisella alueella saa ja toisella ei. Tarvitaan tahtoa rakentaa palveluja, jotka eivät eksytä, vaan kannattelevat.

Raskasta aihetta käytiin läpi keskustellen ja toivoen, että uudet tuulet toisivat helpotusta arkeen, elämään ja iloon. Vertaisolon lomassa ehdittiin myös jumpata ja harjoittaa pinsettiohjelmaa. Ehtipä muutama halukas tehdä kirjamerkin tai avaimenperän. Ruoka oli hyvää ja kahvit kirkastivat päivien antia.

Kun vammainen henkilö saa osallistua, tulla kuulluksi ja nähdä, syntyy luottamusta ja toivoa. Toivoa siitä, että yhdenvertaisuus ei ole vain sana paperilla, vaan todellisuutta jokaisen arjessa. Ja meillä kaikilla on siinä roolimme.

Teksti ja kuvat:
Marja Räsänen



Syömällä ja juomalla torjutaan helteiden tuomat heikotukset

Muista nauttia riittävästi suolaa. Suolaa saat helposti esimerkiksi suolapähkinöistä ja uusien perunoiden kanssa nautittavista suolakaloista.

Muista nauttia riittävästi nestettä. Vesi on vanhin voitehista, kuplilla ja ilman! Kuplavesissä on usein lisättyä suolaa, mikä on erinomainen valinta helteillä.

Elektrolyyttijuoma on helteiden hitti. Valmiita elektrolyyttijuomia ja veteen sekoitettavia jauheita löytyy kaupoista, mutta jos haluat tehdä itseoman elektrolyyttijuomasi, niin tässä sinulle resepti:

Sekoita pulloon 1 l kylmää vettä, 1 tl suolaa, 1 rkl hunajaa, purista sekaan kaksi sitruunaa ja sekoita kunnolla. Voit halutessasi laittaa pulloon vielä jäitä ja säilyttää juomaa jääkaapissa, josta on helppo ottaa kylmää omakekoista elektrolyyttijuomaa, torjumaan helteiden aiheuttamaa heikotusta.

Tärkeintä on kuitenkin yrittää muistaa syödä normaalisti, vaikka helteillä ruoka ei aina maistukaan. Onneksi kesällä on tarjolla paljon hyviä välipaloja, kuten kotimaisia marjoja, joiden seuraksi voi ottaa vaikka jäätelöä.

Kadonneet kohtaamiset -

Terveydenhoitajan pohdintaa terveystarkastusten toteutumisesta

Ikääntyessä tulee monia muutoksia – kuten toimintakyvyn heikentyminen, sairauksien lisääntyminen ja ympäristön muuttuminen. Tällöin erityisen tärkeää olisi varhainen tuki ja ennaltaehkäisevä työ, joka toisi turvaa. Ennaltaehkäisevien toimien on todettu tukevan ikääntyneen hyvinvointia, hidastavan toimintakyvyn heikkenemistä sekä vähentävän tarvetta raskaammille palveluille (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2024). Yli 65-vuotiaille suunnatut terveystarkastukset olisivat osa tätä työtä – tavoitteena havaita mahdolliset riskit ja sairauden merkit varhaisessa vaiheessa, tukea jäljellä olevaa toimintakykyä sekä ohjata palveluiden piiriin. Oikeaan aikaan annettu hoito vähentäisi myös kustannuksia. Miksi siis tarkastuksia jää tekemättä juuri tälle ikäryhmälle?

Terveystarkastus, oikea-aikaista kohtaamista

Terveydenhoitajana tiedän, kuinka merkittävä vaikutus oikea-aikaisella kohtaamisella voi olla – parhaimmillaan voidaan estää sairauden etenemistä. Terveystarkastuksen tarkoitus ei ole vain mittausten tekeminen, kuten verenpaineen tai verensokerin seuranta, vaan siihen kuuluu vastaanotolle tulevan yksilön kokonaistilanteen arviointi ja kuuleminen. Terveystarkastukset vaikuttavat monet osa-alueet, eikä



Terveydenhoitaja Satu Ylönen kävi mittaamassa mm. verenpaineita Pääkaupunkiseudun avokurssilla osana työharjoitteluaan.

ihmisen identiteetti perustu sairauteen. Tarkastuksessa voidaan keskustella arjen sujuvuudesta, yksinäisyydestä, elämäntavoista kuten liikunnasta, ravitsemuksesta, unesta sekä mielen hyvinvoinnista. Keskusteltaessa voi tulla ilmi ongelma jollain osa-alueella, jota yksilö ei ole itse huomannut. Terveystarkastuksen havaitessa ongelman, voidaan siihen puuttua ennen kuin se kasvaa liian suureksi.

Monilla hyvinvointialueilla järjestetään terveystarkastuksia ikääntyneille, mutta käytännöt vaihtelevat merkittävästi. Esimerkiksi pääkaupunkiseudulla, kuten Helsingissä, terveystarkastukseen tulee hakeutua oma-aloitteisesti Omaolo-verkopalvelun kautta (Helsingin kaupunki, 2025). Vantaalla, Keravalla ja Länsi-Uudenmaan alueella käytäntö on samanlainen – tarkastukseen hakeutuminen edellyttää omaa aktiivisuutta. Yhteistä näillä alueilla on, että tarjolla on senioreille

suunnattua neuvontaa ja palveluohjausta, kuten Seniori-info tai seniorineuvonta (Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, 2025; Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, 2025). Tämä palvelu on arvokas tuki, mutta samalla oletetaan, että ikääntynyt omistaa tietokoneen tai älypuhelimien ja osaa käyttää sähköisiä palveluja. Tämä voi jättää ulkopuolelle juuri ne, jotka tarvitsisivat tarkastuksia ja ohjausta eniten.

Miksi tarkastuksia jää tekemättä?

Kadonneet terveystarkastukset eivät aina ole seurausta resurssipulasta. Usein syynä on tiedon puute – moni ikääntynyt ei tiedä, mihin terveystarkastukseen voi hakeutua. Pääkaupunkiseudun ulkopuolella, kuten Pohjois-Pohjanmaalla, painotetaan yksilöllistä arviointia ja terveysasemalla tarjottavia tarkastuksia suositellaan tarpeen mukaan (Pohjois-Pohjanmaan

hyvinvointialue, 2025). Muissa alueilla, kuten Keski-Pohjanmaalla ja Etelä-Savossa, on senioreille suunnattuja terveystarkastuksia ja ikäneuvoloita (Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue, 2025; Etelä-Savon hyvinvointialue, 2025), mutta palvelut vaihtelevat alueittain ja voivat poiketa merkittävästi toisistaan. Esimerkiksi Pohjois-Pohjanmaalla 68-vuotiaana tarjotaan ikäneuvolan tarkastus, mutta muilla alueilla käytännöt voivat erota tästä.

Toinen merkittävä syy siihen, miksi terveystarkastukset jäävät monilta ikääntyneiltä väliin, on yksinäisyys, matkustamisen vaikeus ja toimintakyvyn heikentyminen. Sairaudet, kuten muistisairaudet, voivat myös estää avoterveydenhuoltoon hakeutumisen, erityisesti jos ikääntynyt ei ole kotihoidon asiakas tai hänellä ei ole läheisiä, jotka voisivat auttaa hoitoon hakeutumisessa. Tällöin voi jäädä huomaamatta avuntarve,

eikä apua saada ajoissa. Lisäksi osa ikäihmisistä ei välttämättä koe itseään tarpeeksi huonokuntoisiksi hakeutumaan terveystarkastukseen tai he pelkäävät olevansa vaivaksi, jolloin avun pyytämiseen kynnys voi olla korkea.

Näkyvyys ratkaisu

Näkyvyyden lisääminen ja tiedon jakaminen ovat keskeisiä tekijöitä, jotta ikäihmiset osaisivat hakeutua terveystarkastuksiin. On tärkeää tarjota selkeää ohjausta siitä, mihin hakeutua, kun terveystarkastusta tarvitaan. Lisäksi ammattilaisten asenteella on suuri merkitys – heidän tulisi aktiivisesti muistuttaa ja kannustaa ikäihmisiä palveluihin hakeutumisessa matalalla kynnyksellä. Ennaltaehkäisevän toiminnan korostaminen on oleellista, sillä se voi estää sairauksien pahenemista ja parantaa elämänlaatua. Terveystarkastukseen hakeutuvan palvelupolun kehittäminen selkeäksi ja helposti lähestyttäväksi on tärkeää, jotta apua tarvitsevien olisi helppo päästä sen piiriin. Myös yhteistyön tekeminen eri tahojen kanssa, kuten paikallisten järjestöjen ja muiden yhteisöjen, voi auttaa viemään tietoa eteenpäin niille ikäihmisille, joita ei ole helppo tavoittaa. Tämä yhteistyö voi parantaa tiedon saantia ja lisätä palveluiden saavutettavuutta.

Mittarilukemien tarkastelua?

Terveystarkastuksen merkitys on paljon suurempi kuin pelkkä mittarilukemien tarkastelu. Se on terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, ennaltaehkäisevää toimintaa ja parhaimmillaan koskettavaa kohtaamista ihmisen kanssa. Terveystarkastus tarjoaa mahdollisuuden kohdata henkilö, joka haluaa tulla nähdyksi sellaisena kuin on – ei sairauden kautta, vaan



kokonaisvaltaisena yksilönä, jolla on oma historia, toiveet ja tunteet sekä toivottavasti myös tulevaisuus. Tällöin terveystarkastus ei ole pelkästään fyysisten

oireiden tarkastamista, vaan myös mahdollisuus tunnistaa ne ennaltaehkäisevät tarpeet ja varhaisessa vaiheessa ilmenneet kriisit, jotka voivat vaikuttaa elämänlaatuun. Meidän tulee kehittää ennaltaehkäisevää toimintaa, joka mahdollistaa näiden tarpeiden ja kriisien havaitsemisen ajoissa, ennen kuin ne ehtivät kasvaa suuremmiksi ongelmiksi.

Kehitystä tarvitaan, jotta kadonneita kohtaamisia ei enää syntyisi.

Meidän ei tule etsiä syyllisiä, vaan ammattilaisia, jotka voivat toimia sillanrakentajina. Kehityksen on suuntauduttava siihen, että kaikki ikäihmiset saavat tarvitsemansa terveyspalvelut ajoissa ja ilman esteitä. Silloin voimme varmistaa, että kadonneet kohtaamiset jäävät menneisyyteen ja uusia ei enää syntyisi.

Teksti: Satu Ylönen

Kuvat: Pietari Oksa

Lähteet

Sosiaali- ja terveysministeriö 2024. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165460/STM_2024_4_J.pdf?sequence=1

Helsingin kaupunki 2025. Ikääntyneen terveystarkastus. <https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/terveysasemat/ikaantyneen-terveystarkastus>

Helsingin kaupunki 2025. Seniorifon neuvonta. <https://www.hel.fi/fi/paatoxsenteko-ja-hallinto/seniorifon-neuvonta>

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue 2025. Terveysasemat. <https://vakehyva.fi/fi/terveyspalvelut/terveysasemat>

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue 2025. Seniorineuvonta – ikääntyneen palveluopas. <https://vakehyva.fi/fi/palveluhakemisto/palvelu/seniorineuvonta#tab-introduction>

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue 2025. Terveysasemapalvelut. <https://www.luvn.fi/fi/palvelut/terveyspalvelut/terveysasemat/terveysasemapalvelut>

Länsi Uudenmaan hyvinvointialue 2025. Hyvinvointia ikääntyneelle, seniori-info. <https://www.luvn.fi/fi/hyvinvointia-ikaantyneelle>

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue 2025. Ikäihmisten terveystarkastukset. <https://pohde.fi/palvelut/ikaahmisten-terveystarkastukset/?area=oulu>

Keski-Pohjanmaan hyvinvointialue 2025. Senioreiden terveystarkastukset. <https://soite.fi/palvelut-ja-yhteys/terveys-ja-sairaanhoitopalvelut/terveystarkastukset/ikakausiin-liittyvat-terveystarkastukset/>

Etelä-Savon hyvinvointialue 2025. Ikäneuvola. <https://etelasavonha.fi/palvelut/ikaahmiset/arjen-tuki-ja-etapalvelut/ikaneuvola/>

"Mistä on hyvät avustajat tehty?"

Tässä artikkelissa luotaan omia, varsin pitkäaikaisella kokemuksella hankkimiani havaintoja henkilökohtaisen avustajan hankkimisesta eli rekrytoinnista sekä työhön perehdyttämisestä.

Korostettakoon heti kuitenkin, että se, mikä toimii yhdellä, ei välttämättä sovi toiselle, mutta vertaistuki myös avustajakysymyksissä on useimmiten kuitenkin kullannarvoista. Näin olen ainakin itse kokenut.

Avustajan hankinta ja perehdyttäminen

Avustajan hankkimispolkuja on lukemattomia. Jos lähdetään liikkeelle yleisimmin käytetyistä reiteistä, tavallisin on TE-palveluiden sivustot (entinen MOL) ja esimerkiksi lehti-ilmoitukset. Kuntien sosiaalitoimella saattaa myös olla tiedossa henkilöitä, jotka ovat esimerkiksi kyselleet heiltä avustettavia.

Itselläni ja hyvin monella muulla vammaisella henkilöllä on hyviä kokemuksia niin sanotusta "puskaradiosta" eli ystävien ja tuttavien kautta saaduista kontakteista mahdollisiin työnhakijoihin. Erilaisten oppilaitosten opiskelijoista on samoin moni vammaisen löytänyt avustajan. Itse olen käyttänyt tätä kanavaa ja olen saanutkin pitkäaikaisia ja erittäin osaavia työntekijöitä esimerkiksi lähihoitajaopiskelijoista. Heille avustajana toimiminen kartuttaa koulun ohella alan työkokemusta, ja he saavat lisäksi työstä hyväksi luettavia



Topi Enqvistin itsenäisen arjen sujumisen mahdollistaa henkilökohtainen avustaja. Avustajan tehtävistä Topi on sopinut etukäteen, eikä suuriin ongelmiin ole törmätty.

kursseja. Näitä kahta asiaa olen korostanut työhaastattelussa, mikä on luullakseni lisännyt kiinnostusta ja motivaatiota työtä kohtaan.

Perehdyttäminen tärkeää

Henkilökohtaisen avustajan perehdyttäminen työhönsä on kaiken a ja o eli kaiken onnistuneen toiminnan lähtökohta. Mitä yksityiskohtaisempi ja huolellisempi perehdyttämis-

vaihe on, sitä todennäköisempää on, että työntekijästä koulutuu halutunlainen avustaja. Nyrkkisääntö onkin, että perehdyttämiseen ei koskaan voi käyttää liikaa aikaa.

Avustajat ovat ihmisinä toki erilaisia: joku omaksuu työtehtävät nopeammin kuin toinen. Jollekin avustajan "isokuva" avautuu nopeasti eikä kaikkia asioita tarvitse vääntää aivan rautalangasta.

Henkilökohtaisen avun tarkoitus on auttaa vammaista henkilöä toteuttamaan niitä toimia, joista hän ei vammaan tai sairauden vuoksi itsenäisesti selviydy.

Henkilökohtainen avustaja auttaa päivittäisissä toimissa, työssä ja opiskelussa, harrastuksissa, yhteiskunnallisessa osallistumisessa tai sosiaalisen vuorovaikutuksen ylläpitämisessä. Hän osaa toimia henkilökohtaisen avun käyttäjän ohjeiden mukaisesti kunnioittaen itsemääräämisoikeutta.

ruoantähteet päivittäin kotiin lähtiessään kumppanilleen ja sanoi vain, että eikö nämä menisi muutenkin roskiin.

Oma kokemukseni on, että helpoimmin perehdyttämisen onnistuu sellaisen henkilön kanssa, joka tulee työhön puhtaalta pöydältä eli hänellä ei ole juurikaan ennako-odotuksia eikä tietämystä työstä. Hän yleensä omaksuu ja ottaa vastaan ohjeet täsmälleen niin, kuin ne hänelle kerrotaan.

Työnkuva yksilölähteistä

Kokemus tai koulutus ei välttämättä anna lisäarvoa henkilökohtaisen avustajan työssä, koska avustaminen on aina yksilölähteistä ja riippuvainen erilaisista tarpeista.

Koska avustajan työnkuva on erittäin laaja, tietyillä taidoilla tai jopa erikoisosaamisilla on toki käyttöä arkisessa työssä.

Ajokortti, ruoanlaittotaito, tietotekniikan hallinta, monipuolinen kielitaito tai tekninen näppäryys ovat avuja, joita moni vammaisen arvostaa. Joku edellä mainituista asioista voi jossakin tapauksessa olla ratkaisevassa osassa esimerkiksi silloin, jos avustaja työllään mahdollistaa vammaisen henkilön ammatin harjoittamisen.

Perusasiat heti selväksi

Perehdyttämiseen kuuluu tiettyjen pelisääntöjen läpikäyminen molemminpuolisen yhteisymmärryksen saavuttamiseksi. Tällaisia asioita ovat muun muassa avustettavan maksukorttien käyttö, käteisrahan käsittely, salasanoiden ja tunnusten luovutus, avustajan puhelimen käyttö työaikana, ruokailukäytänteet ja hygieniasta huolehtiminen.

Varsin pienetkin perusasiat ja vakio-ohjeet kannattaa tehdä

työntekijälle heti ja riittävän yksityiskohtaisesti selväksi. Jos tämä tärkeä vaihe laiminlyödään tai tehdään puolittain, väärinymmärryksen ja epäonistuneen työsuhteen siemen on kylvetty. Jälkeenpäin samojen perusasioiden ja ohjeiden toistaminen saattaa tuntua molemmista osapuolista ikäväältä ja niiden esille ottamiseen tulee helposti kynnys.

Perehdyttäessäni uutta avustajaa olen aina sanonut: kysy, kysy ja kysy. On parempi, että kysyy aluksi monta kertaa kuin jättää kysymättä. Jos avustajaa jää arpomaan, miten työ tulisi tehdä tai kokee ohjeistukset epäselväksi, ollaan ennen pitkää taas ongelmissa.

Eräs työnantaja kertoi käyttävänsä perehdytyksessä hyvin konkreettista menetelmää. Hän lainasi avustajalleen pyörätuolinsa ja pyysi häntä irrottamaan

pari pistotulppaa seinästä ja saman tien kiinnittämään ne takaisin – kaiken aikaa pyörätuolissa istuen. Tällä pienellä demonstraatiolla hän sai avustajan ymmärtämään, kuinka työstä pistotulppien käsitteleminen on pyörätuolista käsin.

Tarina kertoo, että avustaja oli tämän jälkeen ryhtynyt sääntölisesti huomioimaan, miten pyörätuolista ulottuu erilaisiin kodin esineisiin ja tavaroihin.

Perehdyttämisen tukena voi myös käyttää työntekijälle laadittua vapaamuotoista lueteloa, johon on kirjattu avustajan perustehtävät ja keskeiset muistettavat asiat.

Jos avustaja alkaa lipsua tehtävistään, voi aina viitata paperiin ja asiat sujuvat ainakin oman kokemukseni mukaan taas jouhevammin.

Teksti: Hannu Salonpää

Kuva: Poliolehden arkisto

Heku-kurssi

Rokualla 5-7.9.2025

Pohjois-Suomen osasto järjestää henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin (heku) 5-7.9.2025 Rokuan Kunto-keskuksessa.

Kurssimaksu on 72,25 € Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille ja heidän henkilökohtaisille avustajilleen. Yhden hengen huoneliis on 42,00 €/vrk.

Orkesteritansseista lipun hinta peritään erikseen.

Sitovat ilmoittautumiset 31.08.2025 mennessä:

Jouko Juoperille, puh. 046-5989381

Osallistumismaksu 01.09.2025 mennessä:

Polioinvalidit ry:n tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viitetiedoksi Poliolehden osoitetiedossa oleva henkilökohtainen jäsennumero.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi vertaisten seurassa.

Polioinvalidit ry

Pohjois-Suomen osasto



Suunnittele ja panosta perehdytykseen

Ratkaisutoimisto Aamupäivää pyörittävä Jarmo Tiri sanoo, että on tärkeää olla jokin suunnitelma avustajan perehdyttämisessä eli miten perehdytys etenee ja mikä oli siinä tavoitteena oppia.

Perehdyttäminen kannattaa tehdä niin, että avustaja oppii tarvittavat työtehtävät hyvin ja jaetaan tämä suunnitelma avustajan kanssa ja käydään läpi missä on onnistuttu, mikä jo toimii ja mihin seuraavalla kerralla kannattaa panostaa ja mitä silloin pitäisi vielä oppia. Kirjas tavoite on hyvä opettaja molemmille.

Tiri muistuttaa, että jos perehdyttäminen ei onnistu, silloin on syytä tarkastella työnantajan omaa perehdytystä.

- Työnantaja ei sovi työnantajaksi, jos hän ei ymmärrä panostaa perehdytykseen. Perehdytyksen aikana työnantajan on syytä tarkkailla edistymistä niin itsekseen kuin yhdessä avustajan kanssa. Missään tapauksessa osaamisen ongelmat eivät voi tulla kummallekaan osapuolelle yllätyksenä koeajan päättymisen lähestyessä, hän toteaa.

Tiri sanoo, että ellei ensimmäisien viikkojen aikana homma ala luistamaan, niin jossain on vikaa ja siihen pitää reagoida. Hän kehottaa silloin keskustelemaan, onko avustaja ymmärtänyt työtehtävien yksityiskohdat ja tavoitteet ja ennen kaikkea sen, onko ohjeistus toiminut.

- On parempi kysyä jo ensimmäisen ja toisen päivän tai tunnin jälkeen, miltä ohjeis-



Tässä kuvassa Jarmo Tiri ei ohjeista poliisia kuinka toimia henkilökohtaisena avustajana, vaan he keskustelevat siitä, kuinka mielenosoitus vammaisten ihmisten puolesta Helsingin keskustassa järjestelyiltään onnistui: yhteistyössä ja ihan hyvin.

tus tuntuu. Silloin ehditään reagoida. Mutta jos avustaja ei opi koeaikanaan tehtäviään, on viisainta tehdä koeaikapurku ja päättää työsuhde. Työsuhteen päättäminen koeajan jälkeen on sitten hieman mutkallisempi juttu, hän huomauttaa.

Työsuhde -ei ystävyyssuhde

Tirin mielestä työsuhteessa työnantajan ja työntekijän välillä on ihan hyvä olla lämpöä ja välittämistä, mutta usein työsuhteen muuttuminen ystävyyssuhteeksi tuo mukanaan ongelmia.

- Työsuhde on monelta osin erilainen ihmissuhde kuin ystävyyssuhde. Erilaisilla ihmissuhteilla on erilainen logiikka, jo ihan perustaltaan lähtien. Työsuhteeseen ryhdymme hyödyn takia, työnantajalla

se on avuntarve ja avustajalla yleensä tarve ansaita elantonsa.

- Ystävyyssuhteisiin ryhdymme tarpeesta ja halusta jakaa jotain elämästämme jonkun kanssa. Ystävyyssuhteissa jaetaan tasavertaisesti yksityiseen elämään liittyviä asioita. Työsuhde ei ole tasa-arvoinen. Työnantajalla on niin sanottu direktio- eli yleinen johtamisoikeus. Se on työsuhteiden taustalla, vaikka työnantaja ottaisiikin hyvin avustankin tarpeet huomioon ja vuorovaikutus olisi sellaista, jossa valta-asemaa ei tarvitsisi korostaa, hän selvittää.

Tiri muistuttaa myös, että roolien selkeyteen liittyy työsuojelullisia piirteitä.

-Voikin olla vaikeaa alkaa vetämään rajaa yksityisiin asioihin,

jos työsuhde alkaakin tuntumaan kuormittavalta. Tästä syntyy helposti pettymyksiä. Ystävyyssuhde sisältää usein esimerkiksi ajan ja tekemisen jakamista. Työnantajalla on riski myös siinä, jos yhdessä vietettyyn vapaa-aikaan myöhemmin voi liittyä palkanmaksuvaateita. Oltiin töissä vai vapaalla, voikin muodostua vaikeaksi kysymykseksi.

Kokemuksen kautta kouluttajaksi

Jarmo Tiri kertoo toimineensa itse henkilökohtaisen avustajan työnantajana noin 30 vuotta. Hän oli myös aikanaan perustamassa Heta-liittoa ja sen myötä hänelle tuli entistä tutummaksi työnantajakysymykset. Lisäksi Tiri on työskennellyt myynnin ja markkinoinnin parissa. Viimeiset kymmenen vuotta hän luotsannut Ratkaisutoimisto Aamupäivän toimintaa. Tiri antaa yrityksessään työnohjausta, valmennusta ja työyhteisösovittelua.

- Olemme kehittäneet yhteistyössä keskinäisen eläkevakuutusyhtiö Varman kanssa henkilökohtaisen avun johtamisen pakettia. Toivon, että mahdollisimman moni voisi saada tästä materiaalista vinkkejä omaan johtamiseen. Materiaali löytyy Henkilökohtainen apu työkyvyn oppimateriaali -Varma. Kehotan myös tutustumaan Heta-liiton tietopankkiin Tietopankki – Heta-liitto ry., hän sanoo.

Teksti: Hannu Salonpää

Kuva: Poliiolehden arkisto

Laurin nurkka



Yhdistyselämässä kevät toistuu osastoissa vuodesta toiseen kiireisenä. Ensinnäkin on pitänyt saada vuosikokousmateriaalit tehtyä ja sitten pitää osastojen vuosikokoukset ja nyt viimeksi pidettiin yhdistyksen vuosikokous huhtikuun lopulla.

Vuosikokous vahvisti suunnitelmat

Vuosikokoukseen pidempien matkojen päästä saapuvien osallistujamäärät ovat laskussa ja nettiyhteydellä seuraavien osuus pienoisessa kasvussa. Tämä on täysin ymmärrettävä kehitys.

Paikalla ollut jäsenistö oli aktiivista ja käsiteltävien asioiden läpikäynti sujui jouhevasti. Vuosikokousohallitajat kannattivat yksimielisesti johtokunnan esityksiä rahavarojen käytöstä talousarviesityksen mukaisesti.

Pyrkimys on edelleen jatkaa samalla linjalla: kannustaa jäsenistöä osallistumaan järjestettäviin tapahtumiin ja tukea osastoja järjestämään paikallista toimintaa. Valittu toimintatapa edellisiltä vuosilta on osoittautunut jäsenistöä aktivoivaksi.

Maltillisesti, työn merkeissä

Tämä vuosi on myös yhdistyksemme juhluvuosi, 70 toi-



Polioinvalidit ry järjesti vuonna 2024 mm.80 alueellista neuvontatapahtumaa, 8 liikuntaryhmää, jotka kokoontuivat 182 kertaa, 18 heku-jaksoa, joihin osallistui 524 henkilöä iältään 48-92 vuotta ja 67 erilaista vertaistapahtumaa.

mintavuotta täyttyy. Osastoille on varattu talousarvioon juhla-järjestelyjä varten määräraha. Osastot järjestävät omilla alueillaan jäsenistölleen tapahtuman tai tapahtumia oman valintansa mukaan.

Isoa valtakunnallista juhlaa ei tulla viettämään, jollei sellaiseksi lasketa sitä, mikä pidettiin Polioliiton kesäpäivien yhteydessä Kankaanpäässä. Siellä nautittiin kermakakkua kahvi- ja teetarjoilun kera. Juhlamaljoja ei kuitenkaan tarjottu. Tarjoilu haluttiin pitää maltillisena.

Jatkamme siis hyväksi osoittautuneella linjalla.

Korvaamattomat vapaaehtoiset

Toiminnan jatkuvuuden takaavat jäsenistö ja valitut niin pääyhdistyksen kuin osastojenkin johtokunnan jäsenet. Osastojen johtokunnat ovat kooltaan pienentyneet tai vaihtuneet johtoryhmiksi/työryhmiksi.

Toiminnan turvaaminen alueilla on kiinni aktiivisista henkilöistä, ilman heitä väkisin toiminta alkaisi hiipumaan. Hallinnon muodolla ei niinkään ole merkitystä, vaan niillä puuhahenkilöillä, jotka toimintaa pyörittävät, voimia heille.

Toimintaa riittää

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

Osastojen tarjonnan lisäksi pitää muistaa Polioliiton laaja tarjonta, niistä saat lukea Poliiolehden sivuilta, Polioliiton kotisivuilta tai omasta poliolaisten seinäkalenterista.

Nyt nautitaan kesästä, nähdään tulevissa tapahtumissa, hyvää kesää kaikille.

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Varsinais-Suomessa tapahtuu

Kesän saapumista odotellaan Varsinais-Suomessa kylmän toukokuun jälkeen. Huhti- ja toukokuussa on ollut vilkasta toimintaa kuten teatteria, avokurssia, liikuntaa sekä kuntosalissa että altaalla.

Tänä keväänä ei ole vielä helteitä ollut, kun yli kahdenkymmenen asteen ylityskin on ollut harvinaista. Juhannus on jo kahden viikon päästä ja kesäpäivän seisauskin on juhannuspäivänä. Silloin alkaa päivä taas lyhentyä. Huhtikuun puolivälissä oli lämmintä, mutta toukokuussa ajanjaksoon nähden kylmää toisin kuin vuotta aiemmin, jolloin hellepäiviä toukokuussa oli 15. Sadepäiviä on ollut silloin tällöin. Koulun päättäjisiä vietettiin harvinaisen kylmässä säässä ja jossain päin päivä oli jopa sateinen. Toivotaan, että kesä on lämpimämpi.

Pääyhdistyksen kokouksessa Helsingissä

Pääyhdistyksen vuosikokous järjestettiin Helsingissä 26. huhtikuuta. Sinne matkustimme yhteiskyydillä. Osastolaisiamme oli paikalla viisi. Lauri Jokinen toimii pääyhdistyksen puheenjohtajana, Riitta Nissilä osaston edustajana pääyhdistyksen johtokunnassa ja Matti Knuutila hänen varajäsenenään.

Avokurssi Marinassa

Avokurssi järjestettiin Marinassa 8. toukokuuta. Paikalla oli kaikkiaan 19 henkilöä. Keskusteltiin uudesta vammais-



Varsinais-Suomessakin kuunneltiin tarkasti, kun Suomen Polioliiton Marja Räsänen kertoi uudesta vammaispalvelulaista. Tärkeää on huomata, että uudessa laissa toimintakyky ratkaisee ei sairausperuste kuten aiemmin.

palvelulaista. Toimintakyky ratkaisee palvelujen saannin, ei sairaus, vaikka aikaisemmin sairausperusteisuus on ollut merkityksellistä. Puhutaan välttämättömistä palveluista. Vammaispalvelulaissa palvelujen saannissa ratkaisevaa voi olla tavanomainen elämä ja mitä siihen kuuluu.

Palvelujen saamisessa vammaispalvelulaki on yksi laeista, jotka ratkaisevat sosiaalipalveluiden saannin. Vammaisen henkilön palvelutarve on arvioitava aina yksilöllisesti, ja päätös sovellettavasta laista tulee tehdä kokonaisharkinnan perusteella.

Kerrottiin valmennuksesta määräaikaisena palveluna. Henkilökohtainen apu aiheutti paljon keskustelua. Henkilökohtaisen avun tarkoituksena on vammaisen henkilön itsemääräämisoikeuden toteutuminen yhdenvertaisesti, osallisuutta, itsenäistä elämää toteuttaen saavutettavasti ja

esteettömästi. Henkilökoh- taista apua voidaan myöntää eri tavoilla. Vammaispalvelu- laki sisältää myös osallisuuden tuen, tuetun päätöksenteon ja moniammatillisen tuen.

Asumisen tuen ja esteettö- män asumisen tuen tarve voi monelle tulla äkkiarvaamatta eteen, jos esim. kaatumisen seu- rauksena tarvitsee liikkumisen apuvälineitä. Tästäkin syntyi jonkin verran keskustelua.

Liikkumisen tuki on kuuma peruna, joka aina aiheuttaa kes- kustelua. Uudessa vammaispal- velulaissa tästä on monenlaista vaihtoehtoa. Tulevaisuus näyt- tää, miten hyvinvointialueet tätä käsittelevät. Erilaisista tul- kinnoista hyvinvointialueilla on jo kuultu. Yhdenvertaisuus ei varmaankaan tule toteutumaan eri hyvinvointialueiden kesken. Matkabudjettia käytetään jo jollain alueella, toisissa sen käyttöönottoa vielä harkitaan. Voisi olla usealle vammaiselle

hyvä vaihtoehto itsenäisestä päättämisestä matkojensa suh- teen matkabudjetin puitteissa.

Asiakassuunnitelma ja palve- lutarpeen arviointi tulee tehdä vammaispalvelun asiakkaan kanssa kolmen vuoden sisällä lain voimaantulosta eli vuo- den 2027 loppuun mennessä. Asiakkaan kanssa yhdessä tar- kastellaan vammaisen palvelun tarpeita.

Saimme toimintakyvyn it- searviointilomakkeen kotona pohdittavaksi.

Tiivis paketti asiaa vaati su- lattelua. Söimme hyvän lou- naan. Ennen luentoa olimme nauttineet aamukahvin lisuk- keineen. Iltapäivällä meillä oli istumajoogaa, jota meille tuli vetämään ulkopuolinen jooga- opettaja. Tämän tarjosi osasto. Tuolijooga sopi meille hyvin ja 45 minuuttia kului nopeasti.

Seuraava avokurssi Turussa järjestetään 4. syyskuuta.

Vertaistapaamisia

Maaliskuussa kävimme lou- naalla ravintola Gunnarissa, jossa olemme käyneet jo useita kertoja. Osallistujia oli kymme- nen. Maa oli mustana, vaikka oltiin maaliskuun puolessa välissä. Maa ei ollut edes jääs- sä, joten kaikille liikkuminen oli helppoa. Ruoka oli tavan mukaan hyvää. alkuruoka ja jälkiruoka pitää hakea nou- topöydästä, mutta pääruoka tuodaan pöytään tarjoiltuna.

Toukokuun lopulla kävimme lounaalla ravintola Teinissä, jossa olemme myös käyneet aikaisemmin. Lounaalla meitä oli yhdeksän henkilöä. Ravin- tolatoimintaa on rakennuk- sessa ollut jo lähes sata vuotta muutamaa välivuotta lukuun ottamatta. Nyt ravintola on ilmoittanut sulkevasa ovensa tämän kesäkuun loppupuolel- la. Ruoka ravintolassa on ollut hyvää ja asiakkaita näyttäisi olevan. Ehkä rakennuksen ul- kopuolisen korjauksen jumit- tuminen paikoilleen jo moneksi vuodeksi on vaikuttanut asiaan. Ravintola on vanhalla tavalla tyylikäs ja on harmillista, jos niissä puitteissa ei jatketa ra- vintolatoimintaa.

Turun kaupunginteatterissa

Olimme suunnitelleet käy- vämme Turun kaupunginteat- terissa kevään tai syksyn aikana. Ohjelmistoa tutkittaessa löytyi kiinnostava esitys kaupungin- teatterin pieneltä näyttämöltä. Siellä emme olleet koskaan käy- neet. Istumapaikkoja salissa on 250, kun isossa salissa on lähes tuhat katsomopaikkaa.

Esitys oli ”Isä”. Pääroolin isää kaikki ympärillä epäilyttää. Mi- ten hän tänne joutui, missä ovat tutut kasvat ja tavarat?



Yhteiset lounaat, retket ja muuta vertaistapahtumat ovat saaneet vankan suosion Varsinais-Suomessa.



Taneli Mäkelän tähdittämä inhimillinen draama kuvasi muistisairautta sairastuneen itsensä näkökulmasta. Vain vanhaan rannekelloon voi luottaa, jos muistaa mihin sen laittoi. Näytelmän ohjaaja oli Mikko Kouki.

Esitys oli koskettava. Muuta- malle esitys oli niin voimallinen, että itketti. Näyttelijäsuorituk- set olivat erinomaisia. Olimme tässä pienen näyttämön salissa lähempänä esitystä. Pyörätuo- lipaikat ja koko ryhmämme oli takariveillä, kuten isolla näyttä- mölläkin olemme olleet. Meitä oli mukava 16 hengen ryhmä.

Sipilänmäen kesäteatterissa

Sipilänmäessä Kaarinan Piik- kiössä olimme 15 henkilön

porukalla. Näytös alkoi klo 17, mutta perinteinen yhteislaulu alkoi jo puoli tuntia aikaisem- min. Ilma oli kohtuullinen, ei satanut, muttei ollut lämmin- kään. Riittäväällä vaatetuksella pärjäsikin hyvin. Toppatakkia ja talvikenkiä ei tarvittu.

Yhteislaulua veti nainen hai- taria soittaen. Laulettiin monta kesäistä laulua, jotka löytyivät jaetusta ohjelmalehtisestä. Viimeisenä lauletaan aina pe- rinteisesti ”Rullaati”.

Tämän vuoden esitys oli ”Ihmisen ikävä toisen luo”, Esityksessä eletään 1980 lu- kua kyläkunnan baarikahvi- lassa. Esiintyjä on kahdeksan, baarinpitäjä, hänen äitinsä, kaksi baarissa viihtyvää van-

haapoikaa, Norjasta käymään tullut entinen kylän asukas, kaksi neitokaista ja taksikus- ki. Käsikirjoitus: Ville Virk- kunen, Sovitus ja ohjaus: Toni Enholm, Musiikin sovitus: Pasi Ketola ja Laura Hurme. ”Toiveet ja todellisuus kulkevat omia ratojaan. Musiikki kielikuvineen on iso osa tragikoo- mista tarinaa. Karustakin mai- semasta tulee uusi normaali.”

Esitys sisältää 15 eri laulua, Mikko Alatalon ja Harri Rin- teen tuttuja kappaleita.

Kuultiin ”Maalaispoika oon, On kotipiha hiljainen, Ajoläh- tö, Leuhkat eväät, Viivy vielä hetki ja Ihmisen ikävä toisen luo.”

Baarinpitäjä Minnana esiintyi jäsenemme tytär Anniina. Äitiä vähän jännitti tyttären esitys, mutta turhaan, sillä Anniina näytteli ja lauloi hienosti.

Kesäpäivillä Kankaanpäässä

Toukokuun lopulla osastom- me väkeä oli runsaasti kesäpäi- villä Kankaanpäässä.

Ohjelman järjestäjien ja hen- kilökohtaisten- ja yleisavusta- jien kanssa meitä oli kaikkiaan 15 henkeä Varsinais-Suomesta sekä yhteiskuljetuksessa että omilla autoilla. Kesäpäivistä muualla tässä lehdessä.

Tulevaa toimintaa

Lounasvertaistapaamisia ja kesäretkeä suunnitellaan. Kuntosali ja vesijumppa jat- kuvat syksyllä, nyt pidetään kesätaukoa. Näistä kerrotaan sitten seuraavassa jäsenkirjeessä.

Nautitaan kesästä ulkoillen ja erilaisissa paikkakuntien kesä- tapahtumissa käyden. Mukavaa kesää kaikille.

Teksti ja kuvat: RN

Pyörätuolilla Espanjassa – Pirkitta Hyvösen caravan-matka Costa Blancalle

Pirkitta Hyvöseen eivät istu adjektiivit hiljainen tai varovainen. Suorasanainen ja rohkea eläkeläinen päätti lähteä syksyllä 2024 avokkinsa Tapani Åhmanin kanssa elämänsä ensimmäiselle caravan-matkalle ulkomaille. Kielitaidoton pariskunta suuntasi matkailuautollaan Espanjan Costa Blancalle leirintä-alueelle, jossa he päättivät viettää saman tien puoli vuotta. Lisämausteen reissuun toi se, että Pirkitta liikkuu pyörätuolilla.



Pirkitta harrastaa myös maalaamista.

Polio vei liikuntakyvyn

Pirkitta kertoo käyttäneensä pyörätuolia parikymmentä vuotta. Perimmäinen syy liikuntakyvyn heikkenemiseen ja lopulta pyörätuoliin joutumiseen oli 1-vuotiaana sairastettu polio.

–Nuorena kävelin, juoksin ja tanssin, mutta pikkuhiljaa sairaus eteni ja vei terveyteni. Olen myös kokenut aivoverenvuodon ja aivoinfarktin. Selästäni on murtunut pari nikamaa, kun aikoinani olen kaatunut. Lisäksi jalkojeni pituusero on aiheuttanut skolioosin. Näiden takia jouduin jäämään eläkkeelle jo 39-vuotiaana.

–Pidän musiikista ja tanssin edelleen, miten taidan. En missään nimessä häpeile pyörätuoliani, Pirkitta lisää.

Kaksi karavaanaria löysi toisensa

Pirkitta ja Tapsa ovat molemmat olleet karavaanareita jo vuosikymmeniä. Kun he tutustuivat parisen vuotta sitten,



Pirkitan sähköpyörätuoli painaa huimat 180 kiloa. Tapsa siirtää sen auton takasäilöön rampin avulla.

heistä oli mukava huomata, että molemmilla oli sama harrastus. Tällä hetkellä Tapsa toimii Pirkitan omaishoitajana.

Pirkitta on ollut mukana Hyvinkään karavaanariyhdistyksessä tekemässä yhdistyksen lehteä. Toiminta kasvoi vuosien myötä valtavasti ja oli lopulta

niin aikaa vievää, että hän lopetti puhtaasti terveyssyistä.

Pariskunnalla on tällä hetkellä 7,5 metrin matkailuauto Sunlight T 69 saarekevuoteella, mikä mahdollistaa petiin pääsyn ongelmitta. Pirkittaa varten auton sisään on asennettu muutamia lisäkahvoja, mutta muita erityisjärjestelyitä ei ole tarvittu. Hän pääsee tuolistaan autoon itse ja pystyy liikkumaan sisällä tukea pitäen. Tuoli ajetaan tarvittaessa auton takaosan säilytystilaan rampin avulla.

Matka Espanjaan oli todellinen seikkailu

Pariskunta kertoo alun perin suunnitelleensa reissua Viroon, mutta suunnitelmat muuttuivat, kun Pirkitta ”googlaili” camping-alueita kauempaa etelästä. Pariskunta kertoo olevansa täysin kielitaidoton, mutta se ei heitä estänyt, eikä edes hidastanut.

–Tarkoituksenamme oli ajaa pikkuhiljaa 300–400 km

päivässä. Tapasimme laivalla pariskunnan, joka oli matkalla Portugaliin ja ajoimmekin lopulta heidän perässään halki Euroopan 700 km päivämatkoja.

Tapsa on tottunut ajamaan pitkiä matkoja työskennellessään aiemmin Postin rekkakuskinä. Pirkitta ei aja enää, koska ei pidä sitä turvallisena. Tapsa kertoo yllättyneensä täysin, miten paljon rekkoja Euroopan maanteillä liikkuu.

–Törröttöilimme matkalla oikein urakalla ja jouduimme sekä Barcelonan että Valencian keskustan iltapäiväruuhkiin. Olimme vähällä hukata kaverimme, pariskunta muistelee.

Pariskunta aikoo suunnata kotimatalle pääsiäisen aikoihin. Molemmat kertovat Espanjan ilmaston tehneen todella hyvää. Kotimatallaan he tapaavat samaisen pariskunnan, jonka kanssa he ajoivat tulomatkan.

–Joku kertoi, että tämä talvi on ollut Costa Blancalla kylmä. Siitä me emme kyllä tiedä mitään. Meistä täällä on ihanan lämmintä.

Alannian lomakeskus on liikuntarajoitteisen unelmapaikka

Pariskunta viettää talven Crevillenten kunnassa sijaitsevalla Alannia Costa Blanca -leirintäalueella, joka on Espanjan suurimpia. Leiripaikkoja on yli 1000 ja vuokramökkejä yli 200.

Kaikki lomalaisten tarvitsemat palvelut löytyvät paikan päältä, kuten ravintolat, kaupat, vessat, suihkut sekä vaatteidenpesutilat. Lapsille ja aikuisille on tarjolla myös runsaasti aktiviteetteja: työpajoja, kuntoilua, rentoutumista, viihdettä ja teemaillallisia.

–Viihdyn hyvin täällä, koska alue on täysin esteetön. Olisi todella hyvä malli suomalaisille leirintäalueille. Täällä on erinomaisen hyvin huomioitu pyörätuolilla kulkevat, Pirkitta kertoo.

–Lähikylän Catralin ruoka-kaupat on hyvin varusteltu ja niihin pääsee pyörätuolilla. Kun lähdemme ostoksille taksilla, jätämme sähköpyörän kotiin ja otamme mukaan manuaalipyöräni.

–Catraliin on matkaa 2,5 km. Välillä Tapsa on huristanut kauppaan minun sähköpyörätuolillani. Sillä pystyy ajamaan yhdellä latauksella 40 kilometrin matkan.

Päiväpuuhasteluja auringossa

Päivisin Pirkitta ja Tapsa liikkuvat leirintäkylän alueella ja tervehtivät uusia tulijoita. Pirkitta kertoo uivansa kerran viikossa alueen uimahallissa.

–Uimahallissa on lämminvesiallas. Minulle ei sovi kylmä



Pirkitta pystyy nousemaan autoon itse kahvoja apuna käyttäen.

vesi. Uin aina kilometrin matkan. Allas on vain 10 metrin pituinen, joten käännöksiä tulee sata! Uiminen on rakas harrastukseni. Nimissäni on joskus ollut vammaisten Suomen ennätys 100 metrin uintimatalla.

–Pikkuhiljaa olemme oppineet muutamia sanoja englantia. Muuten juttelemme kaikkien kanssa pääosin käsimerkein. Ihmiset täällä ovat todella avuliaita. Espanjalaisista tykkään kovasti, koska he ovat niin kohteliaita, kiittelee Pirkitta.

Aina sattuu ja tapahtuu

Eihän näin pitkä aika reissussa suju ilman mitään komelluksia. Pirkitan ja Tapsan asuntoauton jääkaappi sanoi eräänä päivänäsopimuksen

irti, ja pariskunnalle tuli kiire korjauttaa se.

–Saimme ruuat naapurin jääkaappiin ja lähdimme etsimään merkkikorjaajaa, jonka olin löytänyt googlettamalla Murcian kaupungista. Lähdimme seikkailemaan todella sateisessa kelissä keskelle suurkaupunkia.

–Korjaaja löytyi ja käsimerkeillä saimme selitettyä ongelman. Eipä aikaakaan, kun jääkaappi oli korjattu. Sanoin lopuksi ”gracias”. Se onkin toinen espanjankielinen sana, jonka olen oppinut. Ensimmäinen oli ”hola”, Pirkitta nauraa.

Kokemuksia esteettömästä shoppailusta

Ennen kotiinlähtöään pariskunta halusi shoppailemaan. Pirkitan Torrevejassa asuva tuttava oli kertonut, että kau-

pungin keskusta ei ole kovin pyörätuoliystävällinen, joten auton nokka suunnattiin Orihuela Costalle Zenia Boulevardin suureen ostoskeskukseen.

Pirkitta kertoo ihailleensa espanjalaista arkkitehtuuria matkan varrella. Talot torneineen ja takorautaisine parvekkeineen olivat kuin taideteoksia. Myös appelsiini- ja sitruunaviljelmät tien varsilla ihastuttivat.

–Saamme käyttää invapysäköintipaikkoja, koska minulla on siihen lupa. Avulias valvoja opasti meidät pysäköimään kahdelle paikalle poikittain, koska automme on niin iso. Ostoskeskus oli todella kiva ja pystyin liikkumaan siellä ilman mitään ongelmia. Kauppoihin pääsi tuolilla hyvin, toteaa Pirkitta.

–Ostin yhdestä liikkeestä haameen. Sovituskoppi oli yllällisen suuri ja mahduin sinne hyvin tuolineni. Myös alueen wc-tilat olivat väljiä ja puhtaita ja invavessoja oli riittävästi. Kaiken kaikkiaan todella mukava paikka ja kiva ostospäivä, Pirkitta muistelee.

Pariskunta suunnittelee tulevana uudestaan Costa Blancalle ensi talvena. Vahingosta viisastuneina he ottavat mukaansa Pirkitan tuoliin varapyörän. Tuolista nimittäin puhkesi pyörä jo reissun varhaisessa vaiheessa, mutta Tapsa kätevännä miehenä sai sen korjattua. Manuaalipyörällä liikkuminen on niin raskasta sekä auttajalle että tuolissa istuvalle, että sitä pariskunta ei olisi halunnut joutua kokemaan.

Teksti: Jaana Pohjanheimo
Espanja.Com

Kuvat: Jaana Pohjanheimo ja Pirkitan kotialbumi

Uudesta vammaispalvelulaista – avokurssi Pohjois-Suomessa

Päivä alkoi mahtavalla lounaalla. Oli luxusta istua pöytään, johon kaikille oli laitettu valmiit annokset mahtavaa alkusalaattia. Tällaiset asiat merkitsevät paljon liikuntarajoitteiselle. Voi säästää omia voimavaroja ja keskittyä tärkeimpään eli syömiseen ja keskusteluun toisten kanssa.

Kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen oli koonnut kattavan tietopakettin uudesta laista käyttäen tietolähteenä mm. eri juristeja. Tuli vaikutelma, että uuden lain myötä moni asia voisi parantua aiempaan verrattuna. Melkein voi sanoa, että turhaan olemme pelänneet uuden lain voimaan tuloa. On kumminkin tärkeää tietää omista oikeuksistaan. Lakia voidaan tulkita niin monella tavalla. Marja kertoikin, että on ollut osallisena eri työryhmissä, joissa on mietitty asiakkaan oikeuksia saada vammaispalveluja. Päivän aikana jäi aikaa myös askartelulle. Pinsettiotteen säilyminen on tärkeää.

Mitä hyvää uudesta laista on juuri meille? Minäpä näppäränä tyttönä selvitin asiaa tekoälyn kanssa:

Uusi vammaispalvelulaki tuo toivoa yksilölliseen arkeen

Keskiössä ei ole enää diagnoosi, vaan yksilölliset tarpeet. Aiemmin palvelut myönnettiin usein diagnoosin tai vaikeavammaisuuden perusteella. Nyt lähtökohtana on yksilöllinen tarve. Jos minä esimerkiksi tyk-



kään käydä laulamassa karaokea tai harrastan pyörätuolitanssia, on minun saatava siihen tukea, jotta voin turvallisesti harrastustani harrastaa.

Palvelut tarpeen mukaan, ei diagnoosin

Tämä on hyvä uutinen poliiovammaisille, jotka ovat saattaneet jäädä väliinputoajiksi, vaikka arjessa olisi ollut monenlaista avuntarvetta. Lain tarkoituksena on kohdata jokainen ihminen yksilönä, ei määritelmien kautta.

Osallisuuden tuki lisää elämän piiriä

Uusi palvelu nimeltä erityinen osallisuuden tuki tarjoaa konkreettista apua harrastuksiin, sosiaaliseen elämään tai vertaistoimintaan. Tuki kasvaa asteittain 30 tuntiin kuukaudessa.

Henkilökohtainen apu säilyy ja laajenee

Henkilökohtaisen avun käyttöä voi laajentaa entistä vapaammin myös vapaa-aikaan ja yhteiskunnalliseen osallistumiseen. Tämä on merkittävä muutos liikuntavammaisen ihmisen itsenäiselle elämälle.

Vihdoin yhdenvertaisempi järjestelmä

Uusi laki korvaa aiemmat erilliset lait ja tuo vammaisten palvelut saman lain alle. Taivottuna on yhdenvertaisuus ja mahdollisuus osallistua yhteiskuntaan omilla ehdoilla.

Muista

Jos elämäntilanteesi on muuttunut tai aiemmat palvelut ei riitä, voit pyytää uutta palvelutarpeen arviointia, kolmen vuoden siirtymäaika antaa

mahdollisuuden tarkastella tilannetta rauhassa, mutta tietoa kannattaa etsiä jo nyt.

Lopuksi

Pidetään huoli omista oikeuksistamme ja siitä, että uutta lakia tulkitaan oikein. Nähdään itsemme tasa-arvoisina ja arvokkaina.

Apua lain tulkitsemiseen saa Polioliitolta ja vertaisohjaajikin voivat tarvittaessa olla avuksi. Usein emme näe metsää puilta. Siinä auttaa, kun toinen ihminen on mukana miettimässä eri tilanteteita, jotka koemme haasteisena.

Voimme tuntea itsemme turvattomaksi, esimerkiksi suihkussa käydessä. Olemme tottuneet selviämään omilla konsteillamme arjen haasteista. Me emme aina itse huomaa, että asiat sujuisivat helpommin ja turvallisemmin avun tai jonkun palvelun turvin. Kuljetuspalveluakaan ei monilla meistä ole. Olemme kaikki yksilöitä omine tarpeinemme ja sitä uusi vammaispalvelulakin korostaa. Mietitään, mitä haluaisimme tehdä, jos pystyisimme ilman vammaa tekemään. Voisiko toisen ihmisen apu mahdollistaa tarpeemme.

Muistetaan, että apua on hyvää pyytää oikeita sanoja käyttämällä. ”Minä tarvitsen” on aina parempi sanoa, kuin ”voinko saada”.

Teksti: Sinikka Narkiniemi

Kuva: Marja Räsänen

Onnistunut avopäivä Tampereella

Apila/Ikifitin kuntokeskus oli tuttu ja turvallinen tapaamispaikka. Aurinko paistoi, mieli oli hyvä jo alkuun ja odotukset korkealla. Joukkoon oli saatu yksi uusi osallistuja, me toiset olimme tavanneet aiemmin. Joukossamme on nyt aktiivinen, iloinen Inkeri, jolla tulee ensi vuonna täyteen 90!

Uusi vammaispalvelulaki tutummaksi

Päivän aiheena oli uusi vammaispalvelulaki ja sen muutokset. Marja Räsänen oli selventänyt ja tarkentanut monimuotoista lakitekstiä ymmärrettäväksi, erityisesti meidän poliolaisten tilanteisiimme liittyvissä asioissa. Keskustelu kävi vilkkaana, mikä osoitti aiheen tärkeyden. Omassa joukossa on myös asiantuntijoita, jotka osasivat kysyä oikeita lisäkysymyksiä.

Sain paljon positiivista palautetta osallistujilta tästä päivästä. Asiat ovat kimurantteja ymmärtää ja ne selvenevät usein (omalla kohdallani ainakin), kun niiden eteen joutuu. Marja lupasi ja on valmis antamaan apua tarvittaessa.

Vertaistukea unohtamatta

Kevennystä saimme lopuksi pienellä askartelutuokiolla. Tässä mukana myös tärkeä osio, pinsettiote, joka on kaikessa käsin tehtävissä asioissa, piste iin päällä. Sitä on hyvä harjoitella! Askartelun vaihtoehtoina oli kirjanmerkki tai avaimenperä.



Tampereen avokurssit kokoavat yhteen polion sairastaneita läheisineen ja avustajineen eri puolilta Pirkanmaata. Tänä keväänä myös Tampereella pohdittiin uuden vammaispalvelulain merkitystä ja vaikutuksia omiin vammaispalveluihin. Pinsettiotetta vahvistettiin pienellä askartelutehtävällä, johon paneuduttiin samalla tarkkudella kuin lakikiemuroihinkin.

Niistä tuli oikein persoonallisia, tein kaksi avaimenperää, toisen kotiin tuliaisiksi.

Sitten kahviteltiin, tarinoitiin ja toivottiin hyvää kesää kaikille. Tämä sitä vertaistukea parhaimmillaan.

Kiitos hienosta päivästä ja aurinko paistoi edelleen!

Teksti Pirjo K-O

Kuvat Toivo E



Toimintakyvyn itsearviointilomake.

Arvioi toimintakykyäsi seuraavilla osa-alueilla asteikolla 1–5:
(1 = hyvin heikko, 5 = erinomainen)



Toimintakyvyn osa-alueet:	Arvio:
Fyysinen toimintakyky	
Liikkuvuus ilman apuvälineitä	
Liikkuvuus apuvälineiden kanssa	
Tasapaino	
Voimavarat	
Psyykinen toimintakyky	
Mieliala	
Stressinhallinta	
Kognitiivinen toimintakyky	
Muisti	
Keskittymiskyky	
Päätöksentekokyky	
Sosiaalinen toimintakyky	
Vuorovaikutus	
Ihmissuhteiden ylläpito	
Arjen toiminnot ja itsehoito	
Päivittäiset askareet	
Hygieniä ja itsehoito	
Käytössäsi olevat apuvälineet:	

Muuta huomioitavaa:

Tukea toimintakyvylle
vuonna 2025



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

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

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

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osal-listua!

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

Avokurssit yhdeksällä paikkakunnalla kutsuvat päivämuotoi-seen toimintakykyä vahvistavaan toimintaan, tiedon lisäämiseen ja vertaistukeen.

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

Mikäli haluat henkilökohtaista neuvontaa ja vertaisryhmän tu-kea, 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 laitosmuotoi-
nen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Poliokurssit vuonna 2025

Laitosjaksollisten Poliokurssien yleistavoitteena on tukea polio-
vammam aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista,
toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.
Kursseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia
käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvys-
sä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta.
Kursseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hy-
vinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kursseilla tapaa
muuta 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 Ke-
lan kautta. Kursseille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet
ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teorialiedosta ja käytännöstä, sisäl-
täen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa, hoitoja, vertaistukimah-
dollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa.

Kustannukset

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

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville poliokursseille
haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton
omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdessä
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 kurssille osallistumisen peruutukset tulee tehdä
viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen
tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella.
Kursseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja
toimintakyvyn tukemisen tarpeen mukaan. Valinnassa otetaan
huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä
hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat
suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Poliokursseille hakeneille
ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

”Apua 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 poliovammam huomioivasta
toimintakykyä tukevasta toiminnasta. Kurssilla jaetaan tietoa
polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista
asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, ver-
taistuesta ja vammaispalveluista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi
kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, ver-
taistuki 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 to-
dettu tai epäilty polion myöhäisoireista. Painotus myöhäisoi-
reiden huomioimisessa arjessa ja toimintakyvyn muutoksissa.
Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintaky-
vyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen
määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista
Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, lii-
kunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

Kurssit rahoittaa STEA. Mahdollisista muutoksista ilmoi-
tetaan 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)

Satakunnan avokurssin ajankohta ja paikka vaihtuvat:

*Satakunnan avokurssi pidetään 27.10.2025 klo 11
alkaen, Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700
Kankaanpää. Ilmoittautuminen 6.10.2025 mennessä!*

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen,
toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Avokurssit vuonna 2025

Avokursseilla käsitellään ajankohtaisia aiheita, sovelletaan
jumppaohjeita ja harjoitellaan muistiin sekä sorminäp-
päryyteen vaikuttavia taitoja. Askartelusta on monen-
laista 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

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,
Seinäjoen Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoen.
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 27.10.2025 klo 11 alkaen, Kunnonlähde
Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää.
Ilmoittautuminen 6.10.2025 mennessä!

Kouvola, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Avokursseille hakeminen

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

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.



Hakulomakkeiden postitusosoite:

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

Avokursseille ilmoittautuminen

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 taroituksena on tarjota polion sairastaneelle asiantuntevan tiedon lisäksi tehtäviä, harjoituksia ja vertaistukea TEAMS-ryhmässä.

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

Tietovideoita, liikunta- ja rentoutusharjoitteita löydät Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.

Etätapaaminen

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

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

Polioliiton verkkokurssissa keskustellaan arkeen ja toimintakykyyn liittyvistä asioista.

Verkkokurssit ja vertaisryhmät

Verkkokursseilla 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 verkkokurssiryhmään

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

Syksy

- 18.8.2025 Keskustelua vammaispalvelulaista (klo 13–15)
- 1.9.2025 Toimintakyky nyt
- 15.9.2025 Lääkäriin 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.

Vertaisryhmistä 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-kurssija** 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
- 5.9.-7.9.2025 **Pohjois-Suomen osaston heku-kurssi**, Rokuan Kuntoutuskeskus
- 9.9. - 11.9.2025 **Pääkaupunkiseudun ja Varsinais-Suomen osaston heku-kurssi**, Ruissalon kylpylä
- 28.10. - 30.10.2025 **Satakunnan osaston heku-kurssi**, Kunnonlähde Kankaanpää
- 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 mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: ☐ Ei: ☐

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta

"Ei siivota sunnuntaisin"

Henkilökohtainen avustaja -järjestelmä on yksi parhaista asioista, mitä vammaispalvelulaki tarjoaa. Lain mukaan vammaisella ihmisellä on oikeus tarvittaessa saada taloudellista tukea, jotta hän voi palkata itselleen avustajan. Hienoa, eikö totta?

Aikaisemmin kunnat, nykyisin hyvinvointialueet tuntuvat lähes kilpailevan keskenään siitä, kuinka lain soveltamisen mukanaan tuomissa kustannuksissa voidaan säästää.

Esimerkki numero yksi: liikkumisen tukea (aiemmin kuljetuspalvelu) on kiristetty niin, että kun aiemmin korvattavat taksimatkat saivat ulottua kotikuntaan ja maantieteelliseen lähikuntaan, niin uuden lain mukaan esim. Varhan (Varsinais-Suomen hyvinvointialue) alueella matkat eivät saa ulottua Salon kaupunkia pidemmälle (jos kotikunta on siis Salo). Miksi? Koska Varhan mukaan "Salossa on kaikki".

Muistutan kuitenkin, että uudessa vammaispalvelulaissa tunnetaan myös käsite "toiminnallinen lähikunta", millä tarkoitetaan sitä, että jos vaikka kesämökkisi sijaitsee muualla, kuin kotikunnassasi, voit erikseen hakea liikkumisen tukea päästäksesi mökille, tai voidaksesi kulkea sillä paikkakunnalla, missä mökkisi sijaitsee. Huomattava on, että nämä matkat pitää hakea ja perustella erikseen.

Esimerkki numero kaksi: henkilökohtaisen avustajan palkkaamiseksi tarvittavaa taloudellista tukea haettaessa pitää hyvinvointialueelle selvittää tarkasti, minä viikonpäivänä ja mihin kellonaikaan hakija apua tarvitsee. Avustajalle maksettava palkka on tietenkin suurempi sunnuntaisin, kuin arkena. Kun taannoin kysyin sosiaalityöntekijältäni mahdollisuutta käyttää avustajaa myös sunnuntaisin, hän totesi, että "no joo, kunhan ei siivota sunnuntaisin". En aio suostua siihen, että raportoin hyvinvointialueelleni imurointejani!



Vuonna 1958 perustetun Suomen Polioliitto r.y:n, yhtenä päätarkoituksena oli palvelukodin perustaminen polion sairastaneille henkilöille. Siihen aikaan polio-vammaisia sijoitettiin iästä riippumatta vanhainkotien asukkaiksi. Nuorimmat heistä olivat vasta 16-vuotiaita. Kaislarantakoti tarjosikin kodin 40 vuoden ajan polion sairastaneille ihmisille. Kuvassa asukkaita vieraineen.

Olemme nyt eläneet puoli vuotta uuden vammaispalvelulain aikaa. Kokonaan uuden lain pitäisi astua voimaan vaiheittain niin, että siirtymäaika on kolme vuotta. Olkaamme tarkkoja, että aiheettomia palveluiden vähennyksiä tai saannin tiukennuksia ei tapahdu. Vammaisjärjestöt ovat tietenkin avainasemassa pitämässä jäsentensä oikeuksista kiinni. Näin tekee myös Suomen Polioliitto ry., jonka jäsenyh-

distys olemme. Kaikenlainen kokemusten kerääminen on nyt tärkeää!



Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous pidettiin poliojärjestöjen toimistolla 14.5.2025. Yhdistyksen hallitukseen erovuoroisten tilalle valittiin Rauni Mäki-Petäys, Kaija Salmela, Eino Tarakkamäki ja Eira Tenhonen. Hallituksessa jatkavat Ari Aroheikki, Pentti Lindström, Eeva Pitkänen ja Anneli Tarakkamäki. Hallituksen kokoonpano on voimassa vuoden 2026 vuosikokoukseen asti.

Hallituksen järjestäytymiskokouksessa puheenjohtajaksi valittiin Kaija Salmela.



Toivotan jokaiselle yhdistyksemme jäsenelle virkistävää ja voimia antavaa kesää, hyvää vointia, sisua ja paljon ystäviä!

Kaija Salmela

puheenjohtaja

Uudistamme Suomen Polioliitto ry:n kotisivut

Jos sinulla on vinkkejä kotisivujemme sisällöksi, valokuvia tai muuta aineistoa, mikä sopisi kertomaan yhdistyksestämme, sen historiasta ja jäsentemme nykytilanteesta, ole hyvä ja ota yhteyttä minuun. Kootaan yhdessä uudistuneet kotisivut.

Terveisin

Kaija Salmela

Poliolehti
 kesäruudukko




+

Hilk-ka

ESI-TELMÄ

Kari

ÄIDIN VELJÄ

lah-joja

FIDE-LIN VELI

TARU-KUNKU

YÖN JÄLKEEN KROO-LATA

JYR-KI

NIEMI-MAA

TOR-PAN POJAT

Harju

MAISTI-AINEN

KANA-DASSA

AR-KI-NEN PUUHA

LASIN POH-JALLA LEHTI

KEUHKO-PAISE-ENG-LANTIA

VAT-SASSA LAINE

HENGI-TET-TÄVÄ

SCHWARZE-NEGGER

VA-RAKAS

jälki-istunto

KORTTI-PELI

PERUS-TEETON

AYAN-PUUTE

SOO-LOJA HELÄ

PUUTA SII-POLA

PYHÄ

PULK-KINEN

ALKO-HOLIA

BALD-WIN

SUL-KA-PALLO

EX-KUNKKU-PAINI

OLLA NÄLKÄ

KEI-NUJA

TYKÄTÄ PALJON ANKI

RU-DOLF

PEU-HUN ROO-LI

HAA-LIA

HIUTA-LEISTA

MAÄRÄYS LÄHTÖ

LAU-LAJA

YLI-S-TYS

LENA

ODU-SOGA

ESI-ÄITI

ILMAN PALT-TOOTA




neu-voja

LAIS-kie-li

KOI-RALLA

HIE-NOJA

KÄY-TETTY

VANHA HALKO-MITTA

LÄHI-ITÄÄ

NOPE-ASTI

vaikea

AFRI-KASSA

JÄR-VI

ALKU-ASUK-KAITA

VOI JÄRVI

YSTÄ-VÄL-LINEN

SÄRKI-KALA TANSSI

LM

HIUK-KANEN

EPUI-TA

KURP-PA-LINTU

POIS-TOJA

LOUS-TE

MAN-SIKKA

TEKO-JÄRJESTYS

NY-BERG

25. UK-KOSEN JU-MALA

SUOMI MU-KANA

KU-RIT

VIRON HEI

KAR-VA

REED DOIL-LON

KÖM-PELYS

THO-MAS ALVA

SYÖ-VYT-TÄÄ

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8.2025 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Lahti-Kouvola osasto

70 vuotta Polioinvalidit ry:n

Syntymäpäivää vietetään 17.9.2025 klo 13.30-16.30 Radalla Resort, Uimarintie 1, Kausala

Ohjelmassa: Kulaisen harmonikan 1990-luvulla voittanut Jarno Kuusisto soittaa hanuria. Yllätysohjelmaa, ruokailu pöytiin tarjoiluna, täytkekakkukahvit.

Sitovat ilmoittautumiset 10.8.2025 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com.

Tervetuloa joukolla mukaan.

Kokkikoulu ja keilailu jatkuvat syksyllä 3.10 ja 12.11.2025.

Oikein hyvää kesää kaikille.

Työryhmä

Pohjois-Suomen osasto

Heku-kurssi

Heku 05.09.-07.09.2025 Rokualla.

Hinta 72,25 eur/hlö/2-hengen huoneessa, 1-hengen huoneissa 42 eur/vrk. Orkesteritansseissa lipun hinta peritään erikseen.

Ilmoittautuminen Jouko Juoperille puh. 046-5989381, 31.08.2025 mennessä.

Maksu Polioinvalidit ry:n pankkitilille: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 01.09.2025. Viitenumeroksi Poliolehdessä osoitetiedossa oleva henkilökohtainen jäsennumero.

Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta

”
k

Pohjanmaan osasto

Heku-kurssi

Pohjanmaan ja Tampereen Heku-kurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 28.7. - 2.8.2025.

Avokurssi

Avokurssi syys, 10.9.2025 Seinäjoki Areenassa, klo 11-15.

Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä.

Yhteystiedot:

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

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

Hyvää kesää kaikille.

Johtokunta

Savon osasto

Kesäinen päivä 23.07.2025

Puheenjohtajan luona (Lampitie 17, Heinävesi) Luvassa lupsakkaan leppoisaa yhdessäoloa ja iloa. Nautitaan pöydän antimista, välillä pientä visailua/kisailua, musiikkia, laulua yms.

Kokoonnutaan paikalle klo 11:30.

Sitovat ilmoittautumiset 06.07.2025 mennessä.

Avokuntoutusta

Kruunupuistossa ti 02.09.2025 klo 12-16., lounas klo 12, kahvit klo 15. Päivän ohjelmaa Marjan johdolla.

Avopäivään ilmoittautumiset 20.08.2025 mennessä Marja Räsäselä: s-posti marja.rasanen@polioliitto.com tai puh.0400 236956. Avopäivä on maksuton.

Heku-kurssi ti-pe 02-05.09.2025

Kruunupuistossa, ohjelmassa mm. toimintakykytestit, ohjatut liikunta-allas- ja rentousryhmät. Yksi yksilöllinen hoito, hieronta 60min tai jalkahoito 60min.

Tarkempi ohjelma jaetaan paikan päällä.

Omaavastuuosuus jäsenet/avustaja 125 €/hlö, ei-jäsenet 462 €/hlö.

Sitovat ilmoittautumiset 04.08.2025 mennessä.

Osallistumismaksut Polioinvalidit ry:n tilille: DanskeBank FI18 8000 1300 2228 75

Muistatthän käyttää henkilökohtaista viitenumeroa.

Osaston työryhmä

Iiris Karvinen, puheenjohtaja

Arja Haatainen

Erkki Ruotsalainen

Esko Timonen

Yhteydenotot, ilmoittautumiset ja lisätietoja:

Iiris Karvinen puh. 0400 649 677

s-posti: iiris_karvinen@hotmail.com

Hyvää kesää kaikille ja tapaamisiin!

Johtokunta



Poliolehdessä toimitus toivottaa kaikille lukijoilleen leikkisää kesää.



Pääkaupunkiseudun osasto

Päspöön toimintaa kesä ja syys 2025

Markkula tiistaina 19.8.

Perinteinen elokuinen Markkulan ulkoilmapäivä järjestetään Vantaan Invalidien toimintakeskus Markkulassa tiistaina 19.8. klo 13.alkaen. Markkulan osoite on Vanha Kuninkaalantie 5. Päivän ohjelmassa on mm. pelejä, laulua ja pientä purtavaa. Ilmoittautumiset toimistolle 12.8. mennessä. Päivän hinta on 10 €, joka maksetaan tilille.

Allasjumppa

Allasjumpan syyskausi alkaa 11.9.2025 kertoja 15, Metropolian altaalla torstaisin klo12.30 -14.30, josta ohjattu voimistelu 30 min. Tämän jälkeen on loppuaika

vapaata uintia. Ilmoittaudu toimistolle tulostasi. Mukaan mahtuu. Maksun 45 €. Muista ilmoittautua.

Avo-kurssi 5.9.2025

Avo-kurssi pidetään 5.9.2025 klo 11.00-15.00, Iiriskeskus, Marjaniementie 74.

Olet enempi kuin tervetullut mukaan, muista ilmoittautua.

Yhteystiedot:

Ilmoittautumiset:

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

Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Muista viitenumero

Hyvää kesää.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Syksyn Kerhopäivät

Uvilan Olohuone, Friitalantie 18, 28400 Ulvila

to 28.8.2025 klo 14.00 – 16.00

to 25.9.2025 klo 14.00 – 16.00

Lokakuussa suunnitteilla tapahtumia, joista ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeellä mm. HeKu –kurssi ja Polioinvalidit 70 v –juhla

Marraskuussa Satakunnan osaston Pikkujoulu

Hyvää kesää kaikille

Työryhmä Sirpa ja Eija

Varsinais-Suomen osasto

Kesän pitäisi kalenterin mukaan olla jo parhaimmillaan, lehden ilmestyessä olemmekin lähellä juhannuksen viettoa. Tätä kirjoittaessa olemme kohta menossa perinteisesti kesäteatteriin, vakiopaikkaamme Sipilänmäen kesäteatteriin.

Kaikki liikuntavuorot ovat jääneet kesätauolle, syksyllä sitten taas jatketaan.

Lounastapaaminenkin todennäköisesti toteutetaan kesällä, ilmoitellaan siitä sitten jäsenkirjeellä.

Kesäretken suunnitelmat ovat edelleen alkutekijöissä, ilmoitellaan heti ajankohdan ja kohteen selvittyä. Kesäretkestä ja muusta tulevasta vuoden 2025 toiminnasta saat tietoa jäsenkirjeellä.

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 seuranta-jakson Ruissalon kylpylässä. Ilmoittautumishjeet ja hinnat löydät tämän lehden sivuilta omana ilmoituksena.

Hyvää kesää kaikille.

Johtokunta

Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa



Varsinais-Suomen osasto ja Pää-
kaupunkiseudun osasto järjestävät
yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa
kuntoutuksen seurantajakson Ruis-
salon kylpylässä.

Ajankohta:

Tiistai 9.9. klo 10.00 – torstai 11.9.2025
klo 14.00.

Majoittuminen:

Comfort ja Comfort merinäkölalla 2-h
tai 1-h huone tai tilavampi Superior 2-h
tai 1h- huone

Kurssille osallistuminen:

HUOM! Kuntoutuksen seurantajaksolle
voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut
mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme
kurssin kiinnostavan myös muiden osas-
tojen jäseniä. Edellisen jakson kävijät:
OTTAKAA TESTIRAPORTTINNE
MUKAAN, voit verrata niistä mahdollisia
muutoksia aikaisempiin tuloksiin.

Ohjelma:

Ryhmän vastuuvetäjänä toimii fysiotera-
peutti Nina Luukkainen ja muut vetäjät
ovat liikunnanohjaajia, kuntohoitajia ja
fysioterapeutteja. Kurssin testit on pidetty
samoina näillä kursseilla, näin vertailukel-
poisuus säilyy aikaisempiin suorituksiin.

Kurssiohjelma noudattaa aiempien kurs-
sien ohjelmaa, uusiakin juttuja on otettu

mukaan periaatteella tuttua turvallista
hyväksi koettua ja ripaus uutta. Meille
laadittu kurssipaketti on useiden vuosien
aikana hioutunut saatujen palautteiden
ja henkilökunnan aktiivisuuden ansiosta
nykyiseen muotoonsa. Aikataulutettu/
ryhmäkohtainen ohjelma jaetaan vasta
alkuinfossa. Kurssi on ryhmämuotoinen
ja lisähinnalla voit varata henkilökohtaisia
hoitoja kylpylän tarjonnasta.

Ryhmän käyttöön varataan suihkupyö-
rä- tuolit tilaussaunaan, jolloin altaalle meno
helpottuu. Yhteen uima-altaaseen pääsee
myös henkilönostimella ja kylpyläästä on
luvassa avustajia altaaseen siirtymisessä.
Veden lämpö virkistys- ja kuntoaltaassa on
27 astetta ja porealtaassa 35 astetta. Allas-
osastolta pääsee myös mereen uimaan (ei
hissiä). Entiseen tapaan olemme varanneet
allasjumpaan ja ruokailuun avustajan.

Kurssilaisten on mahdollisuus käyttää
vapaasti sauna- ja allasosastoa sekä kunto-
salia. Myös kylpylän vapaa-ajanohjelmasta
on kurssilaisilla mahdollisuus valita akti-
viteettejä. Talon yhteiset vapaa-ajanoh-
jelmat selviävät syksyllä, kun menemme
Ruissaloon.

Kurssiohjelman jouhevan läpiviennin
takia kurssilaiset jaetaan välillä kahteen eri
ryhmään ja välillä olemme kaikki samassa
tilassa. Tämä järjestely edellyttää sopivaa
osallistujamäärää. Kannattaa varmistaa
ajoissa kurssipaikka. Osallistujamäärä

kurssille on rajoitettu, jotta voidaan taata
joustava kurssiohjelman toteutus. Paikat va-
rataan ilmoittautumisjärjestyksen mukaan.

Ilmoittautuminen:

Sitova ilmoittautuminen Polioinvalidit
ry:n toimistolle puh.09-6860 9930 tai
e-mail kirsti.paavola@polioliitto.com
8.8.2025 mennessä. Ilmoita samalla
mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.
Huomaathan, että toimisto on suljettu
14.7.-1.8.2025 välisen ajan!

Hinta:

Polioinvalidit ry tukee kuntoutuksen
osallistujahintoja. Tuki on suurin 2-h
perushuoneiden kohdalla, koska tuki ei
koske lisämaksuja, joita ovat 1-h huoneli-
sä ja tasokorotus perushuoneeseen verrattuna.

Varatessasi kahden hengen huonetta
kerro myös huonekaverisi nimi. Nais- ja
miespaikkoja ei ole mahdollista varata,
joudumme maksamaan huonemäärän
mukaan.

Alla olevat tuetut jäsenhinnat pitävät
sisällään 2 vuorokauden majoituksen vali-
tussa huonetyypissä, ruokailut ja ohjelman
mukaiset ryhmäliikunnat ja ohjaukset. Ai-
kaisemmasta poiketen ravintola on siirtynyt
tarjoamaan arkisin buffetpäivällisen tilalla
kotiruokapäivällistä, se tarkoittaa lähinnä
vähemmän ruokalajeja.

Tuetut jäsenhinnat ovat seuraavat:

Comfort perushuone 2-h
110 €/hlö

Comfort perushuone 1-h
210 €

Comfort perush. merinäk. 2-h
140 €/hlö

Comfort perush. merinäk. 1-h
240 €

Superior 2-h
170 €/hlö

Superior 1-h
270 €

Talosta löytyy myös invahuoneitakin, mutta kurssilaiset ovat
todenneet Superior-huoneet toimiviksi pyörätuolin käyttäjille
niiden isomman koon ja sijaintinsa puolesta.

Kurssilaisen on mahdollista varata myös ylimääräinen majoit-
tusyö ennen kurssin alkua.

(Ma-Ti). Lisäyön majoitushinnan voit kysyä suoraan hotellilta.
Tarvittaessa autamme selvittelyssä.

Maksaminen:

Varsinais-Suomen osastolaiset:

Kurssihinta maksetaan osaston tilille Nordea FI71 2264 1800
1320 40 viimeistään 11. elokuuta. Henkilökohtaisen viitenu-
meron käyttäminen on suotavaa.

Pääkaupunkiseudun osastolaiset:

Kurssihinta maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank
FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 11. elokuuta. Henkilö-
kohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

Muista osastoista tulevat maksavat tilille Nordea FI71 2264
1800 1320 40 viimeistään 11. elokuuta.

Matka kursseille:

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan, kimpapakyyti-
mahdollisuutta kannattaa kysellä.

Seuranta:

Tavoite toteuttaa seuraava kurssi vuoden päästä.

Lisätiedot:

Lisätietoja antavat

Lauri Jokinen Polioinvalidit ry V-S os. puh.040 594 8975,

Kaarina Lappalainen Polioinvalidit ry Päsö, puh. 0400 354 131

Tervetuloa mukaan kuntoilemaan

Pärnun matka 7-13.9.2025

Pärnun matka Spahotellissa 7-13.9-2025 kaikille
polioille. Matkan järjestää MATKA-ÄRRÄ ja on oma-
kustanteinen.

Katso Matka-Ärrän kotisivulta tarkemmat tiedot. Matka-
toimisto hoitaa matkajärjestelyt, jonne myös ilmoittautu-
minen viimeistään heinäkuun loppuun mennessä.

Bussi on varustettu pyörätuolit mahdollistavilla nostolait-
teilla. Bussin reitin ja aikataulut löydät myös matkatoimis-
ton kotisivulta.

Lisätietoja matkasta antaa Pentti Lindström. Hänelle on
myös hyvä ilmoittaa osallistumisesta matkaan, niin tie-
dämme poliolaisten määrän. Pentti Lindström puh. 0405
473 435.

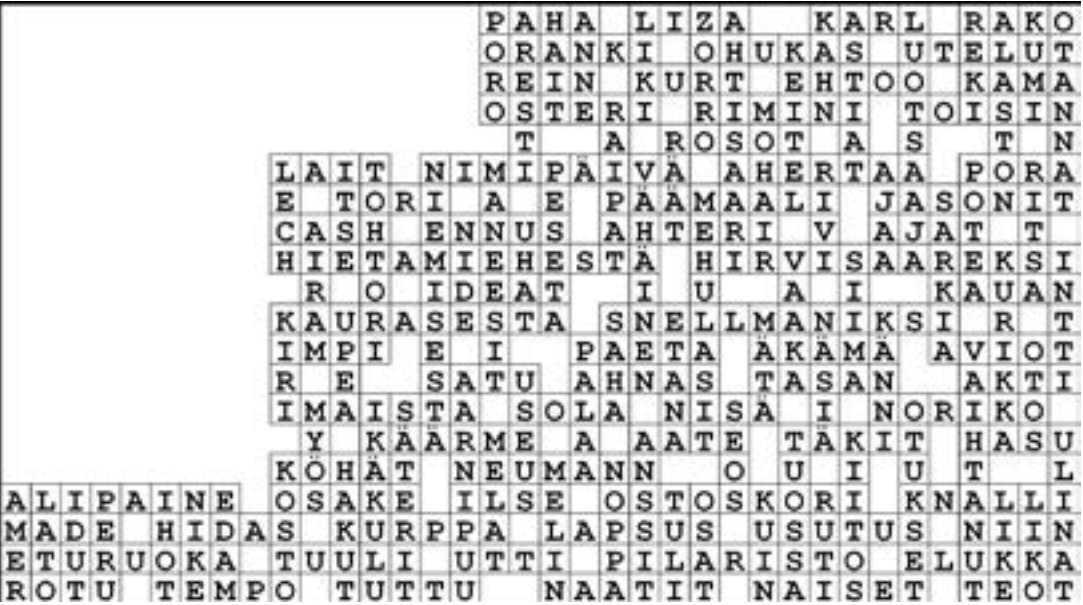
Huom: Passi tai virallinen henkilöllisyystodistus ja matka-
todistus vaaditaan.

Yhteystiedot: Pentti Lindström puh. 0405 473 435.

Matka-Ärrä: www.matka-arra.fi, puh. +358 400 865 840.

Lähdetään yhdessä reissun!

Suomen Poliohuolto ry/Pentti Lindström



Poliolehd 1/2025 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
TuulaRaitala, Helsinki

II palkinto 6 €
Elvi Pikkarainen, Tampere

Onnea!

Sote-Sohva

Julkisen terveydenhuollon palkat nousevat eniten vuosina 2025–2028. Hyvinvointialueilla sote-sopimuksen piirissä korotukset ovat vuosina 2025–2028 keskimäärin 14,47 prosenttia ja HYVTES:ssä 12,97 prosenttia. Kunnissa KVTES:n mukaiset korotukset ovat 9,97 prosenttia.

Nämä korotukset aiheuttavat lisää päänsäpinää jo ongelmassa olevalle julkiselle taloudellemme. Haluan korostaa, että en sano, etteikö julkisenpuolen terveydenhuollossa työskentelevät hoitajat olisi palkankorotuksiaan ansainneet. Kyseenalaistan byrokratian raskauden ja sen rahoituksen, jossa maksamme valtavasti seinistä ja hallinosta, emmekä niistä, jotka hoitavat meidät apua tarvitsevat kuntoon.

Maailman kovimpia veroasteita, mutta näkyykö se palveluissa?

Me olemme maailman kovinten verotettujen maiden joukossa, mutta sosiaali- ja terveyspalvelut eivät silti vastaa kerättyjen eurojen määrää. Tästäkin väitteestä saatte olla kernaasti erimielisiä. Olen itse sitä mieltä, että kun lasketaan kaikki verot, joita me maksamme, niin palvelujen tulisi olla parempia ja tasa-arvoisempia.

Perusasiat retuperällä

Moni kehuu, kuinka ovat saaneet apua erityissairaanhoidossa ja tämä pitää varmasti suurilta osin ihan paikkaansa ja hyvä niin. Meidän terveydenhuoltomme toimii nurinkurisesti, se näkyy suurina kustannuksina. Perusterveydenhuoltomme, jossa pitäisi pystyä heti alussa pysäyttämään mahdollinen sairauskierre, ei toimi kunnolla, mikä johtaa siihen, että apua saa vasta, kun ihminen ajautuu erityissairaanhoidon piiriin. Tämä nostaa luonnollisesti kustannuksia valtavasti ja tilanteen jatkuessa näin nurinkurisena se tulee ruuhkauttamaan tuon perusterveydenhuoltoa paremmin toimivan erityissairaanhoidonkin.



Perusterveydenhuollon ongelmat

Pohjois-Savon hyvinvointialueella perusterveydenhuollossa on epäonnistuttu kokonaisuutena niin pahasti, että Itä-Suomen aluehallintovirasto on antanut hyvinvointialueelle huomautuksen jatkuvasta lainvastaisen toiminnasta.

Puutteita on lääkäriresursseissa, hoitoon pääsyssä ja omavalvonnassa.

Hyvinvointialueen pitää toimittaa 1.1.2025 mennessä selvitys sen hetkisestä perusterveydenhuollon kiireettömään hoitoon pääsyn tilanteesta.

Suurin ongelma tässäkin on, että ihminen jää ilman hoitoa ja kukaan ei kannu asiasta mitään vastuuta. Homma jatkuu kuten ennenkin, koska huonokin hoito on parempi kuin ei hoitoa laisinkaan. Surullista. Ja on muistettava, että Pohjois-Savo on vain yksi esimerkki, ongelmia on riittävästi muuallakin Suomessa.

Ilmainen julkinen terveydenhuolto?

Ilmainen? No ei todellakaan ole ilmainen. Pääsin itsekin kokemaan tuon, kun jou-

duin hakemaan vauhtia elämääni Malmin sairaalasta ja yllätyksekseni sain perässäni laskun palveluiden käytöstä. Eikö terveydenhuollon pitänyt olla ilmaista, niin sitä on minulle myyty vuodesta toiseen. Ilmeisesti meillä ei olekaan - tai ainakaan minulla ei ole - ilmaista julkista terveydenhuoltoa.

Hoito oli hyvää ja minut saatiin kuntoon, mutta ilmaista se ei ollut. Maksoin siitä verotuksella, mutta myös käyntimaksulla. Hinta ei ollut suuri, mutta en olekaan monisairas, joka tarvitsee palveluja useamman kerran vuodessa. Käyntini hinta oli kuitenkin sen verran suuri, että jos joutuisin käyttämään palveluja useammin, niin kalliiksi se tulisi. En aiokaan jatkossa enää puhua ilmaisesta julkisesta terveydenhuollosta, vaan aion käyttää termiä ”vähemmän kallis julkinen terveydenhuolto”.

Terveydenhuollon kulut nousevat, kansa ikääntyy, alueiden epätasaiset palvelut, nuorten (ja vanhempienkin) heikkenevät mielenterveyspalvelut ja yleisen fyysisen kunnan heikkeneminen lapsista vanhempiin ovat sellainen ongelmavyöhyke ratkaistavaksi, että pystyykö sen ratkaisemiseen kukaan?

Etenkin, kun samaan aikaan hallitus toisensa perään haaveilee talouskasvusta ja ”Nokia” -tyylisestä innovaatiosta, vaikka samaan aikaan pitkäaikaistyöttömien määrä kasvaa ja työpaikkoja katoaa enemmän kuin niitä syntyy.

Pessimisti sanoisi, että viimeinen sammuttaa valot, mutta pysyn positiivisin mielin ja sanon, että viimeinen sammuttaisi valot, jos niitä valoja olisi. Onneksi kesällä ei tarvitse valoja!

Siirryn tästä sohvasta nyt ulos.

Hyvää kesää ja pysykäähän terveisin!