

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2025



Tietoa, tukea ja tekemistä myös vuonna 2026

Polioliiton tulevaisuus on ollut syksyn sumun peitossa. Olemme pyrkineet luottamaan siihen, että työmme tärkeys on huomattu ja vaikuttavuus todistettu. Hetkittäin luottamus on ollut koetuksella. Erityisesti silloin, kun järjestöjen rahoitukseen on esitetty lisäleikkauksia ja työ leimattu turhaksi.

Mutta saimme kuin saimme-kin eilen 10.12.2025 tiedon, että ainakin STEA esittää, että saisimme saman tasoisen rahoituksen vuodelle 2026 kuin tälle kuluvalle vuodelle 2025. Tämä on vahva lupaus siitä, että voimme jatkaa. Niin vahva, että rohkenimme laittaa tämän Poliolehden sivuille mm. vuoden 2026 kurssitiedot.

Luottamuksen hetkinä kilpailutimme laitosjaksot, varasimme (avokurssien) ryhmätoimintapäivien ajat ja paikat, verkkokurssien aiheita ja aineistoja valmisteltiin ja toivottiin parasta. Epävarmoina päätimme, että tämä Poliolehti lähtee painoon vasta, kun STEAN esitys tiedossa. Onneksi lehti on tämän näköinen eikä meidän nyt tarvitse kertoa, että Polioliiton tarina oli nyt tässä.

Nyt toivotaan, ettei sosiaali- ja terveysministeriössä tehdä esitykseen muutosta.

Tokikin Polioliitolta vaaditaan entistäkin tarkempaa valintaa siitä, mitä voidaan tehdä, sillä hinnat tuntuvat nousevan sellaista vauhtia, että jostakin on luovuttava. Kuuluisaa säästämistä olemme tehneet aina, joten siihen olemme jo tottuneet. Mutta yhdestäkään tärkeästä ei tarvitse luopua, jos rahoitus pysyy esitetyllä tasolla.



Jo 70 vuotta poliovammaisten yhdistystoimintaa

Poliolehden toimitus haluaa kiittää kaikkia. Olette jaksaneet olla mukana ahertamassa poliojärjestötyössä niin tekemällä, osallistumalla, neuvomalla ja antamalla palautteita. Ilman teitä ei olisi poliojärjestöjäkään.

Polioinvalidit ry on viettänyt omaa 70-vuotisjuhlavuottaan arkipäivien järjestämisellä tapahtumia jäsenistölleen, heidän lähiomaisilleen ja avustajilleen. On ollut kesätapahtumaa, syyskokouksia teatteria, kerhoa, retkiä ja tietysti heku-kursseja.

Ison juhlan sijaan rahat on suunnattu kuntoutukseen ja pieniin tapahtumiin eri paikkakunnilla. Näin tällä kertaa. Eikä tapa ole sen parempi tai huonompi kuin isot juhlatkaan. Nyt oli tällaisen vuoro. Yhdistyksen voimavara ovat paitsi jäsenet myös kyky muuttaa tapaansa toimia. Il-

man noita ei Polioinvalidit ry olisi saavuttanut 70 vuoden ikäänsä.

Tärkeintä on ollut varmasti koko ajan vertaisten tapaaminen ja yhdessä tekeminen. Ja se jatkuu myös vuonna 2026.

Kaikki kolme (Polioinvalidit ry, Suomen Poliohuolto ry ja Suomen Polioliitto ry) pyrkivät tekemään oman osuutensa pystyäkseen tarjoamaan tietoa, tukea ja tekemistä kaikille polion sairastaneille. Se on niiden tehtäväksi säännöissä määritelty. Yhdessä ne ovat sopineet työnjaosta eikä päällekkäisyyksiä ole, vain yhteisiä tai täydentäviä palveluja.

Lupa hetken levähtämiseen

Takana on pimeä ja sateinen syksy. Ainakin, jos sitä katsoo täältä toimiston ikkunoista

Helsingin Vallilassa. Aika ajoin ei ole nähnyt edes tien toisella puolella olevaa kerrostalorykelmää. Sumu on peittänyt alleen niin talot kuin valotkin. Onneksi sentään sen kuusi minuuttia on marraskuussa kuulemma aurinko pilkahtanut esiin.

Eikä tilanne tuolla ulkona ole juurikaan muuttunut. Mutta täällä näkyy vain helpottuneita ilmeitä. Nyt vetäydymme hetkeksi vetämään henkeä ja toipumaan. Palaamme taas tammikuussa akut ladatuina ja valmiina töihin. Sillä eipä näytä tuo vammaispalvelulakikaan toimivan luvutulla tavalla.

Mukavia luku- ja lepoaikoja sekä oikein hyvää vuotta 2026 kaikille.

Tapaamisiin.

Birgitta Oksa

päätoimittaja



Kannen kuva:
Riekk
Lapland Pictures/
Arto Komulainen

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.



Sisältö

Pääkirjoitus

Puheenjohtajalta

Muuta

Polioinvalidit ry:n vuosikokouksia 2026

Jos pukki ei pääse liikkeelle

Voiko henkilökohtaisen avun korvata maksullisella kotiaavulla?

Neuvontapalvelusta kysyttyä

Kuinka meidän vanhojen ja vaivaisten käy?

Minun tieni

Avustajaklinikka

Muistoja kesästä: Olipa mahtava kesä

Sotesohva

Uutisia

Apuvälinemessut 2025: Katse vahvasti tulevassa

Kansainvälinen poliopäivä

Kurssiuutisia

Heku-päivä Tampereella:

- tietoa ja vertaisten tapaamista

Vertaistukea poliokurssilta

Kruunupuistosta

Kurssin opeilla kotona jumpataan

Polioinvalidit ry:n 70 vuotta

Varsinaissuomalaiset juhlat

Polioinvalidit ry:n 70-vuotistaivalta

Pohjois-Suomi:

Todellisia selviytyjiä

Polioinvalidit ry:n 70 v

juhlavuosi Satakunnassa

Tampereen osasto: Me olemme yhä olemassa!

Lahti-Kouvola:Työtä toimintakykymme hyväksi

Osastoissa..

Pikkujoulut marraskuun lumimyräkässä

Syksyn harmautta Turun seudulla

Pajulahdesta tietoa, liikuntaa ja yhdessäoloa

Kokkikoulu

Marraskuinen virkistys- ja vertaistukipäivä Vesileppiksessä

Kuntoutuspaketti

Tukea toimintakyvylle vuonna 2026

Poliokurssit vuonna 2026

Vertaisryhmäpäivät

Verkkokurssit

Hakulomake, laitosjaksot
\$29

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

Poliohuollon puolelta

Osastot tiedottaa



Polioinvalidit ry:n vuosikokouksia 2026

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous
25.4.2026 Valkea Talo, Hilkantie 4, 00400 Helsinki

Pohjanmaan osaston vuosikokous 14.4.2026
Hotelli Sorsanpesä, Törnäväntie 27, 60200 Seinäjoki.

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous 24.02.2026 klo
12.00–15.00. Jatulin liikuntakeskus, Jokelantie 20, 90830
Haukipudas

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous 17.3.2026 klo
12.00. Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 8 krs,
00520 Helsinki

Satakunnan osaston vuosikokous 12.3.2026 klo 14.00–
16.00. Ulvilan Olohuone, Friitalantie 18, Ulvila

Tampereen osaston vuosikokous/tapaaminen 8.4.2026
Paikka ilmoitetaan jäsenkirjeessä myöhemmin.

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous maanantaina
16.3.2026 klo 14. Lounais-Suomen Neuroyhdistys, Itäinen
Pitkätie 68, Turku

Tervetuloa päättämään yhteisistä asioista.

Suomen Polioliittory

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

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.oxa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kaijakaarina1@outlook.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

Poliojärjestöjen toimiston aukiolo on muuttunut

Poliojärjestöjen toimisto on avoinna tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9–15 ja torstaisin klo 9–12. Toimistonumero on 09 6860990.

Jäsensihteeri Kirsti Paavola on tavattavissa toimiston aukioloaikoina myös numerosta

040 -522 9657 tai 09 6860 9930.

Poliolinja (neuvontapalvelut) jatkaa entiseen tapaan maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10–13 numerossa 0400-236 956 tai 09-68609940.

Vuodenvaihteen poikkeukset aukioloaikoihin:

Poliolinja

Poliolinja on lomalla 22.12.2025 – 6.1.2026.

Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto:

Toimistomme palvelee tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9–15 ja torstaisin klo 9–12

Poikkeukset:

Suljettu torstaina 25.12.25 ja 1.1.26 sekä tiistaina 6.1.26

Terveisin

Poliolinjalaiset ja toimiston väki



Pääkaupunkiseudun osaston uintiryhmä toivottaa kaikille reipasta vuotta 2026.

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemme olemassa

Toimintavuosi 2025 on kohta päättymässä.

Alkajaisiksi pitää pahoitella, että Poliolehti tulee vähän myöhässä. Siitä voi syyttää vaikka puheenjohtajaa, koska olemme lehden päätoimittajan ja toiminnanjohtajan kanssa sopineet, että odotamme Stean avustusehdotusta. Sen sisältö vaikuttaa suoraan tulevan vuoden toimintaan. Osastot ovat kiittävästi toimittaneet lehtiaineistoa sovitun aikataulun mukaisesti, siitä lehden viivästyminen ei tosiaankaan ole ollut kiinni. Kiitos kaikille kirjoittajille, teidän kirjoituksianne toivotaan lehteen jatkossakin.

Rahoitus huolettaa

Vuoden 2025 päättyessä voidaan tarkastella toimintaamme ja todeta, että kaikki mitä toimintasuunnitelmaamme oli kirjattu, pystyttiin toteuttamaan ja saatiin tiukka budjettikin riittämään.

Seuraavan vuoden rahoituksen varmistuminen menee joka vuosi kovin lähelle vuoden vaihdetta, ja etenkin niillä yhdistyksillä ja liitoilla, joiden oma pääoma on minimaalinen ja suurin osa toiminnan rahoituksesta on haettavien avustusten varassa, se aiheuttaa epävarmuutta ja uhkaa siitä, että toiminta täytyy lopettaa.

Avustusten leikkautuminen tai jopa katkeaminen tarkoittaa haasteita niin työsuhteisiin kuin kiinteisiin kuluihin, kuten



vuokriin ja muihin pitkäaikaisiin sopimuksiin. Siksi avustuspäätösten tulokset ratkaisevat monen yhdistyksen toiminnan laajuuden. Hallituksen budjettiriihessä etsiessä leikkauskohteita he toivottavasti tiedostavat, että leikatessaan yhdistyksille jaettavista avustusrahoista, he samalla vaarantavat valtavan vapaaehtoistyömäärän, mitä yhdistysten jäsenet tekevät vuosittain.

Stean esityksen julkaisupäivästä ei ollut tietoa vielä tiistaina 9.12. Sostin pitämässä puheenjohtajaverkoston kokouksessa. Siellä annettiin ymmärtää päätösten selviävän lähipäivinä.

Helpottava uutinen

Seuraavana päivänä jo toiminnanjohtaja Oksa soittikin

ja ilmoitti positiivisesta, jännityksellä odotetusta Stean avustusehdotuksesta. Ehdotus toteutuessaan mahdollistaa toiminnan jatkumisen vuonna 2026 alkuperäisen toimintasuunnitelmamme mukaisena.

Tämä oli mukava joululahja ja takaa rauhallisen joulun ja uskoa tulevaan.

Nyt – sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön vahvistaessa Stean esitykset - pystymme toteuttamaan laitosmuotoiset toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit kolmessa eri kuntoutuspaikassa: Lehtimäen opistolla, Kunnonlähde Kankaanpäässä ja Kuntoutus Peurungassa. Myös kaikki avokurssit toteutuvat tämän vuoden laajuudessa, vähintään 2 avokurssia/ alue. Lisäksi

toteutuisivat verkkokurssit ja tietenkin neuvontapalvelu ja avustaminen valitusten laatimisessa mm. hyvinvointialueiden hylkypäätöksiin. Niiden rooli koko ajan korostuu

Vuosi vaihtuu...

Joulu lähestyy, Etelä-Suomessa sataa vettä päivästä toiseen ja aurinko pilkistää vain muutamana minuutina. Onneksi jouluväli on olemassa. Kohta luonnonvalokin alkaa lisääntyä kevättä kohti mentäessä.

Pitää vielä muistuttaa, että jatkossa teidän pitää entistäkin tarkemmin seurata Poliolehteä, koska ainakaan tulevalle vuodelle ei jaeta polioitten omaa seinäkalenteria, missä oli lähes kaikki Polioliiton tapahtumat, nyt ne löytyvät ainoastaan Poliolehden sivuilta ja Polioliiton nettisivuilta.

Kiitos kuluneesta vuodesta, olette osallistuneet kiittävästi tarjottuihin tapahtumiin. Kiitos myös poliotoimiston työntekijöille, työmäärä on pitänyt teidät kiireisinä.

Hyvää joulunaikaa ja uutta vuotta 2026

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja

Apuvälinemessut 2025: Katse vahvasti tulevassa

Apuvälineiden tarve kasvaa jatkuvasti, tarvitsemme esteettömiä palveluja, kaikille soveltuvia toimintaympäristöjä ja kustannustehokkaita ratkaisuja. Apuväline 2025 -tapahtumassa Tampereella 6.–8.11.2025 tutustuttiin liikkumisen, kommunikoinnin ja kuntoutuksen apuvälineisiin ja uutuuksiin.

Apuväline 2025 -messuilla Tampereella oli noin 8100 kävijää, jotka koostuivat alan ammattilaisista, apuvälineiden käyttäjistä ja vaikuttajista. Tapahtumassa oli mukana 150 näytteliasettajaa.

Elämänlaatua ja yksilöllisyyttä

Apuvälineiden ja esteettömyysratkaisujen tarve on aina henkilökohtainen, siksi välineitä on hyvä vertailla ja kokeilla. Apuvälineradalla opastettiin pyörätuolilla liikkumiseen ja turvalliseen avustamiseen arkeisissa tilanteissa, jolloin omat haasteensa ja tarpeensa tunnistaa paremmin. Radalla oli mm. kynnyksiä, mukulakiviä, korokkeita, luiskia ja pehmeää alustaa.

Kokemustoimijat kertoivat ohjelmalavoilla henkilökohtaisista kokemuksistaan. Kirjan Puolalainen kirjoittanut Arja Ahtaanluoma puhui Päälavalla aiheesta: Kuinka selvitä apuvälineviidakossa? Hän kertoi kokemuksistaan ja kilpailutuksen ongelmakohdista, jotka eivät aina näy ulospäin: mm. epäsel-



Messukävijöillä oli mahdollisuus tutustua apuvälineisiin, katsoa lukuisia lajiesittelyjä ja tietysti vaihtaa mielipiteitä ja kuulumisia niin messuesittelijöiden kuin muiden messukävijöiden kanssa.



vät tarpeet, liian tiukat kriteerit ja väärin ymmärretyt vastuut.

Oman tarinansa toi esille somevaikuttaja Sandra Kurki. Hänen elämänsä muuttui 23-vuotiaana, kun hän sairastui MS-tautiin ja menetti työpaikan, opiskelut, kodin, ystävät ja identiteettinsä. Nykyään hän on tuhansien seuraama

vammaisvaikuttaja, yrittäjä ja rollaattorin käyttäjä. Sandra jakoi tarinansa ja kertoi vinkkinsä apuvälinehäpeästä irti pääsemiseen.

Luontoelämyksiä ja liikuntaa

Paraurheilun ja soveltavan liikunnan kokeilualueella Liikuntamaassa oli tänä vuonna esillä

uusia lajeja kuten cheerleading, sokkopingis ja pyörätuolirugby. Messukävijöillä oli mahdollisuus katsoa lajiesittelyjä ja kuulla, miten eri pyörätuolilajit kehittävät apuvälineen hallintaa ja liikkumisen taitoja vaikkapa pyörätuolikoripallossa.

Lauantaina Liikuntamaassa kerrottiin luontoliikunnan mahdollisuuksista. Asialla olivat Rammat retkeilijät ry ja Adventuristo. Päälavalla television luonto-ohjelmista tuttu Mikko ”Peltsi” Peltola puhui luontoliikunnan ilosanomasta.

Teksti: Apuvälinemessut 2025 Lehdistötiedote ja BO

Kuvat: Anna-Kaisa Noki-Helmanen/ Messukeskuksen kuvapankki

Kansainvälinen poliopäivä

Kansainvälistä poliopäivää vietettiin 24. lokakuuta. Päivän tarkoituksena on lisätä tietoisuutta polion hävittämistyöstä ja kerätä varoja rokotuskampanjoille, joilla pyritään poistamaan poliovirus kokonaan maailmasta.

Kolme eniten kysyttyä kysymystä, kun puhutaan poliopäivistä.

Minkä takia poliopäivää vietetään juuri 24. lokakuuta?

Päivä on valittu tohtori Jonas Salkin syntymäpäivän kunniaksi. Salk kehitti ensimmäisen poliorokotteen.



Mikä on poliopäivien tavoite?

Poliopäivän tavoite on lisätä tietoisuutta polion hävittämiseen liittyvästä työstä ja kerätä varoja rokotuskampanjoille.

Onko poliovirus jo kadotettu maailmasta?

Ei. Poliotartuntoja ilmenee edelleen vuosittain.

Poliovirus tartunnat ovat kuitenkin nyt ennätys alhaalla ja osa tutkijoista arvioi, että sairauden täydellinen hävittäminen voisi olla mahdollista, jopa seuraavan kolmen vuoden aikana. Kattavia rokotuksia tarvitaan kuitenkin ympäri maailman ja polio on edelleen uhka maailman lapsille.

Teksti: PO

Jos pukki ei pääse liikkeelle – voiko vammaispalvelulaki pelastaa joulun?

Kuvitellaan hetki, että joulupukki ei olekaan täysin liikuntakykyinen. Hän sairasti polion nuorena ja sen myöhäisireet vaikeuttavat liikkumista. Porot eivät ole virallinen kuljetuspalvelu, ja reki ei kulje bussikais-toilla.

Mitä laki sanoo pukin tilanteesta?

Vammaispalvelulaki on säädetty turvaamaan vammaisten ihmisten yhdenvertaisuus ja mahdollisuus elää itsenäisesti. Lain tarkoitus on edistää osallisuutta ja varmistaa, että jokaisella on oikeus liikkua ja osallistua yhteiskuntaan. Jos tavalliset sosiaalipalvelut ei-

vät riitä, vammaispalvelulain mukaisia palveluja voidaan myöntää.

Joulupukki voisi saada liikkumisen tukea, jos hän ei pysty käyttämään julkista liikennettä ilman kohtuuttomia vaikeuksia ja jos muut palvelut eivät ole riittäviä. Kohtuuttomia vaikeuksia voivat olla esimerkiksi vaikeus nousta bussiin tai junaan, huonokuntoiset tiet, vaaralliset tilanteet liikenteessä kuten äkkijarrutukset tai se, että pukki tarvitsee apuvälineitä ja apua siirtymisessä.

Hakeminen olisi yksinkertaista. Pukki ottaisi yhteyttä hyvinvointialueen vammaispalveluihin ja kertoisi tilanteestaan:

”En pysty käyttämään julkista liikennettä.” Hakemukseen hän liittäisi lääkärin lausunnon, jossa kerrotaan vamman vaikutuksesta liikkumiseen, sekä selvityksen siitä, miksi porot eivät ole virallinen kuljetuspalvelu.

Liikkumisen tuki voisi tarkoittaa kuljetuspalvelua asiointiin, palvelutaksia, jos porot eivät riitä, tai muuta turvallista tapaa liikkua ilman rekeä. Tuen avulla pukki voisi käydä kaupassa ostamassa lahjapaperia, vierailla lasten luona ilman poroja ja hoitaa asioita itsenäisesti.

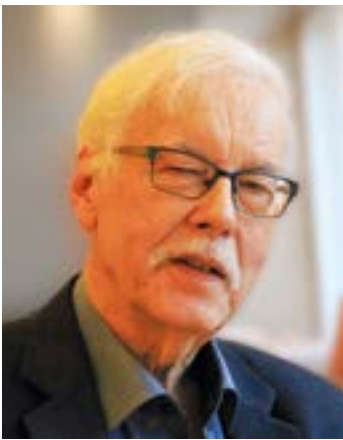
Ja jos pukki haluaa tavata tontut kaukana Korvatunturilta, liikkumisen tuki varmistaa, että hän voi osallistua yhteisön toi-

mintaan. Tämä liittyy käsitteeseen toiminnallinen lähikunta – alueeseen, jossa ihminen hoitaa arjen asioita ja tapaa läheisiä. Osallisuus ja sosiaaliset suhteet kuuluvat itsenäiseen elämään, myös joulupukille.

Liikkumisen tuki ei ole vain kuljetuspalvelu. Se on keino turvata vammaisen henkilön yhdenvertaisuus ja oikeus elää itsenäisesti. Samalla laki muistuttaa, että jokaisella on oikeus liikkua ja osallistua ilman kohtuuttomia vaikeuksia.

Jos pukki saa liikkumisen tukea, hän voi jakaa lahjat ajallaan.

Terveisin Joulupukin muori



vaan jokainen kahdeksasta osastosta järjestää omilla alueillaan omanlaisensa tapahtuman seitsenkymppisten merkeissä.

Tässä lähdessä osastot kertovat tarkemmin minkälaisia tilaisuuksia ovat järjestäneet vuosijuhlaa juhliessaan. Kirjoittajille iso kiitos, jäsenistö haluaa mielellään kuulla osastojen tapahtumista, joita eri puolella Suomea järjestetään.

Vertaisten kanssa yhdessä

Joulun lähestyessä ja taas yhden toimintavuoden päättyessä pitää myös tarkastella koko vuotta. Vuoden 2025 tarjontaan voidaan olla tyytyväisiä, ja siihen miten jäsenistö on lähtenyt tapahtumiin mukaan. Vuosi on ollut osastoissa monenlaisten tapahtumien vuosi. On järjestetty kerhotoimintaa, liikuntaa, lounastapaamisia ja teatterissa on käyty niin kesällä kuin talvellakin. Kesäretkiä eri puolelle Suomea kuului monen osaston tarjontaan. Matkailu avartaa, näin sitä ainakin sanotaan, kunhan matkan pituus pysyy kohtuullisena. Tämä toive korostuu vuosittain enenevässä määrin.

Heku-kurssit ovat edelleen suosittuja, suosio on jopa hiiven kasvanut. Aikanaan oli hyvä päätös vuosikokouksesta panostaa yhdistyksen varoista isommalla osuudella kurssin kustannuksiin. Järjestelyvastuu on annettu osastoille, ja osastot ovat näin myös aktiivisesti toimineet löytääkseen sopivia kurssipaikkoja. Kurssien pituudet vaihtelivat päivästä useampaan vuorokauteen, pisin kurssi toteutui viiden vuorokauden mittaisena.

Osastot ovat järjestäneet perinteisiä pikkujouluja edelleen,

joillakin osastoilla samaan aikaan on lisätty myös jokin toinen tapahtuma. Pitkien välimatkojen takia tapahtumien yhdistäminen on todettu osalla osastoista toimivaksi ratkaisuksi.

Osastojen järjestämien toiminnan lisäksi tulee kaikki Polioliiton tarjonta, avokurssit, joita toteutettiin kaksi kurssia/osasto. Avokurssit antavat isolle joukolle arvokasta tietoa, ja runsas osallistujamäärä kertoo tilaisuuksien tärkeydestä. Yhden päivän mittaisia avokursseja on jopa pyydetty joidenkin osastojen taholta muuttamaan kaksipäiväiseksi. Tämän muutoksen toteuttaminen on rahoittajasta ja myös työpanoksesta kiinni. Valtakunnallisena tapahtumana vietettiin Polioliiton kesäpäiviä Kankaanpäässä, osallistujia oli runsaasti ja luontokin suosi tänäkin vuonna tapahtumaa, saatiin nauttia sopivan lämpimistä kesäpäivistä.

Toiminnan monipuolisuuteen pitää olla tyytyväinen, kun huomioidaan käytettävissä olevien resurssien määrä. Vapaaehtoisten työpanoksen tärkeyttä ei saa unohtaa, teidän työnne tärkeyttä ei voida koskaan korostaa liikaa.

Katse tulevassa

Yhdistys pyrkii jatkossakin panostamaan tapahtumien rahoitukseen. On myös muistettava, että osallistuminen kaikkiin osastojen järjestämiin tapahtumiin on mahdollista muistakin osastoista ja yhteistyö osastojen välillä on jopa suotavaa.

Tuleva vuosi 2026 on suunnitelmien osalta vielä kehittyvaiheessa, alkuvuodesta johtokunta kokoontuu laatimaan talous-

arviota ja muita huhtikuussa vuosikokoukselle esitettäviä suunnitelmia. Suunnitelmiin vaikuttaa myös Polioliiton vuonna 2026 tarjoamat tapahtumat, avustusrahoituspäätöksiä odotellaan. Vuosikokous sitten vahvistaa suunnitelmat sellaisenaan tai esittää mahdollisesti muutoksia, päätösvalta on kokousedustajilla.

Nautitaan nyt lähestyvistä joulusta ja rauhoitutaan joululauluja kuunnellen ja kynttilöitä varovasti poltellen. Toivotaan myös yhteisiä tapaamisia vuodelle 2026, järjestäjille energiaa sekä jäsenistölle voimia osallistua tapahtumiin. Toivottavasti pärjätte tulevasta vuodesta, vaikka postinkantaja ei tuokaan jo lähes perinteeksi muodostunutta polioitten omaa seinäkaleriaa. Siitä ei kannata syyttää postia, syy löytyy meistä päättäjistä.

Kiitos myös poliotoimiston väelle, teidän työntäyteinen vuosi on kohta vaihtumassa uuteen, toivottavasti joulun aikaan löytyy hetki levolle.

Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n
puheenjohtaja

Parik-säätiö sr
www.parik.fi

Järvisseudun Sanomat
www.jarvisseudunsanomat.fi

PEDERSÖRE
SKOGSENTREPRENAD AB
puh. 050 308 8041

Voiko henkilökohtaisen avun korvata maksullisella kotiavulla?

Ei, ellei arviointiprosessissa ja päätöksen perusteissa perusteellisesti osoiteta, että sosiaalihoitolain kotiapu täysin vastaa henkilökohtaisen avun tarvetta kuitenkin vammalain mukaisia erityisiä tarpeita.

Päätöksessä tulee selkeästi todeta, miten kotiapu korvaa henkilökohtaisen avun tehtävät. Jos näin ei ole, vain sosiaalihoitolain mukainen kotiapu ei ole riittävä korvike henkilökohtaiselle avulle.

Sosiaalihoitolain palvelua voi käyttää vain, jos vammaispalvelulain edellytykset eivät täyty tai asiakas itse valitsee sen – ja tämä on dokumentoitava.

Vammaispalvelulain mukaan henkilökohtaista apua on mahdollista saada laaja-alaisesti eri elämän osa-alueille. Alla on keskeiset lainkohdat:

1. Vammaispalvelulaki 9 §: Henkilökohtainen apu

Hyvinvointialueen on järjestettävä henkilökohtaista apua, jos tarvitset toisen henkilön apua yhdessä tai useammassa seuraavista toiminnoista, eikä muu laki tarjoa sopivaa palvelua: [thl.fi]

- päivittäiset toimet
- työ tai opiskelu
- vuorovaikutus
- vapaa-aika
- yhteiskunnallinen osallistuminen

Apu myönnetään vamman tai sairauden aiheuttaman pitkäaikaisen toimintarajoituksen takia yksilöllisen tarpeen perusteella. [thl.fi]



Eija ja Tarja Satakunnasta Suomen Polioliiton avokurssilla. Siellä keskustellaan mm. vammaispalvelulaista ja sen toteutumisesta omalla hyvinvointialueella.

Liitä päätöksen perustelut osaksi omaa hakemusta tai valitusta

Voit käyttää päätöksen sanamuotoa tukemaan omaa argumenttia:

”Kuten hallinto-oikeus on linjannut, palvelun järjestämisessä on huomioitava asiakkaan yksilöllinen tarve ja vammaispalvelulain etusija.”

”Ikääntyminen ei poista vammaa eikä vähennä subjektiivista oikeutta henkilökohtaiseen apuun.”

Teksti: Marja Räsänen

Polioliiton kuntoutuspäällikkö

LEHTIMÄEN OPISTO

OPINTOJA

ERITYISTÄ TUKEA
TARVITSEVILLE
NUORILLE JA
AIKUISILLE

LEHTIMÄEN OPISTO
Opistotie 1, 63500 LEHTIMÄKI
info@lehopisto.fi
https://lehtimaenopisto.fi
kurssikoordinaattori 0400 365 375



Poliolinjalta kysyttyä

Kysymys: Voiko vielä vuonna 2025 sairastua polioon?

Vastaus: Toki polioon sairastuminen on mahdollista myös nykyisin. Suomessa se on kuitenkin hyvin epätodennäköistä, sillä Suomessa poliorokotusten kattavuus lapsilla on erittäin hyvä, yli 98 %. Koko väestö on hyvin suojattu poliota vastaan rokotusten ansiosta.

Mutta maailmanlaajuisesti tilanne on se, että vuoden 2025 ensimmäisten yhdeksän kuukauden aikana on rekisteröity 188 poliotapausta. Vuonna 2024 tapauksia rekisteröitiin yhteensä 562 ja vuonna 2020 1253, kun taas vuonna 2015 polioon sairastumisia rekisteröitiin vain 106.

Joten mikä tahansa rokotuskattavuuden katkos avaa mahdollisuuden uuteen polioepidemiaan. Esimerkiksi Gassassa on todettu ensimmäinen poliotapaus 25 vuoteen, ja sen

leviämisen pysäyttämiseksi on aloitettu laaja rokotuskampanja. Rokotusten tavoitteena on rokottaa satojatuhansia lapsia, ja kampanjat ovat kohdanneet haasteita alueen turvallisuustilanteen vuoksi. Polion paluu Gazaan on seurausta heikentyneistä hygieniatasoista ja rokotuskattavuudesta, jotka ovat aiheutuneet sodan ja pakolaisuuden seurauksena.

Kysymys: Kuinka lapset poliorokotetaan Suomessa?

Vastaus: Poliorokotus IPV-rokotteella on osa lasten rokotusohjelmia EU:n jäsenvaltioissa.

Suomessa lapset saavat rokotteen neuvolakäynnin yhteydessä 3, 5 ja 12 kuukauden iässä, ja suojaa tehostetaan 4-vuotiaana. Suomessa, kuten muissakin EU-maissa, käytetään pistetävää, inaktivoitua poliorokotetta (IPV), joka ei sisällä eläviä viruksia, joten tartuntaa ei voi saada rokotteesta. Rokote on

maksuton ja osa kansallista rokotusohjelmaa.

Kysymys: Voiko poliosta parantua?

Vastaus: Akuuttiin poliomyeliittiin (polion sairastumiseen) ei ole saatavilla erityistä hoitoa. Potilaita hoidetaan oireenmukaisesti. Polion aiheuttamaa pysyvää halvaantumista ei voida parantaa, mutta hoito ja jatkuva polion oikein huomioiva kuntoutus voi auttaa lisäämään/ylläpitämään liikkuvuutta ja toimintakykyä.

Kysymys: Mihin vammaispalvelulain mukaisia liikkumisen tuen taksimatkoja voidaan käyttää?

Vastaus: Vammaispalvelulain mukaisia liikkumisen tuen taksimatkoja voidaan käyttää arjen välttämättömiin matkoihin silloin, kun vamma tai sairaus estää kohtuullisen julkisen liikenteen käytön. Näihin kuuluvat

asiointi- ja vapaa-ajan matkat, kuten kaupassa käynti, terveyspalvelut ja harrastukset, sekä työ- ja opiskelumatkat, mukaan lukien työllistymistä tukevat matkat. Matkat voidaan tehdä omassa asuinkunnassa tai toiminnallisessa lähialueessa, ja tarvittaessa palveluun sisältyy myös saattajapalvelu.

Kysymys: Mikä on toiminnallinen lähikunta?

Vastaus: Toiminnallinen lähialue tarkoittaa aluetta, johon kuuluvat henkilön asuinkunta, sen naapurikunnat, joista löytyy arjen kannalta välttämättömiä palveluja, sekä muut kunnat, jotka ovat henkilön elämässä merkityksellisiä (esimerkiksi sukulaisten asuinpaikka tai vapaa-ajan asunto). Näillä alueilla liikkumisen tuen matkat ovat perusteltuja, jos julkinen liikenne ei ole kohtuullinen vaihtoehto.

kurssi uutisia

Heku-päivä Tampereella: - tietoa ja vertaisten tapaamista

Ulkona oli sateista ja harmaata, mutta sisällä oli heti lämmin tunnelma! Vietimme osaston Heku-päivää Verstaalla, se oli kokoustilan nimi ja oikein viihtyisä sellainen tila olikin. Tilasta löytyi värikäs, houkutteleva ja kutsuva sohvaryhmä, sinne emme kuitenkaan majoittuneet.

Päivämme alkoi kymmeneltä ja joukko koontui pikkuhiljaa, kun aamukahvi oli nautittu.

Avustajaklinikasta ja Tampereen arkkitehtuurista

Aloitimme tutustumalla uuteen avustajatoimintaan: Avustajaklinikkaan. Paikalla oli Osku Timonen ja perustajajärskunta Suvi ja Mika Hytönen. Yhtenä tavoitteena heillä on työllistää myös vammaisia henkilöitä toimintaansa. Aihe oli mielenkiintoinen ja herätti paljon hyvää keskustelua. Lisää tarkemmin Avustajaklinikasta ja sen toiminnasta toisaalla tässä lehdessä.

Lounaan jälkeen saimme katsella valokuvia vanhan Tampereen arkkitehtuurista ja kuulla rakennusten ja arkkitehtien, sekä kaupungin historiasta Antti Liuttusen kertomana. ”Kadonneet kaunottaret” oli otsikkona.

Paljon on Tampereen kadut ja talot muuttuneet, kauniita ja koristeellisia rakennuksia, tunnelmallisia puutalokortteleita on hävinnyt ja hävitetty. Eivät kaikki ehkä enää sopsikaan



Antti Liuttunen kertoi Tampereen jo kadonneesta arkkitehtuurista. Seija Laine puolestaan kertoi oikeasta hengityksestä. Hekupäivien ohjelmaan mahtuu monenmoista.



tähän nykyaikaan. Kadut ovat leventyneet ja talot kohonneet korkeuksiin.

Amurin työläiskortteli puurakennuksineen on säilytetty ja huoneistot kalustettu tuon ajan mukaisesti. Kaupungin kaunein kirkko Tuomiokirkko valmistui vv.1902-1907, se on arkkitehti Lars Sonckin suunnittelema. Hugo Simberg ja Magnus Enckell ovat maalanneet sen alttitaulun ja parvea kierteävät ”Köynnöstä kantavat pojat”. Ehkä vähän enemmän

olisi voinut säästää kauniisti koristeltuja, vieläkin ihmisten muistoissa säilyviä rakennuksia.

Yksi vanhimpia valokuvia löytöjä oli kuva talosta ja korkeasta lauta-aidasta, Pellavatehtaankadulla. Antti Liuttunen oli kuullut, että siinä oli ollut synnytyslaitos. Hän alkoi selvittää asiaa ja lopulta selvisi paikan alkuperäinen tarkoitus. Paikalla oli ollut hevossairaala ja kengityslaitos. Aitaan oli maalattu suurilla kirjaimilla PETTT, ja näitä tekstejä oli näkynyt

muuallakin kaupungissa. Nämä olivat ilmeisesti ensimmäisiä mainos- ja markkinointi-ilmoituksia, joilla paikallinen rakentaja oli tehnyt itseään tunnetuksi.

Mielenkiintoinen oli tämäkin osio ja kertoja oli aiheeseensa tosi perehtynyt, eikä varattu aika riittänyt. Jutut jäivät vähän kesken, kun seuraava aihe odotti jo oven takana.

Tehoa hengitykseen

”Kuntsulta” melkein kaikille meille tuttu fysioterapeutti Seija Laine tuli kertomaan oikeanlaisesta hengittelystä. Kaikkihan me osaamme hengittää sisään ja ulos, mutta saadaksemme siitä irti kaiken hyvän itsellemme saimme hyvää oppia. Oikein hengitys helpottaa koko kroppaa. Hengitys kuljettaa happea koko kehoon.

Istutaan selkä mahdollisimman suorana. Vedetään ilmaa keuhkot täyteen, samalla levitetään kädet rintakehän korkeudelle ikään kuin siiviksi. Lähennetään kädet ja sukelletaan alas polvien väliin ja puhalletaan kaikki ilma rauhallisesti ulos. Toistetaan esimerkiksi kolme kertaa. Se tuntui hyvältä! Toisen vinkin hän kertoi yskimisestä (vaikka ei olisi yskänpoikastaakaan). Kannattaa siis yskäistä muutaman kerran silloin tällöin. Tämä avaa keuhkoja ja puhdistaa limaa, jota siellä voi olla. Tätäkin kokeiltiin ja hyvältä tuntui!

Päivä oli antoisa!

Teksti ja kuvat:
Pirjo Karin-Oka

Poliolinja

Neuvomme erityisesti polioammaisuuteen, vammaispalveluihin, polioammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelumme on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille henkilöille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöstölle.



Vastaamme kysymyksiin sekä puhelimesta että sähköpostissa. Palvelu on maksutonta. Soittaminen maksaa vain paikallisverkkomaksun (lankaliittymät) tai matkapuhelinmaksun.

Puhelimitse

Neuvomme puhelimitse maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10–13 numerossa

09-68609940 tai
0400-236 956.

Muina aikoina voit jättää soittopyynnön numeroon 09-6860990.

Sähköpostitse

Voit lähettää kysymyksesi sähköpostitse osoitteeseen [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com).

Vastaamme samaan sähköpostiosoitteeseen, josta kysymys on lähetetty.

Tietosuoja

Neuvontapyyntöihin vastaavat tähän tehtävään koulutetut työntekijämme, jotka ovat sitoutuneet käsittelemään kysymyksiä ja niiden sisältämiä henkilötietoja luottamuksellisesti.

Noudatamme toiminnassamme EU:n tietosuoja-asetusta.

Vertaistukea poliokurssilta Kruunupuistosta

Vuoden viimeinen poliolaishille tarjottu kurssi. Punkaharjulla, Kruunupuistossa pidetylle polio-kurssille meitä osallistui kahdeksan tietoa, tukea ja vertaisten seuraa tarvitsevaa poliovammainen. Meillä oli hyvä porukka, ja jopa minulle kurssilla oli aika monta ihan uutta kasvoa! Oli kiva tutustua teihin: Irene, Jouko, Maija, Päivi sekä tavata täällä Ari, Aune ja Tarja.

Pienoisella jännitysmomentilla kurvailin kohti Savo. Savonlinnan ”ympäri” ja harjutietä ajaessa aurinko ja Suomen luonto antoi parastaan. Voi olla kauris tämä armas isänmaamme. Jännitysmomentti syntyi siitä, että kurssin ajankohtana oli marraskuu ja kuten tiedetään, niin sää voi olla ihan mitä vaan.

Kurssi, kun kestää viikon, niin tuona aikana kelit voi olla lämmintä ja sateista tai sitten pakkasta ja lunta polviin asti. Ihan kuten juhannuksenakin, sillä erotuksella, että nyt marraskuussa on jatkuvan valon tilalla jatkuva pimeys. Ilmojen puolesta meillä kävi tuuri. Ei tullut lunta ja aurinkokin paistoi muutamana päivänä.

Ohjelma tosin sen verran tiivis, että ulkoilut jäivät melko vähiin.

Ohjelmaa aamusta iltaan

Aamut alkoivat aamiaisella ja sieltä mitä pikimmin suunnattiin altaalle. Meitä innokkaita uimareita riitti! Valitettavien



Poliokurssilla saamme viettää monia yhteisiä hetkiä, joilla opimme uutta siitä kuinka pärjätä arjessa niin ammattilaisilta kuin ja erityisesti vertaisilta.

takaiskujen takia ihan kaikilla ei ollut mahdollisuus tulla altaalle. Heille, jotka eivät päässeet uimaan, niin järjestyi onneksi muuta aktiivista ohjelmaa.

Kurssilla luennot olivat tälläkin kertaa hyviä ja mielenkiintoisia. Osallistujilla oli mahdollisuus tehdä kysymyksiä ja hyvin kaikki osallistuivatkin. Runsaat kysymykset ja kommentit ovat mielestäni aina luentojen aatelia. Luentojen aikakin tahtoi loppua monesti kesken, kun ihmisten kiinnostus oli valloillaan.

Sisäliikunnat jumpattiin sisukkaasti kulloistakin apuvälinettä hyödyntäen. Harjoitelimme tarkkuutta, tasapainoa ja voimaa. Välillä jopa innos-

tuttiin kilpailemaan näiden tiimoilta. Pelit otettiin tosissaan, mutta ei vakavissaan ja usein nauru raikasi.

Tunnelmaa, vertaistukea ja toimintaa

Marraskuun pimeyden keskellä iloksemme aurinko paisteli muutaman kerran niin ihanasti, että oli pakko mennä liikkumaan luontoon. Kiertelin ulkona maisemia kuvailemaan ja sitten temppurataa pitkin ravintolan ovesta takaisin sisälle.

Kuulin tikan naputtavan puun runkoa ja yritin sitä kuvatakin, mutta, oli sen verran kaukana, että puhelimeni taltioi puunrungosta vain rakeisen möykyn, jota ei tikaksi tunnista, mutta kyllä se tikka oli!

Eihän näihin teksteihin saa kaikkea tunnelmaa, vertaistukea ja toimintaa lukijoille välitettyä.

Hakekaa ja osallistukaa siis kurssille! Kiitos kaikille kurssilla mukana olleille ja niille, jotka nämä kurssit meille mahdollistavat. Toivottavasti niistä saadaan nauttia jatkossakin.

Hyvää ja entistäkin parempaa uutta vuotta 2026.

Teksti: Kirsti Paavola

Kuva: Ari Aroheikki

Kurssin opeilla kotona jumpataan



Maskun kuntoutuskeskuksessa järjestettiin Suomen Polioliitto ry:n poliokurssi. Kurssin tavoitteena on toimintakykymme ylläpito mm. antamalla oppia siitä, kuinka liikkua kotiloissa. Kiitos, että pääsimme kuntoutukseen, tuli kyllä tarpeeseen. Harmi vain on, kun ei aikaisemmin tullut haettua.

Tietoa, tukea ja haasteita

Oli turvallinen olo. Henkilökunta oli todella ystävällistä ja sisään kirjauksessa kaikilla laitettiin häly ranteeseen (koski myös henkilökuntaa). Luennot olivat hyvin monipuoliset ja tulivat tarpeeseen: käsiteltiin ajankoh-
taisia asioita.

Psykologin luennolla kävi ilmi, kuinka polioinvalidilla on henkinen puoli vahva. Kun psykologia aloitti luentoa, hän sanoi:

- Olen aivan kädetön, kun katselen teitä ei minulla ole mitään sanottavaa.

Kaikki hymyilivät, vitsit len-
telivät eikä kukaan valittanut mistään.

Minulle oli hyvin haastavaa olla samanlaisessa seurassa kuin itse olen. Mukana oli pari ihmistä, jotka olivat sairastuneet jo vauvana polioon. He kysyivät minulta, miltä tuntuu, kun on saanut olla terveenä, mistä heillä ei ollut kokemusta. Kerroin, kuinka kova isku on neljätoistavuotiaana menettää liikuntakykynsä, murrosiässä.

Oppia kotiin vietäväksi

Maskussa oli hyvin monipuolinen liikunta ohjelma. Minun omaishoitajanani toimiva vaimokin sai olla kaikessa mukana, mikä oli hyvä asia tuossa iässä. Näin paljon pyörätuolissa istuvana oli erittäin valaisevaa, kuinka pienillä asioilla voi kuntouttaa itseään.

Oli paljon erilaisia pallopelejä ja pelkästään istumalla voi tehdä erittäin tehokkaita voimistelu-
liikkeitä mm. varjonyrkkelyä. Myös kuntosaleissa oli laitteita, joihin oli helppo mennä. Näillä opeilla, jotka kurssilta sain, on mukava kotonakin jumpata, olen saanut uusia ideoita.

Teksti: Rauno Hamberg

Kuva: Rauno Hambergin kotiaristo

Kuinka meidän vanhojen ja vaivaisten käy?

Syksyn mittaan on aina vain enemmän tuotu esiin terveyden ja sairauksien hoidon kriisiytyntä tilaa. Lähipalveluita siirretään kymmenien ja jopa satojen kilometrien päähän. Terveyskeskuksia suljetaan ja asiakkaat siirretään niin kauaksi omaisistaan, ettei ole mahdollista käydä heitä tapaamassa pitkien välimatkojen vuoksi. Kaikilla ei ole autoa eikä ajokorttia. Inhimillisuus on kaukana nykymenosta.

Aktiiviaikanaan Suomen hyvinvointiyhteiskuntaa rakentamassa olleet saavat nyt palkaksi heittopussina olon. Tätä ei voi millään hyväksyä. Kuinka kohtelemme vanhuksiamme, on sivistyksen mitta.

Ei voi mitenkään käsittää, mihin kaikki rahat on yht’äkkiä hävinnyt. Onko ne kohdennettu väärin? Rikkaat rikastuu ja köyhät köyhtyy.

Ei voi koko ajan vedota Ukrainan sotaan, koronaan, korkojen nousuun jne.

Kun katselee ja kuuntelee eduskunnan kyselytuntia, niin väkisinkin tulee vaivautunut olo siitä, kuinka toinen toistaan

kontraavia puheenvuoroja kuulee koko tunnin ajan. Kuinka he voivat hoitaa maan asukkaiden asioita yhteisymmärryksessä jokaisen kansalaisen hyväksi?

Sellainen henkilö, joka ei joudu päivittäin miettimään, miten saa rahat riittämään ruokaan, vuokraan ja muihin asumiskuluihin, lääkkeisiin eli ihan perusasioihin, ei ymmärrä sitä huolta ja tuskaa, mitä nämä henkilöt joutuvat kokemaan.

Ja mikä kummeksuttaa aina vain enenevässä määrin on, että

asioita pitäisi osata hoitaa netin kautta. Esimerkiksi meidän Etelä-Pohjanmaamme hyvinvointialueella: Lataa OmaEP, niin homma hoituu kätevästi. No, varmaan hoituukin heiltä, joilla on tarvittavat laitteet ja osaaminen niiden käyttöön. Jopa aika huvittavakin on linkki ”fysioterapeutin etä vastaanotto”. Siis käsitteekö fyssari netin kautta sinun lihaksiasi?

Sitä en tiedä joutuuko tuostakin palvelusta jotain maksamaan? Mutta he, joilla netti on ja osaavat sitä käyttää, niin löytyy kyllä ilmaisia jumppaohjeita ilman hyvinvointialueen palveluja.

Ja tämän vuodatukseni loppuun laitan erään poliittisen vaikuttajan sanonnan:

”Kun hyvempiosaiset päättävät huonompiosaisien asioista, lopputulos ei voi olla häävi”.

Mutta mennään me eteenpäin Polio-Sisulla, niin kauan kuin sisua riittää.

Hyvää jatkoa elämäänne!

Pirkko A Ähtäristä

Varsinaissuomalaiset juhlivat Polioinvalidit ry:n 70-vuotistaivalta



Varsinaissuomalaiset järjestivät Polioinvalidit ry:n 70-vuotisjuhlan lokakuun loppupuolella, jotta talvinen liukkaus ei olisi esteenä osallistumiselle. Ohjelmassa oli musiikkia, pieniä yllätyksiä, hyvää ruokaa ja tietysti myös se tärkein: vertaisten tapaaminen ja kuulumisien vaihto.

Polioinvalidit ry:n johtokunta oli kokouksessaan päättänyt, ettei yhdistys järjestä yhtä isoa juhlaa Helsingissä kuten oli tehty kymmenen vuotta aikaisemmin. Johtokunnan osastojen edustajat saivat tehtäväkseen viedä oman osastonsa johtokunnalle tiedon, että tarkoitus on jokaisen osaston järjestää omanlaisensa juhla yhdistyksen 70-vuotisjuhlanä.

Juhlapäivän valinta Turussa

Juhlan järjestämisestä keskusteltiin useaan kertaan vuoden aikana, mutta aikaa tuntui olevan vielä runsaasti, koska virallisesti Polioinvalidit

ry:n vuosipäivä on vasta 20.12.2025.

Aika kului huomaamatta, kun oli kaikkea muuta toimintaa ja yhtäkkiä tuntui, että nyt on kiire. Puheenjohtajan kanssa aloimme sitten valmistella juhlaa. Ensin piti löytää riittävän juhlallinen paikka tilaisuudelle.

Lopulta päädyimme osastollemme tuttuun Radisson Blu Marina Palaceen, joka on toiminut Polioliitto ry:n avokurssien pitopaikkana.

Halusimme optimistisesti ajatella, että juhla kiinnostaa jäseniämme ja siksi varasimme tilan, johon mahtuisi jopa 40 henkeä. Halusimme järjestää juhlan jo lokakuussa, jolloin harvemmin on talvinen liukas

ajokeli. Päiväksi valikoitui näin tiistai 28. lokakuuta.

Juhlaohjelman mietintä

Osastollamme oli mahdollisuus panostaa sekä tarjoiiluun että ohjelmaan, koska olimme saaneet ulkopuolista rahoitusta avustuksena tällaiseen vertaistapahtumaan. Hotellin puolesta saisimme tilasta maksettavaa vuokraa kuitattua ruokailukuluilla, joten siksikin oli selvää, että tarjoaisimme ruokaa tilaisuudessa. Jälkiruokaan kuului kahvi.

Kakkua emme tarjonneet, vaan sihteerin ideana ja toteuttamana tarjosimme kaikille yllätyspussin, joka sisälsi moccasuikon nautittavaksi kahvin kanssa. Gluteenitonta

tarvitseville oli heille sopiva vaihtoehto.

Ohjelma suunniteltiin musiikkipainotteiseksi siten, että musiikkia olisi heti tilaisuuden aluksi esim. Myrskyluodon Maija ja Ystävän laulu ja myöhemmin puheiden ja ruokailun välissä lisää musiikkia ja laulua. Tilaisuuden piti päättyä perinteiseen Varsinaissuomalaisten lauluun. Muusikko tilaisuuteen löytyi ja puhujat ja kaikki oli kunnossa.

Yksikin yllättävä sairastuminen voi muuttaa suunnitelmia

Olimme saaneet ilmoittautumisia runsaasti. Kaikkiaan esiintyjien kanssa paikalle oli tulossa 33 henkilöä. Aamulla päivää ennen h-hetkeä tuli

ensimmäinen peruutus kahden henkilön osalta sairauden vuoksi. Tilalle puheenjohtaja löysi ystäväperheen.

Päivää ennen juhlaa kaikki näytti hyvältä. Sihteerin oli täyttämässä vieraille jaettavia lahjapusseja, kun puhelin soi, kello oli noin puoli viisi. Soittaja oli muusikko, jonka kanssa oli sovittu juhlan musiikista vastaaminen. Hän kertoi, että oli yllättäen vakavasti sairastunut ja lääkäri oli kieltänyt esiintymisen. Sihteerin kysyi, tietäisikö hän ketään tuuraa. Hänellä ei ollut ketään, jota olisi voinut ehdottaa tilalle. Sihteerin toivotti pikaista paranemista ja ilmoitti heti myös puheenjohtajalle yllättävästä tilanteesta.

Koska juhla kaipaa musiikkia, niin piti yrittää löytää uusi soittaja. Laajasta tuttavapiiristä on usein hyötyä. Hetken mietittyään sihteerin soitti musiikkia taitavalle tuttavalleen, jos hän voisi tulla. Tälle henkilölle ei sopinut, mutta hän tiesi henkilön, jolta tekstiviestillä sai yhden soittajan yhteystiedot.

Tämä henkilö ei vastannut sihteerin puheluun, mutta tekstiviesti tavoitti hänet ja hän soitti sihteerille. Hänellä oli muita töitä, mutta sai sovittua, niin että pääsi juhliimme esiintymään heti juhlan aluksi. Hän halusi pelastaa järjestäjät pulasta. Puolessatoista tunnissa oli löytynyt uusi soittaja. Sihteerin jatkoi lahjapussien täyttämistä ja teki vielä illalla ohjelmalehtisen uusilla oikeilla tiedoilla.

Juhlan viettoa jokimaisemalla

Juhlatila oli avara. Jokaiseen pöytäpaikkaan oli mahdollisuus päästä pyörätuolilla. Tilassa oli kolme pitkää pöytää rinnakkain ja esiintymiset tapahtuivat ikkunapäädyssä kaunis syksyinen jokimaisema taustalla. Ohjelmalehtiset jaettiin pöytiin. Buffet ruokapöytä oli ikkunaseinän vastakkaisella seinustalla.

Juhla alkoi klo 14. Aluksi laulettiin Varsinaissuomalaisten laulu muusikin säestyksellä. Tämän jälkeen Polioinvalidit ry:n ja Varsinais-Suomen osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen piti juhlapuheen.

Muusikko Miika Hjorth jatkoi sähkökitaralla soittamista ja laulamista. Hän soitti



Osaston puheenjohtajana Lauri Jokinen avasi tapahtuman.



Osaston sihteerin Riitta Nissilä toimi juhlan juontajana.



vanhoja kansanlauluja, jotka olivat tuttuja lapsuudesta ja kouluajoilta. Hän jatkoi soittamista vielä, kun juhlayleisö klo 14.45 pääsi noutopöydän ääreen.

Juhlan juontaja sihteerin Riitta Nissilä kiitti Miika Hjorthia esiintymisestä ja pyysi häntä vielä osallistumaan ruokailuun. Tämän jälkeen hänen piti poistua seuraavaan tilaisuuteen.

Ruokailun jälkeen noin klo 15.30 Louna-Suomen Avustajakeskuksen järjestösuunnittelija Kuu-Katjaana Sillanpää kertoi avustajatoiminnasta. Häneltä sai myös kysellä henkilökohtaiseen apuun liittyviä kysymyksiä.

Sihteerin jakoi kahvituksen aluksi kaikille lahjapussin, jonka sisällä oli moccapussin lisäksi servetti, heijastin pimeisiin iltoihin ja toivonkortti. Kortissa oli jokaisella oma lause. Kahta samanlaista korttia ei ollut.

”Olet tärkeä ja arvokas juuri sellaisena kuin olet.”

”Karsi sanavarastostasi täytyy, pitää, on pakko. Se, mitä juuri nyt jaksat ja mihin pystyt, riittää.”

Kahvituksen jälkeen oli vapaata seurustelua. Juhla päättyi klo 17.30, kun viimeiset lähtivät koteihinsa. Juhlaa pidettiin onnistuneena. Juhlassa oli paikalla 31 henkeä, kun juhlan alkaessa pari henkilöä lisää oli jäänyt sairauden vuoksi kotiin.

Teksti: RN

Kuvat: RN ja Erkki Sillanpää

Pohjois-Suomi: Todellisia selviytyjiä

Polioliiton 70-vuotisjuhlan kunniaksi kokoonnuimme lounaalle hotelli Lasaretin viihtyisään kabinettiin, jossa Timo toivotti kaikki tervetulleiksi juhla-lounaalle. Paikalla oli yhteensä 17 ihmistä, polioita ja avustajia. Tunnelma oli lämmin ja iloinen jälleen näkemisestä – totesimme yhdessä, että olemme todellisia selviytyjiä.



Hyvä ruoka ja hyvä seura takasivat iloisen yhteisen hetken. Vai olisiko niin, että erityisesti hyvä vertaisten seura tuo iloa arkeen ja vahvistaa arjessa jaksamista?

Tanssin iloa Virossa

Ulla ja Tapsa kertoivat jatkavansa edelleen rakasta harrastustaan: pyörätuolitanssia. Ulla kertoi, että tanssi pitää hänet vireänä ja selkävutkin ovat vähäisempiä, kun kroppa saa liikettä. He olivat hiljattain käyneet Virossa ja sieltäkin oli löytynyt suomalainen karaokeravintola, jossa he pääsivät tanssimaan ja laulamaan – tietenkin musiikin tahdissa ja hyvällä mielellä. Ei edes muutama porras ravintolaan estänyt Ullaa menemästä. Onneksi löytyi kumminkin porraskaide, jonka avulla hän pääsi hissukseen nousemaan ylös portaita.

”Tanssi tuo meille iloa ja voimaa missä vain, kunhan musiikki soi”, Ulla hymyili.

Anja löysi arjen tasapainon

Anjalla oli myös hyviä uutisia. Hän on muuttanut takaisin omaan omakotitaloonsa asutuaan puoli vuotta vanhusten palvelutalossa. Hän ei koskaan kotiutunut pieneen asuntoonsa, vaan kaipasi omaa kotiaan Kiiminkissä, Kiiminkijoen ääressä.



Tässä kuvassa olen serkkujeni, Anjan ja Kaarinan kanssa. Sairastuimme kaikki vuonna 1956 polioon. Minä – Sinikka – olin parin kuukauden ikäinen. Anja ja Kaarina olivat vajaat 10 vuotta vanhempia.

Arki sujuu nyt hyvin kahden avustajan kanssa, joista toinen on nainen ja toinen miespuolinen. Miespuolinen avustaja pystyy auttamaan ja tekemään asioita, joista Anja ei edes tiedä: mitä omakotitalon ylläpito vaatii, jotka Anjan mies hoiti aikoinaan.

Tämän lisäksi Anja saa maksuttoman kotisairaanhoidon aamuin illoin. Kun Anja soitti sosiaalihuoltajalle, hän sai asennettua sähkölukon helpottamaan arkea. Pelkkä soitto siis

riitti siihen. Nyt Anja on tyytyväinen asumiseensa, vaikka vielä hetki sitten hän ajatteli, ettei voisi jatkaa omakotitalossa asumista miehensä kuoleman jälkeen.

Tukisidosten huolto takkuua

Raijan kanssa vaihdoimme kokemuksia tukisidoksen huollosta. Raija on odottanut monta viikkoa maksusitoumusta huoltoon. Todettiin, että nykyisin homma ei toimi yhtä hyvin

kuin aiemmin, ja että ortoosien tekijöistäkin on pulaa.

Itselleni toimiva tukiside on elinehto, jotta pääsen kävelemään silloin, kun on tarve kävellä. Toistaiseksi kävelen vielä kotona ollessani, mutta kun lähen ulos, turvaudun useimmiten pyörätuoliin. Tanssi sujuu hyvin myös pyörätuolilla.

Ilo yhteisestä hetkestä

Lounaan aikana vaihdettiin kuulumisia, naurettiin ja muisteltiin menneitä sekä suunniteltiin vähän tulevaisuuttakin. Joulukuussa on sitten seuraava kokoontuminen. Pitkän pöydän vuoksi en valitettavasti ehtinyt vaihtaa kuulumisia kaikkien kanssa, vaikka olisin mielelläni jutellut jokaisen osallistujan kanssa. Silti tilaisuudesta jäi kaikille lämmin mieli ja yhteisöllisyyden tunne, siis tunne siitä, että yhdessä me todella jaksamme eteenpäin.

Teksti ja kuvat:
Sinikka Narkiniemi

Polioinvalidit ry:n 70 v juhluvuoosi Satakunnassa

Vuosi 2025 lähestyy vuodenvaihdetta, joten nyt on hyvä vähän muistella näitä juhluvuoden tapahtumia. Satakunnan osastossa huomioitiin juhlavuosi lähes jokaisessa tapahtumassa jotenkin, esim. tarjoilussa tai ainakin mainittiin, että on juhlavuosi.

Kerhot virkistävät mieltä

Kerhoja keväällä neljä (helmi – toukokuu) ja syksyllä ohjelmassa oli vain kaksi kerhoa. Joulujuhliakin suunniteltiin, mutta muiden syksyn tapahtumien vuoksi, sopivaa ajankohtaa ei löydetty. ”Kentältä” esitettiin kuitenkin toive, että kokoonnuttaisiin vielä kerran kerhon merkeissä. Onnistuimme varaamaan Olohuoneesta torstain (4.12.), joka sattui sopivasti ennen Itsenäisyyspäivää. Kerho on tätä kirjoittaessa vielä edessäpäin.

Tässä vuoden viimeisessä on Ronkaisten ehdotuksesta ohjelmassa kädentaidoissa joulun-keikit ja tarjoilussa Leenan leipomat joulutortut. Olen kuullut toivomuksen joululauluista, joita voimme askartelun lomassa laulella ja että tilaisuudessa on myös runonlausuja (hie-noa). Virittäydytään tulevaan Itsenäisyyspäivään ja Joulukuun.

He-Kuista tukea toimintakyvylle

HeKu -kursseja Satakunnan osasto on pitänyt keväällä ja syksyllä. Kevään HeKu ajoittui sopivasti juuri ennen Valtakunnallisia kesäpäiviä. Syksyllä Sa-



Kuppikavalkadi. Kupit olivat alun perin valkoisia, me ihan omakätisesti laitoimme kuvia mielihalujuemme mukaisesti erimallisiin kuppeihin, minäkin laitoin pingviinit kaksikorvaiseen kuppiin (tulevaisuutta ajatellen, jos täytyy juoda kahvi pitäen kahdesta korvasta kiinni). Kädentaidonohjaaja vei sitten kupit polttoon ja palautti meille seuraavana päivänä.



Tapahtumiin osallistuminen on iloinen asia.

takunnan osaston Avo järjestettiin Kankaanpäässä ja siitä sitten jatkoimme HeKu:lla. Nämä järjestelyt vähensivät matkoja, kun samassa paikassa järjestyi pari tapahtumaa. Toivottavasti tällaiset ”jutut” järjestyvät myös tulevaisuudessa.

70 vuotta ja maailman poliopäivä

Valtakunnallinen Poliopäivä oli 24.10.2025. Onnistuimme samaan/varaamaan samalle päi-

välle tilat, jossa kokoonnuimme viettämään Polioinvalidit ry:n 70 v pääjuhlaa Satakunnan osastossa. Osastomme jäsen Simo oli vaimonsa Hennan kanssa järjestänyt ja sopinut tunnelmallisen ja esteettömän juhlapaikan, Ravintola Hakuninmäki, Harjavallassa. Ilmoittautuneita juhlaan oli yli 30 henkilöä, mutta valitettavasti tilanteet meillä kaikilla vaihtelevat jopa päiväkohtaisesti ja muutamilta peruutuksilta

ei tälläkään kerralla välttytty. Allekirjoittanut oli varautunut lausumaan tervetuloitotukset ja kertomaan illan ohjelmasta osallistujille, mutta tilaisuuteni meni ohi, olin liian hidas. Ruokailuun kutsu ehti ensin.

Eli ohjelmassamme oli ensimmäisenä erittäin runsas ja maukas yhteinen ruokailu, joka ajoittain keskeytti iloisen puheensorinan, kuului vain ihastelua ruoan mausta, joka kyllä ”vei kielen” mennessään. Kiitoksia aterialta on kuulunut vielä tilaisuuden jälkeenkin.

Täysin vatsoin suoritimme osallistujien kesken arvonnän. Arvonnassa oli pääpalkinnoksi kehitetty syksyinen kukkaämpäri (jonka Riitta voitti) ja lohdutuspalkintona kahvipaketti (joka on tänä päivänä todella kahvista nauttavalle arvokas).

Viimeisenä, vaan ei vähäisempänä, ohjelmana meille näytettiin valkokankaalla harrastaja-teatterin kesäteatterinäytelmä. Aikaa tilaisuuteen olimme varanneet vain kolme tuntia, se oli ehdottomasti liian vähän. Aikaa olisi voinut jatkaa ilmoitetusta, mutta kulkuyhteyksien vuoksi täytyi pysyä suunnitellussa aikataulussa.

Työ jatkuu

Tulevaan vuoteen 2026 on jo jonkin verran varauduttu. On varattu kerhopäivät vakio-paikastamme, Olohuoneelta (Ulvila) ja keväälle HeKu Kankaanpäässä.

Teksti: Sirpa

Kuvat: Sirpa ja Eija

Tampereen osasto: Me olemme yhä olemassa!

Polioinvalidit ry:n 70-vuotis synttäreitä vietettiin kirjasto Metsossa, Tammi-salissa. Tämähän sopi hyvin meille. Tammi on vahva ja vankka ja kestävä kuten mekin! 70 vuotta on yhdistysmaailmassa kunnioitettava ikä ja toiminta on ollut aktiivista. Sisukkaat jäsenet ovat jaksaneet osallistua kiitettävästi edelleen, tietenkin voimiansa mukaan. Tilasto kertoo Polioinvalidit ry:n jäseniä olevan 792 ja niistä Tampereella 70. Keski-ikä on 79,9 vuotta.

Nyt meitä oli koolla toiminnassa pitkään olleita jäseniä ja tuoreempiakin liittynä ja mukava oli nähdä, että liikkeelle oli lähtenyt myös harvemmin tavattuja polioystäviä.

Aloitimme iltapäivämme arvokkaasti, kaksi harmonikan soittoa Pirkkanmaan musiikkiopistossa opiskelevaa nuorta miestä antoivat alkutahdit päivällemme. Jousia Peltola ja Aarni Pulakka esittivät kumpikin erikseen omat kappaleensa. Kuulimme Äänisen aallot, Säkijärven polkan, Metsäkukkiä ja pari taiteellisempaa ja taitoa vaativaa musiikkiesitystä. Musiikki oli viihdyttävää ja taidokasta. Tämän kaltaisten nuorten käsiin voimme luottaa tulevaisuuden!

Allekirjoittanut sai ilon toivottaa kaikki tervetulleeksi muutama sanoin. Yhdistystoiminta on antanut paljon. Kahden



Polioviikon päättäjäiset Tampereella v. 1965. Kuntoutuslaitoksen lastentarhan oppilaat esiintyvät.



vuoden päästä Tampereen osasto täyttää 70 vuotta. Katsotaan, missä silloin ollaan!

Paras meidän ”iskulauseemme” kautta aikojen mielestäni on ollut ;

ME OLEMME YHÄ OLEMASSA!

Vuonna 2025 juhlassa esiintyvät Jousia Peltola ja aarni Pulakka.

Oma yhdistystaipaleeni

Minä Pirjo Karin-Oka olen liittynyt yhdistykseen vuonna 1959. Tampereen osasto perustettiin 1957. Tästä liittymisestä kiitän ja arvostan vanhempiani, jotka löysivät tiedon. Vihjeen saivat ehkä Tampereen Kuntoutuslaitokselta, missä kävin lääkintävoimistelussa, se on nykyään fysioterapiaa.

Yhdistyksen polioleireille osallistuin myös. Polioinvalidit ry:n toimintaan aktiivisesti lähdin 1990-luvulla, ensin Tampereen



osaston ja sitten pääyhdistyksen johtokuntaan. Tästä seurasi myös Polioliiton hallituksen jäsenyys. Asia tuntui omalta ja tärkeältä ja tuntuu yhä edelleen!

Mieleen painuvia tapahtumia ja retkiä on mahtunut vuosiin useita. Ystävyksiä, jotka ovat kestäneet koko tämän elämän ja elämänkumppani, yhteiseloa nyt 22 vuotta!

Tekstit: Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Yhteinen kokoelma

Yhteisiä muistoja pitkältä taipaleelta

Osastomme digitaituri Topi Enqvist oli tehnyt jälleen kerran mahtavan työn: kuvakollaasin yhteisistä poliomuistoista. Tämän jakaisin ilolla teille kaikille, jos se olisi mahdollista ja tekijä oikeudet siihen antaisi, katsotaan. Niin paljon on tapahtunut niin monenlaista!

Tämä avasi varsinaisen muistojen arkun joiden joukkoon on mahtunut iloa ja suruja, jotka kuuluvat elettyyn elämään. Elina Laurilalta löytyi kuva Tampereen tuomiokirkosta Polioinvalidit ry:n ensimmäisiltä kesä- ja retkeilypäiviltä, jotka pidettiin Tampereella 1957. Myös ensimmäinen yhdistyksen hyväksi myyty ”pinssimerkki”. Kuva tekstin ohessa.

Maittavan kahvitarjoilun lomassa muistelimme lisää ja muistoja löytyi jokaiselta. Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa!

Lahti-Kouvola: Työtä toimintakykymme hyväksi



Lahti-Kouvola osasto juhli yhdistyksen 70-vuotista taivalta 17.09.2025 Radalla Resort Ravintolassa. Ilmassa oli todellisen juhlan tuntua.

Paikkana Radalla Resort oli hieno valinta. Palveluolaisuus oli korkealla. Meidät kohdattiin henkilökohtaisesti. Juhla-ateria tarjottiin pöytiin. Juhlan lopuksi nautimme täytekkukahvit.

Juhlan esiintyjänä Jarno Kuusisto soitti Kulusta harmonikkaa taitavasti. Mestarin soittoa. Solistina toimi Kari Kaukinen. Ja sitten...me saimme laulujen monisteet jakoon. Lauloimme innokkaasti yhdessä toivelauluja.

Muistoja vuosien takaa

Kiitos Kikka, kun toit jakoon Polioinvalidit ry 1955–2010 kirjaa. Merkityksellinen historiakirja vie meidät kohtaamaan oman ja toistemme historian sekä sairastumisemme tilanteet.

Puheeseen tulee Kulkutautisairaala. Minkä ikäisenä sairastuin, miten minua kohdeltiin, sainko tukea? Miltä tuntuu nyt katsella kuvia ja lukea tekstistä historian tapahtumia? Se koskettaa, menee tunteisiin. Oi niitä aikoja. Ajatella, Polioinvalidit ry oli jo olemassa, kun minä sairastuin 1956. Pitkän historian aikana liekki ei ole sammunut. Polioliitto, Polioinvalidit ry, me poliolaiset ja paikallisjärjestöt teemme hyvää työtä terveytemme ja toimintakykymme parhaaksi.

Voimme toimia itsemme ja toistemme hyväksi niin kauan kun elomme jatkuu. Emme ole juuttuneet polion syntyaajalle. Mitä ja mistä olemme luopuneet ja mitä olemme saaneet tilalle?

Mitä meille nyt kuuluu? Huumori, ilo, yhteys, ystävyys. Jakaminen ja kokeminen on **vertaistukea parhaimmillaan**.



Juhlissa esiintyvät ja yhteislauluja vahvistivat hanuristi Jarno Kuusisto ja solisti Kari Kaukinen.

Keskusteluissa pyörii muikut, tomaatit, mustikat, puolukat, kokkikerho yms. kaikki sulassa sovussa. Sylissä koko elämä.

Juhlan jälkeen elämän virta kuljettaa meidät takaisin omaan elämään: erilleen, ja sitten taas uuteen tapahtumaan **toivotavasti**.

Me olemme olemassa

Koko sydämeistäni toivon, että saamme tukea toimintaamme niin kauan kun elämme täällä.

Lämmin kiitos Seija Valkoselle. Sinulla on rohkeutta, idearik-kautta ja neuvottelutaitoa osastomme hyväksi.

Poliokirjan kannessa viisaus: ”Joka ei pidä ääntä itsestään se helposti unohtuu”

Teksti: Marja Lahikainen

Kuvat: Kirsti Paavola

Pikkujoulut marraskuun lumimyräkässä

Odotettu vuoden viimeinen tapaaminen: Tampereen osaston pikkujoulu-torstai tuli ja toi mukanaan aikamoisen lumimyräkän. Se ei ollut inhimillinen säätila kenellekään, eikä ainakaan meille: herättää turhia tykytyksiä siitä, tuleeko taksi ja pysynkö pystyssä?

Sisukkaita kun ollaan, niin mennään. Keli ei pysäyttänyt viittätoista innokasta osallistujaa.

Mantelit glögillä...

Kun olimme kaikki koolla, iloinen puheensorina täytti salin. Glögit tarjottiin ensin ja hupsista minun lasini oli pelkkää mantelilastua, hieman glögillä kostutettuna. Inhimillinen erehdys oli tapahtunut, tarjoilija kaatoi glögiä lasiin, josta oli tarkoitus jakaa mantelia kaikille. En syönyt mantelipuuroa, sain uuden glögin.

Yhdessäolo tärkeää

Paikka oli uusi. Löysimme mukavan esteettömän Ståhlbergin Lounasravintolan, jossa voisi käydä vaikka toisenkin kerran. Palvelu pelasi ja kattaus oli hyvä, ei aivan perinteisen jouluinen.

Olimme päättäneet, ettemme järjestä mitään ”vierasohjelmaa” ja aika kului hyvin. Ilta sujui mukavasti seurustellen ja laulellen tuttuja joululauluja! Koska meillä on joulu!

Syksy tuli ja meni. Siirryttiin odottamaan sitä ihan oikeata joulua!



Tampereella pikkujoulua vietettiin omin voimin. Jutustelu ja yhteiset joululaulut riittivät hyvin luomaan joulutunnelman. Myös osaston puuhanaisiin kuuluvat Pirjo Karin-Oka ja Leila Lahti-Pätäri jouluisina.

Teksti: Pirjo Karin-Oka

Kuvat: yhteisestä kokoelmasta



Syksyn harmautta Turun seudulla

Syksyä, erityisesti marraskuun loppua ja joulukuun alkua on vietetty täällä eteläisimmässä Suomessa sateisessa ja pimeässä säässä. Aurinko ei ole näyttäytynyt kuin joskus hetkellisesti. Harvinaisen lämmin ilma on jatkunut näihin päiviin marraskuun muutamia pakkaspäiviä lukuun ottamatta.

Emmme kuitenkaan kaipa liukkaita kelejä. Polionsairastaneiden liikuntakyky on muutenkin vuosi vuodelta heikentynyt, eikä jalan alle tai apuvälineen pyörien alle kaivata liukasta pintaa. Kun liukkaus tulee, jäädään mieluummin kotiin kuin lähdetään ulos liukastelemaan.

Lounastapaaminen

Kävimme syyskuun loppupuolella lounaalla Pegasus ravintola Kupittaaan puistossa. Olemme käyneet samassa paikassa ruokailemassa jo useita vuosia sitten. Omistaja paikassa on sen jälkeen vaihtunut. Ravintola on hyvin suosittu lounaspaikkana, etenkin eläkeläiset käyvät paikassa paljon. Siellä on klo 13 jälkeen eläkeläisille erikoishinta 10 euroa. Paikkaan pääsee apuvälineellä, mutta avustaja on hyvä olla mukana. Sisäänkäynnissä voi tarvita apua ja ruoka haetaan noutopöydästä, joka on mitoitettu paremmin omilla jaloilla kulkeville. Ruoka on monipuolinen esim. salaatteja on monenlaisia.

Miten käy viikoittaisen kuntotilun, kun kuntosalin toiminta on katkolla



Olemme käyneet kuntosalilla Kaarinan Visiitissä, jossa on ollut vammaiselle soveltuvia kuntolaitteita. Kuntosali on esteetön ja toiminut samassa tilassa lähes kaksikymmentä vuotta aikanaan kaupungin perustamana erityisesti vammaisten ja ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseen. Rakennus on toiminut aikaisemmin kaupungin omaishoidon tukikeskuksena, ja tilat siirtyivät hyvinvointialueen käyttöön soteuudistuksen yhteydessä. Hyvinvointialue Varha on vuokralaisena näissä tiloissa.

Lokakuun puolenvälin jälkeen sain tiedon, että Varha ei aio enää jatkaa kuntosalitalan vuokraamista. Varhalla ei ollut tarvetta tälle kuntosalille, vaan siellä oli päätetty siirtää vanhat kuntosalilaitteet muualle Varhan yksikköön. Toiminta päättyi marraskuun lopussa. Tila jää kaupungin käyttöön ja nyt toivotaan, että kaupunki hankkisi sinne uudet Hurrin-laitteet. Kuntoilussa on tämän osalta nyt katko.

Vesijumppa Turussa Ruusukorttelissa on saanut jatkopäätöksen. Sekin tila on Varhan hallinnoimaa. Toiminta jatkuu entiseen tapaan tammikuussa.

Joulubuffet Turun Scandic-hotelli Juliassa

Polioinvalidit ry:n 70-vuotisjuhlien jälkeen jäsenistö kyseli jouluruokailusta. Kartoitimme vaihtoehtoja, joissa voisi lounaikaan syödä vanhanaikaisen joulupöydän antimia. Päädyimme Scandic-hotelli Juliaan. Päiväksi valikoitui kymmenes päivä joulukuuta. Varasimme pöydän kahdeksallekymmenelle hengelle. Jäsenkirjeellä tiedotimme asiasta. Ennen kuin ilmoittautumisaika oli ummessa, piti tiedustella lisäpaikkoja ruokailuun. Scandicilta sanoivat, että kaikki tulijat otetaan mielellään vastaan ja lisätiimi varaukseen kymmenen paikkaa. Ilmoittautuneita oli lopulta 29, mutta yksi henkilö avustajineen perui tulonsa päivää ennen tilaisuutta.

Meille oli varattu yksi pitkä pöytä ja pari pienempää pöytää.

Ruoka haettiin noutopöydästä. Lähes jokaisella oli puoliso tai avustaja mukanaan, joten noutopöydästä haku onnistui hyvin. Noutopöydästä löytyi erilaisia salaatteja, sillejä, savukalaa, kinkkua, laatikkoruokia, erilaisia jälkiruokia jne. Vatsan sai helposti liiankin täyteen.

Esteetön wc ja muut wc-tilat olivat lähellä. Haastavinta esteettömyyden kannalta oli ehkä sisäänkäyntiä, mutta tasanne on pieni ja siinä on lisäksi pieni tasoero autoaattiovelle. Avustajan kanssa tästäkin selviää. Sää oli leuto, mutta hieman sateinen.

Tulevaa toimintaa

Seuraava lounastapaaminen on 29. tammikuuta kauppakeskus Skanssin Pancho Villassa. Osaston vuosikokous pidetään 16. maaliskuuta. Muita päivämääriä ei vielä ole tiedossa.

Teksti: RN

Kuva: Erkki Sillanpää

Lahti-Kouvola osastossa tapahtuu Kokkikoulu



Lahti-Kouvolan kokkurssilaiset joululomalle!

Osastomme on saanut Kouvolan Marttojen myötämielisellä tuella osallistua "kokkikoulu" nimellä pidettäviin tapahtumiin. Näitä on ollut useampia kertoja tämän ja viime vuoden aikana.

Kokkikouluun on kuulunut menun ideointeja, jotka Martat ovat viimeistelleet toimiviksi resepteiksi. Meitä on paikalla aina ollut sen verran osallistujia, että on hyvin saatu työpari tekemään alkuruokia, salaatteja, pääruokia, jälkiruokia ja mitä milloinkin on ollut tarvetta tehdä. Monesti olemme tehneet leivänkin itse.

Tapahtumat ovat olleet hyödyllisiä myös sen vuoksi, että niihin on kuulunut tietopuolinen osuus, jossa on käyty läpi erilaisia arjessa hyödynnettäviä asioita.

Tämä kokkikoulu on ollut omatoiminen tapahtuma, joka sai alkunsa osastomme vetäjän Seijan ajatuksesta. Kouvolan Martat pitivät ajatusta hyvänä, ja niin sitä lähdettiin viemään eteenpäin.

Toiveissa on, että tämä jatkuisi vielä ensi vuoden puolella. Ruokailun suunnittelu ja erilaisten raaka-aineiden käytön opettelu on ollut antoisaa ja tuonut uusia ideoita kotiin vietäviksi. Unohtamatta tietenkään sitä niin tärkeää yhdessä oloa.

Kokkikoulussa ja yhdessä tekemisessä toteutuu hienolla tavalla vertaistuki ja siitä saata- vat hyödyt. Voi sanoa, että kokkurssseille on aina mielellään tullut, vaikka pidemmänkin ajomatkan takaa.

Kiitokset Kouvolan Martoil- le ja Seijalle tämän kurssin järjes- tämisestä.

Teksti: Peter Rinne

Kuva: Peter Rinne



Satu, ja jousella ampumisen taito.

Me Lahti-Kouvolan osastolaiset vietimme Pajulahden urheiluopis- tolla lokakuun lopulla mukavan ja rentouttavan syyspäivän. Ohjelmassa oli jousiammuntaa, ruokailua, hyödyllinen luento kehon huollosta, jonka päätteeksi rentoutumisharjoitus.

Lopuksi vielä yhteinen kahvihetki Pajulahden paviljongissa, josta oli hulppeat näkymät vieressä olevalle järvelle.

Päivä oli kaikin puolin on- nistunut. Pajulahti oli meille sopiva ja viihtyisä paikka. Siellä on panostettu alueen ja palve- luiden esteettömyyteen sekä erilaisten rajoitusten huomi- oimiseen.

Jousiammunta keräsi kehuja. Ammunta suoritettiin Paju- lahden Nikula-hallissa, jossa Pentti Nikula ylitti ensimmäi- senä maailmassa viiden metrin haamurajan vuonna 1963. Eikä mitään senttipeliä, vaan tulos parani kierros kierrokselta, ollen lopulta 510 cm.

Meillä oli ohjaaja koko ajan paikalla antamassa opastusta jousen käytössä. Ja hyvin meni oppi perille, kuvassa jäsenemme Satu Partin näyte viiden nuolen sarjasta. Tuollainen tulos vaatii jo melkoista kehon ja mielen hallintaa. Upea tulos, kyllä me pystymme monenlaisiin asioihin.

Teksti ja kuva: Peter Rinne

Marraskuinen virkistys- ja vertaistukipäivä Vesileppiksessä

Päivä on harmaa ja tih- kusateinen, kun kokoon- numme Vesileppikseen viettämään yhdessäolon- päivää. Paikalle saapui yhdeksän osallistujaa, joten näillä mentäisiin tänään.

Keilahallin kautta lounaalle

Aluksi riensimme kei- lahalliin vähän keiloja kaatelemaan. Tuloksi- na täyskaatoja ja välillä vähän vähempi kaatuneita keiloja, no yhtä kaikki: pääasia, että oli hauskaa yhdessä touhuta.

Tämän uurastuksen jälkeen oli aika siirtyä ruokapöydän äärelle nauttimaan pöydän an- timista. Johan oli tarjolla yhtä ja toista ja monenmoista ruokala- jia. Kyllä jokainen sai vatsansa täyteen ihan yltäkyläisesti.

Rentoutus ja ihan pienet päiväunet

Nytpä olikin hyvä siirtyä seu- raavaan kohteeseen: "äänimal- jarentoutus tuokioon". Siinä pötkötellessä erilaisia ääniä ja sointuja kuunnellessa tuli niin rento olo, että osan porukasta nykäisi ihan untemaillekin.

Mutta ei auta jäädä paikoil- leen makoilemaan. Ylös vain, ojennukseen ja matka kohti Vokkola kabinettia. Nyt pääs- tään yhteisen pöydän ympärille seurustelemaan ja suun- nittelemaan osaston tulevia tapahtumia ja toimintoja. Jää nähtäväksi mitkä suunnitelmat toteutuvat ja missä määrin.



Savolaisten vertaistukipäivä on täynnä iloa, uusia kokemuksia ja tärkeitä juttutuokioita, joihin ei koskaan tunnu riittävän tarpeeksi aikaa.

Tonttu-Töpsyn yllätys

Lopuksi sen verran jo yhteistä joulutunnelmaa virittelimme, että joimme kahvit korva- puustien ja joulutorttujen kera. Tonttu-Töpsy piipahti meitä tervehtimässä ojentaen kaikille pikkuisen joulupussin. Ihan hämmästyimme moisesta! Kiitos.

Näin yhteinen päivä vierähti illanhämyyn ja on aika lähteä kohti kotimaisemia. Vielä en- nen kuin lähdetään menemään, toivotellaan itse kullekin hyvät voinnit ja joulunodotukset.

Yhteistä iloa ja riemua ei voita mikään. Tapaamisiin taas!

Teksti ja kuvat: IK



Tukea toimintakyvylle vuonna 2026



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

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

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

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

Vertaisryhmäpäivät (ent.avokurssit) yhdeksällä/kahdeksalla paikkakunnalla kutsuvat päivämuotoiseen toimintakykyä vahvistavaan toimintaan, tiedon lisäämiseen ja vertaistukeen.

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

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

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

Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Poliokurssit vuonna 2026

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

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

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

Kurssille hakeminen

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

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

”Apua arkeen ”

Aika: 22.-27.6.2026. (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 30.4.2026 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella
Kurssi on tarkoitettu ikääntyneille poliovammaisille, jotka jääneet muun kuntoutustoiminnan ulkopuolelle. Painotus arjen toimintakykyä tukevissa asioissa poliovammaisen näkökulmasta. Kurssiin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi kurssin jälkeiseen itsestä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

”Apua ajoissa”

Aika: 14-19.9.2026 (6 vrk)

Paikka: Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää

Haku: 1.7.2026 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa”

Aika: 26-31.10.2026 (6 vrk)

Paikka: Peurunka Oy, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 4.9.2026 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella
Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille, joilla todettu tai epäilty polion myöhäisoireista. Painotus myöhäisoireiden huomioimisessa arjessa ja toimintakyvyn muutoksissa. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

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

Lisätietoja:

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

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Vertaisryhmäpäivät

(ent. avokurssit) vuonna 2026

Vertaisryhmäpäivillä käsitellään ajankohtaisia aiheita, sovelletaan jumppaohjeita ja harjoitellaan muistiin vaikuttavia taitoja. Vuoden 2026 teemana ovat keväällä palvelutarpeen itsearviointi ja syksyllä iäkkään kuntoutuja rooli. Aloitamme päivät yhteisellä lounaalla.

Kevät – Palvelutarpeen itsearviointi

Lahti 6.5.2026 klo 11–15, Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti. Ilmoittautuminen 20.4.2026 mennessä!

Varsinais-Suomi 7.5.2026 klo 10–14, Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautuminen 20.4.2026 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 8.5.2026 klo 11–15, Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen 20.4.2026 mennessä!

Savo 18.5.2026 klo 11–15, Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju. Ilmoittautuminen 2.5.2026 mennessä!

Tampere 1.6.2026 klo 11–15, Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen 18.5.2026 mennessä!

Pohjanmaa 2.6.2026 klo 11–15, Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Ilmoittautuminen 18.5.2026 mennessä!

Pohjois-Suomi 3.6.2026 klo 11–15, Ravintola Nallikari, Nallikariranta 15, Oulu. Ilmoittautuminen 18.5.2026 mennessä!

Satakunta 4.6.2026 klo 11–15, Ravintola Hakuninmäki, Pyydyskatu 1, Harjavalta ja vieressä sijaitseva kokoustila Latu ja polku. Ilmoittautuminen 18.5.2025 mennessä!

Kouvola, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Valtakunnallinen liikuntatapahtuma 22-24.5.2026 kesäpäivien yhteydessä, Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 09-6860990.

Syksy – läkkään kuntoutuja rooli

Tampere 25.8.2026 klo 11–15, Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen 14.8.2026 mennessä!

Pohjanmaa 26.8.2026 klo 11–15, Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Ilmoittautuminen 14.8.2026 mennessä!

Pohjois-Suomi 27.8.2026 klo 11–15, Ravintola Nallikari, Nallikariranta 15, Oulu. Ilmoittautuminen 14.8.2026 mennessä!

Satakunta 28.8.2026 klo 11–15, Ravintola Hakuninmäki, Pyydyskatu 1, Harjavalta ja vieressä sijaitseva kokoustila Latu ja polku. Ilmoittautuminen 14.8.2026 mennessä!

Lahti 2.9.2026 klo 11–15, Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti. Ilmoittautuminen 21.8.2026 mennessä!

Varsinais-Suomi 3.9.2026 klo 10–14, Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautuminen 21.8.2026 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 4.9.2026 klo 11–15, Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen 21.8.2026 mennessä!

Kouvola, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Savo, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

Vertaisryhmäpäiville hakeminen

Ryhmään haetaan sähköisellä hakulomakkeella tai postitse tulostettavalla hakulomakkeella. Lomakkeet löytyvät Polioliiton nettisivuilta hakulomakkeista. Ryhmään haetaan vain ensimmäisen osallistumiskerran yhteydessä. Avokursseille jätetyt hakulomakkeet ovat voimassa.

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

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

Vertaisryhmäpäiville ilmoittautuminen

Jatkossa ryhmän kokoontumiseen ilmoittaudutaan puhelimitse tai sähköpostilla. Viimeiset ilmoittautumispäivät löytyvät ryhmätoimintaluettelosta. Ilmoittautumisen yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

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

Osallistuminen maksutonta

Osallistuminen on 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 poliokokeemukset. Kurssin tarkoituksena on tarjota polion sairastaneelle asiantuntevan tiedon lisäksi tehtäviä, harjoituksia ja vertaistukea TEAMS-ryhmässä.

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

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

Etätapaaminen

Etäkurssitoiminta toteutetaan Teams- kokouksina pienissä ryhmissä. Teams kokoustilassa toimitaan älylaitteen kameran ja mikrofonin välityksellä. Teams- kokouskutsun saat pyydettäessä

sähköpostitse ja tukea puhelimitse sen käyttämiseen. Ota siis rohkeasti yhteyttä: marja.rasanen@polioliitto.com, 0400-236 956.

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

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 verkko-ryhmään

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

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

Ohjatut vertaisverkko-ryhmät (Teams) 2026

Kevät

- 12.01.2026 Osallisuuden merkitys Sotessa
- 26.01.2026 Koetut oireet ja painolasti
- 09.02.2026 Ajankohtaista
- 23.02.2026 Unen vaikutus terveyteen
- 09.03.2026 Kipu ja kolotukset
- 23.03.2026 Ajankohtaista
- 13.04.2026 Jalat kuntoon
- 27.04.2026 Opas palvelutarpeen arviointiin
- 11.05.2026 Ajankohtaista
- 25.05.2026 Kesämieli

Syksy

- 03.08.2026 Ajankohtaista
- 17.08.2026 Asiaa apuvälineistä
- 07.09.2026 Toipuminen sairaalahoidosta
- 21.09.2026 Ajankohtaista
- 05.10.2026 Kuntoutuja rooli 1
- 19.10.2026 Kuntoutuja rooli 2
- 02.11.2026 Ajankohtaista
- 16.11.2026 Ajatus ohjaa toimintaa
- 30.11.2026 Arviointikeskustelu

Minun tieni

Polion sairastin yksivuotiaana, ennen kuin poliorokote oli kehitetty ja otettu käyttöön. Jouduin puoleksi vuodeksi kulkutautisairaalaan Turkuun. Kun pääsin kotiin sairaalasta, vanhemmilleni kerrottiin, etten koskaan oppisi kävelemään, vaan joutuisin käyttämään pyörätuolia koko ikäni. Opin kuitenkin omalla tavallani jalkaa kädellä tukien kävelemään ilman apuvälineitä.

Sairaalasta oli kirjoitettu lähete Invalidisäätiöön Helsinkiin. Minua ei kuitenkaan haluttu jättää sinne, vaan vanhempani halusivat hoitaa minua kotona.

Kävin normaalia kansakoulua ja oppikoulua yhdessä kaksossiskoni kanssa. Hän kuljetti minua polkupyörällä kouluun tai isä autolla. Siskoni kantoi aina myös koululaukkuni.

Hän opetti minut opetusluvalla ajamaan autoa, kun olimme opiskelemassa. Tämän jälkeen olin riippumattomampi toisten avusta, kun pääsin omalla automaattivaihteisella autolla paikasta toiseen. Tämä oli käännekohta elämässäni itsenäisyyteen. Työelämän kautta tapasin mieheni ja sainme kaksi lasta. Apuvälineitä olen alkanut käyttämään 2000-luvun alusta lähtien.

Lapsihalvaus myös sukulaisella vuosikymmeniä aikaisemmin

Kummisetäni, isäni veli oli myös aikanaan 1910 luvulla 11-vuotiaana sairastanut polion. Hän kulki vääränä keppiin nojaten. Toisen jalan kengässä oli noin 10 cm korotus. Näin häntä muutaman kerran vuodessa, mutta en muista koskaan puhuneeni hänen kanssaan poliosta tai lapsihalvauksesta, kuten silloin puhuttiin. Muita vammaisia en lapsuudessani tuntenut.

Mukaan yhdistystoimintaan

En muista keneltä sain aloitteen liittyä paikalliseen invalidiyhdistykseen, kun en ketään sieltä tuntenut. Liityin varmaan



Riitta Nissilä haluaa muistuttaa jokaista oikeudesta omaan hyvinvointiin. Yhdistystoiminta on hänelle yksi tapa saada iloa ja tekemistä.

joskus 1970-luvulla. Muistan, että kävin yhdistyksen toimistossa ilmeisesti maksamassa jäsenmaksua ja kysymässä jostain asiasta. Tällöin siellä töissä ollut henkilö kertoi minulle polioyhdistyksestä, josta en ollut koskaan kuullut. Hän ilmeisesti toimi Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osaston sihteerinä siihen aikaan. Hän kertoi, että siellä tapaisi muita polion sairastaneita. Hän antoi minulle Varsinais-Suomen osaston silloisen puheenjohtajan Heikki Virtasen puhelinnumeron.

En muista kuinka pian otin yhteyttä, mutta varmaan muutaman viikon sisällä.

Yhteydenotto oli mielenkiintoinen. Siinä aikaan soitettiin vielä vanhalla lankapuhelimella. Soittaessani kuului, että puhelimen luuri nostettiin, muttei kuulunut aluksi mitään. Sitten kuului heikko ääni, joka katkesi aina koneen hengitykseen.

Minulla ei ollut aavistakaan, että puhuin henkilölle, joka tarvitsi hengityskonetta. Hämmentyneenä kuuntelin ja epäilin soittaneeni väärään paikkaan. En kuitenkaan sulkenut puhelinta, vaan kerroin

kiinnostuksesta liittyä polioyhdistykseen. Asia selvisi ja puhelimeen tuli Heikki Virtasen avustaja, joka otti tietoni ylös ja sain postitse liittymiskaavakkeen. Minut hyväksyttiin Polioinvalidit ry:n jäseneksi 10.5.1988.

Yhdistyksen luottamushenkilöksi

Ensimmäisen kerran osallistuin Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osaston toimintaan vuoden 1989 vuosikokouksessa, Rantasipi Ikituuri kongressihotellissa. Tällöin näin ainoan kerran osaston pitkäaikaisen puheenjohtajan Heikki Virtasen.

Tämän jälkeen osallistuin aina silloin tällöin johonkin tilaisuuteen, mutta perheeni lasten liikuntaharrastukset veivät kaiken ajan. Vasta 1990-luvun lopulla aloin osallistua toimintaan tiiviimmin. Minut valittiin osaston johtokuntaan vuonna 2000, liikuntavastaavaksi 2002, osaston sihteeriksi/ rahastonhoitajaksi 2003 ja varapj. 2024. Polioinvalidit ry:n johtokuntaan minut valittiin 2019 ja Suomen Polioliitto ry:n hallitukseen 2022. Olen sen jälkeen toiminut näissä tehtävissä.

Mitä yhdistystoiminta on minulle antanut

Ajatellessani näitä vuosia taaksepäin, huomaan, että aika on kulunut nopeasti. Kaikki tämä toiminta on teettänyt minulla paljon työtä. Näiden vuosien aikana olen järjestänyt monenlaista toimintaa liikunnasta, lounaisiin ja juhliin ja kirjoittanut osaston toiminnasta Poliiolehteen noin kahdenkymmenen vuoden ajan.

Tämä toiminta on antanut minulle paljon elämyksiä, uusia ystäviä ja vertaisten tapaamisia. Toivon, että voimme jatkaa toimintaa vielä vuosia ja antaa jäsenistölle ja läheisille mukavia kohtaamisia.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: Arkisto

Hakulomake

Suomen Polioliiton poliokurssit, laitosjaksot STEA-rahoitteiset kurssit 2026

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

Avustajaklinikka – henkilökohtaisen avun uusi suunta

Monelle vammaiselle ihmiselle luotettavan ja toimivan henkilökohtaisen avun saaminen on arjen tärkeimpiä peruspilareita – ja samalla yksi haastavimmista toteuttaa. Avustajaklinikka syntyi ratkaisemaan tätä ongelmaa. Sen toimintaperiaate on selkeä: asiakas on oman elämänsä asiantuntija, ja palvelun tulee rakentua hänen tarpeidensa ympärille.

Asiakkaan ehdoilla

Avustajaklinikan lupaus tiivistyy kahteen lauseeseen:

“Asiakas tietää itse, mitä tarvitsee. Meidän tehtävämme on mahdollistaa se.”

Tämä näkyy käytännössä siten, että:

- asiakas valitsee itse omat avustajansa (me tarjoamme sopivia ehdokkaita)
- työntekijät ja avun sisältö joustetaan asiakkaan omien tarpeiden mukaan
- avustajaa ei vaihdeta ilman asiakkaan suostumusta
- avustaja toimii asiakkaan käsinä ja jalkoina ilman listoja “kielleyistä ja sallituista” tehtävistä

Yksi kokemus kertoo enemmän kuin kymmenen myyntipuhetta

Moni Avustajaklinikan asiakas on kokenut avun saamisen poikkeuksellisen sujuvaksi. Eräs asiakkaistamme kuvasi prosessia näin:



Kuvassa osa Avustajaklinikan tiimistä Apuväline -tapahtumassa 7.11. Tampereella

“Kerroin Avustajaklinikalle, millaisia avustajia tarvitsen. Sain ehdokkaita saman päivän aikana ja lisää parin päivän sisällä. Sain itse valita, kenet haastattelen, ja vuosia jatkunut avustajapulani ratkesi nopeasti. Myös sairaslomitukseni sain hiljattain sijaisen parissa tunnissa. Tämä tuntuu uskomattomalta, mutta on totta.”

– Avustajaklinikan asiakas, Hauho

Kokemustietoa ja vertaistukea – samalla viivalla asiakkaan kanssa

Avustajaklinikka poikkeaa monista muista toimijoista siinä, että yli puolet hallintotöistä on itse henkilökohtaisen avun käyttäjiä. Kokemustieto ei ole siis erillinen lisä – se on osa yrityksen identiteettiä ja asiantuntemusta.

Yrittäjä Suvi Hytönen tiivistää asian näin:

“Kun työntekijämme tuntevat avustamisen arjen omakohtaisesti, asiakkaan näkökulma on mukana jokaisessa päätöksessä ja kohtaamisessa.”

Teksti ja kuva:
Avustajaklinikka/
Mika Hytönen

Muistoja kesästä: Olipa mahtava kesä

Kyllä minä pidin valtavasti viime kesän helteistä. Alkukesä oli kylmä ja tuulinen, mutta sitten se muuttui helteeksi. Kävimme Annen kanssa niillä helteillä melkein joka päivä ajelemissa sähköreillä.

Seinäjoella on paljon pyöräteitä. Tietenkin valitsimme, jos mahdollista, metsäisiä reittejä ja haistelimme metsän tuoksua. Niitäkin kyllä löytyi mukavasti. On se aivan erilaista kulkea noita polkuja pitkin, kun autolla mennä johonkin paikkaan. Siinä ei matkasta nauti samalla lailla, kuin kun saa tutustua ja katsella aivan eri kulumista paikkoja.

Monesti meillä oli kaffit mukana. Olin tehnyt tarjottimesta pöydän Esla Citypotkuriin ja muuntelin sitä Blimoon sopivaksi. Nyt oli pöytä ja tuoli aina mukana.

Sähköistetty apuväline tuo vapautta liikkumiseen

Sain tuon Blimo sähköpyörätuolin viime vuoden elokuussa, joten edellisenä kesänä sillä ajelut jäivät vähiin, mutta tänä kesänä siitä otettiin kaikki irti.

Annella on Karma mopo, ja sillähän pääsee aivan eri vauhtia kuin sähköpyörätuolilla. Kyllähän joskus, kun oli hyvä pyörätie, niin sitä toivoisi lisää vauhtia, mutta en minä sitä kauhian pahana pidä. Kun mennään kauppoihin sisälle, niin pienestä koosta on hyötyä.

Blimon nopeus, joka on noin kävelijän vauhtia, aiheuttaa erikoisia tilanteita. Jos joutuu kävelijän perään hän ei tiedä,



Anne kauniilla ilmalla Törnävän puistossa, joka on hieno paikka.

että minulla on koko ajan kaasupohjassa. Sitä ajattelee, että kävelijä luulee, että seuraan sitä. No tapaan pysähtyä hetkeksi, niin tulee vähän rakoa kävelijään.

Pitkiä matkoja ja puhjennut rengas

On tullut lapsuus mieleen. Pienenä sitä odotti talvea, että pääsi kulkemaan liikkeelle. Myöhemmin, kun sai mopon, niin pääsi taas kesällä paremmin ja pitemmälle lenkille. No, autohan sitten muutti kaiken. Ja taas on uusi suosikki kulkuneuvo.

Pisin reitti oli Sports Trackerin ohjelman mukaan 12,5 km. Me teimme keskimäärin noin 7 km:n reissuja. Teimme myös reissun Idea Parkkiin, jonne menimme uusia tuntemattomia reittejä pitkin. Siellähän

pitää olla sähköreillä, sillä on se niin suuri kaappi.

Kerran vähän hirvitti, kun Blimosta kummi puhkesi, ja oltiin kaukana kotoa. Minulla on vähän tapana varautua pahimpaan. Olin hommannut sellaisen spraypullon, jossa on paikkausaine mukana. Sieltä se löytyi laukusta ja eikös heti tullut paikalle ystävällinen nuorimies. Hän rupesi suihkuttamaan sitä renkaaseen. Saatiin renkaaseen sen verran painetta, että päästiin suorinta tietä kotiin. Ei se ilma pysynyt kunnolla renkaassa, joten täytyi tehdä matka pyöräkorjaamolle.

Nosturilla lisää vapautta

Seinäjoella on esteettömiä reittejä, mutta ne ovat sen verran kaukana, että lähtöpaikkaan pitää mennä autolla. Olemme

pyytäneet monesti veljeäni mukaan, nostamaan Blimoa kyytiin, mutta tänä syksynä saimme autoon nosturin, ja meistä tuli itsenäisiä senkin suhteen. Esimerkiksi kauppareissut sujuvat nyt mukavasti. Autoon mahtuu hyvin Annen Matkaaja pikkumopo ja minun Blimo sähköpyörätuoli ja saamme nostettua ne molemmat sillä nosturilla.

Pieni automainos

Meidän Citroen C5 farma-riautohan on aivan niin kuin meille tehty apuväline. Tilaa on takana hyvin kahdelle sähköreillä ja nosturille. Säädetty maavara, niin minäkin pääsen paremmin autosta ylös, kun nostaa autoa ylemmäksi. Varsinkin jos on vähän liukasta.

Ja se, että selkä tykkää autosta. Nyt ei selkä ole pitkään aikaan vaivannut, mutta joskus aiemmin, kun se vaivasi, päätettiin lähteä ajelemaan maakunta kierrosta, niin selkä parani. Autossahan on kaasunestejousitus, joka varmaan on syy moiseen.

Lähdin kirjoittamaan tätä tarinaa siksi, että monet moittivat helteitä, mutta minä nautin niistä. Vaikka ei tuolla Blimolla ole vauhti hurjaa, mutta kyllä siinä hieman tuulen vire käy, joten ei kauhian kuuma tule. Lämpimiä kesiä odotellessa, Veikko.

Teksti ja kuva:
Veikko Hemminki

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta

Pohdinpa seuraavaa, osa 1

Jos vaikeasti liikuntavammainen on saanut vanhan vammaispalvelulain mukaisia kuljetuspalvelumatkoja, on tähän asiaan pitänyt tieteenkin kuulua se, että matkojen tarve on todettu: hakija ei ole pystynyt ilman kohtuuttomia vaikeuksia käyttämään esim. joukkoliikennevälineitä, ja niinpä hänelle on myönnetty oikeus käyttää vaikkapa invataksia laissa määritellyin rajoituksin.

Kaikki hyvin? Pelästy! Maksaja, eli tarkoittamassani tapauksessa hyvinvointialue voikin todeta toisin: yhtäkkiä tämä (tiedossani oikeasti oleva vaikeasti liikuntavammainen) menettää oikeutensa vammaispalvelulain mukaiseen kuljetuspalveluun!

Ei, hän ei ole parantunut, ja vaikea liikuntavamma on todettu pysyväksi.

En aio nyt itkeä sitä, kuinka huonosti ja väärin vammaisemme koee tullessa kohdelluksi. Olen järkyttynyt siitä, kuinka me elämme maksajan ehdoilla. Maksaja näköjään voi ilman sen kummempia perusteluja päättää, toteutetaanko voimassa olevaa lakia! Maksaja on joko tehnyt aikaisemmin laittoman päätöksen, jos hakijamme ei olekaan ollut kuljetuspalvelun tarpeessa. Tai maksaja on nyt tehnyt laittoman päätöksen, jolla hän poisti hakijaltamme kuljetuspalvelun. Tarkoitankin koko ajan vammaispalvelulain mukaista palvelua, johon vaikeasti liikuntavammaisella on jopa subjektiivinen oikeus.



Varainhankintaa taiteen myynnillä

Muistattekko kyseisen kipsiveistoksen?

Olen katsellut tätä teosta Palvelukoti Kaislarannassa ainakin 1970-luvulta lähtien. Veistoksen nimilaatassa lukee:

Helsingin Poliohuolto

Poliovammaisten ”kurssi- ja lomakodin hyväksi”

Teoksessa näkyy rukoileva, kädet ristissä ylös kohotettuina seisova hahmo.

Teoksen tekijä, valmistusvuosi tai myyntihinta eivät, ainakaan vielä, ole meillä arkistoista löytyneet.

Teoksen nimi on TUSKA.

Lämmin kiitos työssämme mukana olleille!

Toivotamme teille kaikille oikein hyvää Uutta Vuotta, paljon sitkeyttä, sisua ja – iloa!

Suomen Poliohuolto r.y.

Hallitus

Pohdinpa seuraavaa, osa 2

Tampereella kaatui – invataksin tilauskeskus!

Olin kaupungilla asioilla, ja koska liikun sähköpyörätuolilla, tarvitsin kotimatkalle invataksin. En saanut.

Jännää on nyt se, saanko omasta pussistani maksamani kotimatkan rahat takaisin. Jos minulla ei olisi kukaan ollut tuota kuuttakymppiä ylimääräistä...?

Pohdinpa seuraavaa, osa 3

Tilasin ajan rokotuksiin. Halusin influenssa- ja koronarokotuksen.

Minulle kerrottiin, että säännöt ovat muuttuneet, eikä polion jälkitila enää oikeuta maksuttomaan rokotukseen 69-vuotiailla.

Eihän tämä nyt näin voimennä.

Soitto Suomen Polioliittoon! THL:n nettisivut auki!

Ja kas: polion jälkitila kuuluu edelleen siihen tautiluetteloon, joka oikeuttaa maksuttomaan koronarokotukseen. Polion jälkitilan täytyy kuitenkin aiheuttaa mahdollisessa koronataapauksessa hengitykseen tms. liittyvän riskin.

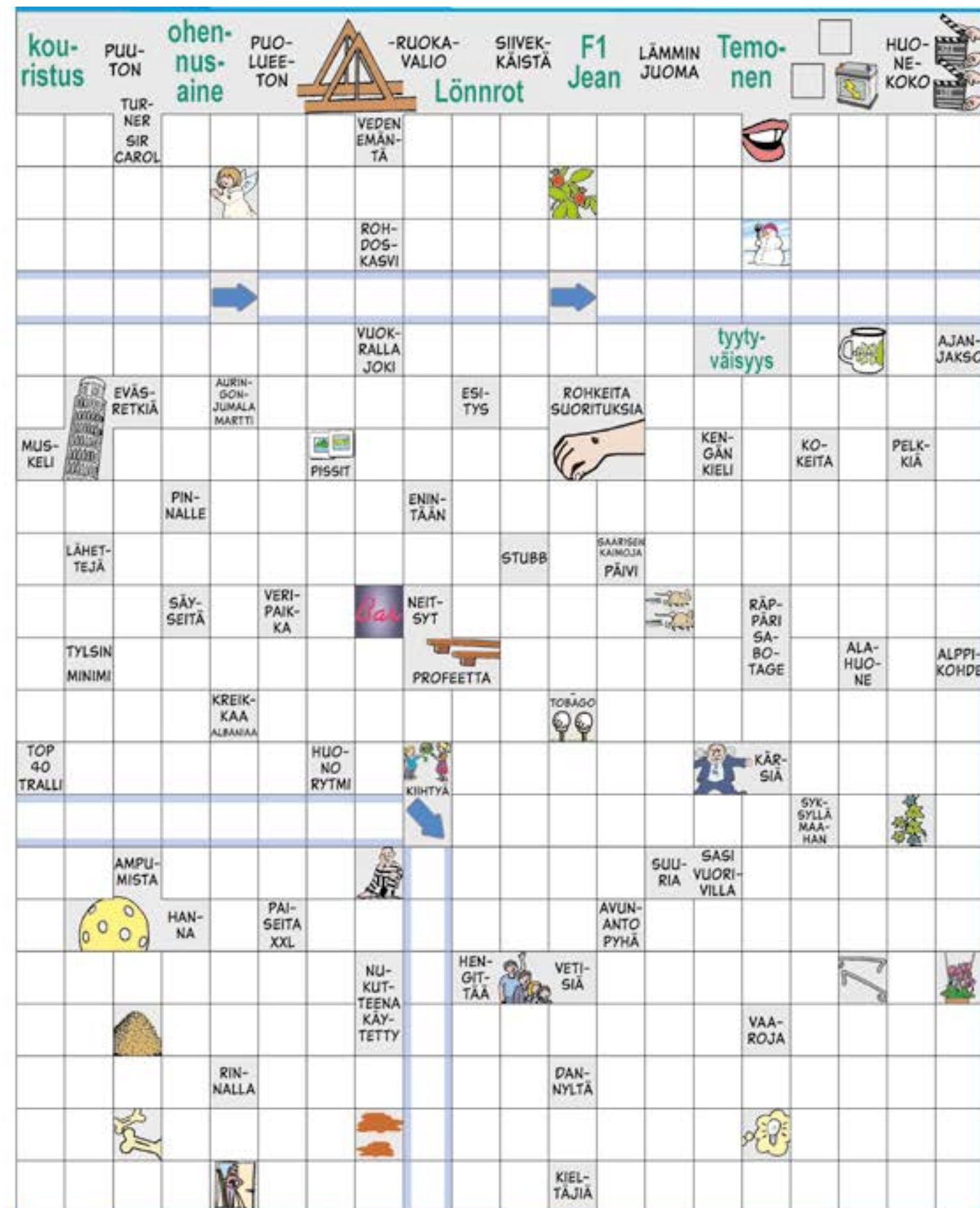
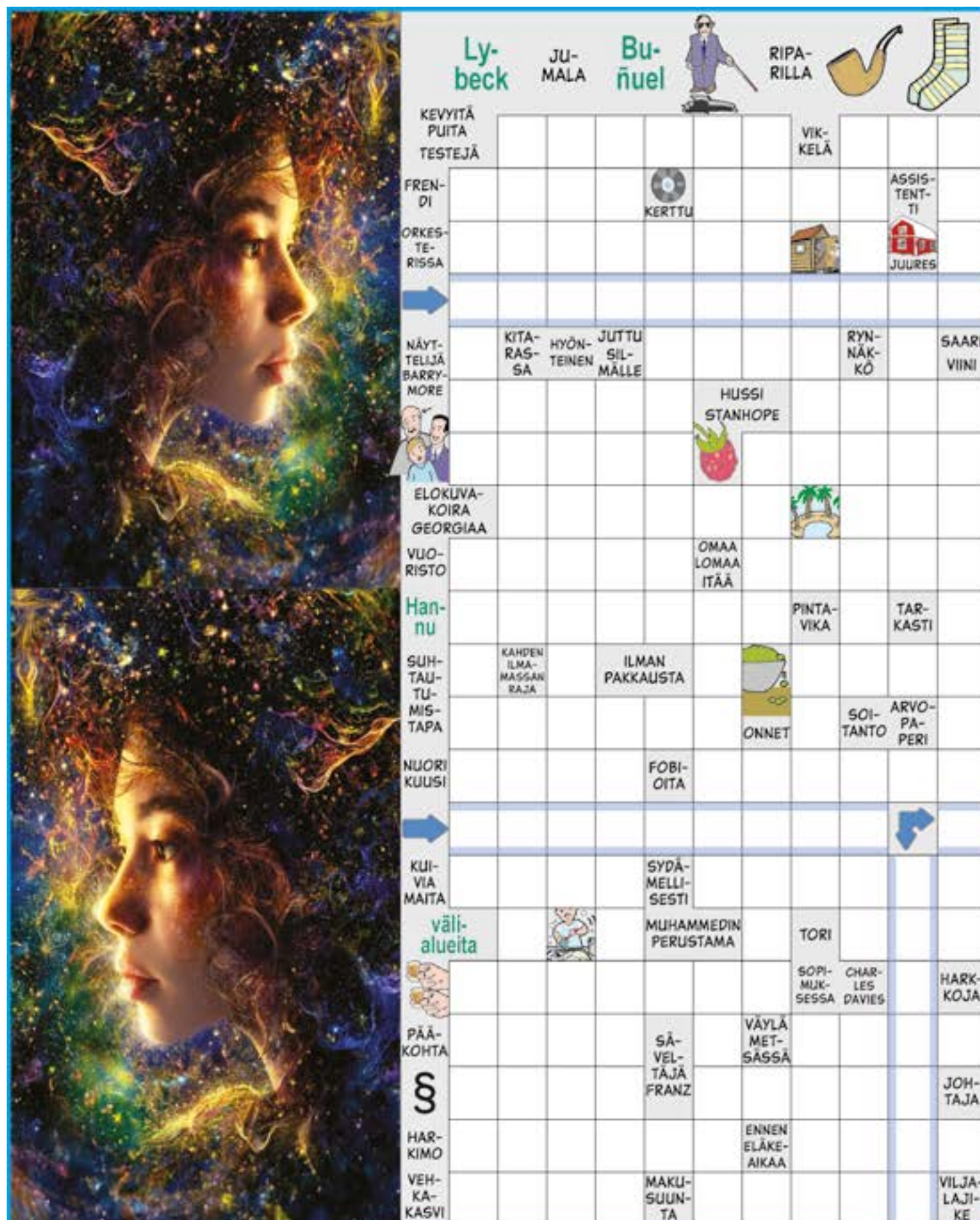
Pohdinpa seuraavaa, osa 4

Olin pikkutyttönä vanhempieni kanssa omakotiyhdistyksen joulujuhlissa. Maassa ei ollut – lunta! Kuinka joulupukki pääsee tänne?

Pukki tuli Singerin ompelukoneella.

Kaija Salmela

Poliolehti talviryöyly



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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2.2026 mennessä
osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Lahti-Kouvola osasto

Lounastapaaminen

Lounastapaaminen tiistaina 20.1.2026 kello 10.30–15.00 Jaalatalossa, Salparinteentie 1, Jaala.

Ohjelmassa:
Tuolijumppa 45 minuuttia

Lounas; salaatti, leipä, lisukkeet, keitto ja rahka, yhdessäoloa ja pelejä, kahvit ja pulla

Sitovat ilmoittautumiset 10.1.2026 mennessä Seija Valkonen, puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen(a)gmail.com

Kesäpäivä

Kesäpäivä tiistaina 2.7.2026 Jaalassa. Kokoontuminen kello 12.30 Leiriranta, Kallioistenniementie 155, Jaala.

Rentoa yhdessä oloa pelien, saunomisen ja uimisen merkeissä. Ruokailu Jaala Areenan kahviossa klo 17.00.

Areenalla klo 19.00 Aikuinen nainen -laulunäytelmä, joka kertoo pitkän ja menestyksekkään uran tehneestä Paula Koivuniemestä, joka on ollut suomalais-ten kesto-suosikki jo 1960-luvulta alkaen.

Ostavastuu noin 20–40 euroa. Tarkentuu myöhemmin.

Sitovat ilmoittautumiset 20.1.2026 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköposti seijak.valkonen@gmail.com

Valoisaa vuotta 2026 kaikille Poliolehdin lukijoille.

Lahti-Kouvola työryhmä

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous 24.02.2026 klo 12.00–15.00

Jatulin liikuntakeskus, Jokelantie 20, 90830 Haukipudas.

Pohjois-Suomen osasto toivottaa kaikille hyvää uutta vuotta 2026.

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston vuosikokous

Pidetään Seinäjoella Hotelli Sorsanpesällä 14.4.2026.

Heku-kurssi

Pidetään yhdessä Tamperelaisten kanssa Lehtimäen Opistolla 27.7.-1.8.2026.

Tarkemmat tiedot myöhemmin Poliolehdessä.

Kiitos kuluneesta vuodesta jäsenillemme, yhteistyökumppaneille ja työmme tukijoille sekä toivotamme hyvää Uutta vuotta 2026.

Johtokunta

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

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

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasjumppa

Allasjumppa jatkuu edelleen Metropolian altaalla alkaen 15.1.26 kello 12.30–14.30, josta ohjattu voimistelu kestää klo 12.45–13.15. Tämän jälkeen on loppuaika vapaata uintia ja saunomista. Mukaan mahtuu vielä jumppaajia. Maksu in 40 €/ kausi, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille.

Vuosikokous

Osaston vuosikokous järjestetään toimistolla tiistaina 17.3.2026 alkaen klo 12.00.

Tervetuloa päättämään osaston asioista.

Muu toiminta

Ilmoitamme alkuvuoden ja kesän toiminnasta myöhemmin kiertokirjeellä.

Ilmoittautumiset

Kirsti Paavolalle puh. 09 6860990 tai 09-68609930 tiistaisin ja keskiviikkoisin kello 9.00–15.00 tai torstaisin kello 9.00–12.00.

Kiitos kuluneesta vuodesta ja Onnea tulevalle vuodelle!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokous 12.3.2026 klo 14.00–16.00, Olohuone, Friitalantie 18, 28400 Ulvila (kerhon yhteydessä).

Kerhot

Paikka: Ulvilan Olohuone, Friitalantie 18, 28400 Ulvila

12.02.26 klo 14:00 – 16:00

12.03.26 klo 14:00 – 16:00 (kerho ja vk)

09.04.26 klo 14:00 – 16:00

07.05.26 klo 14:00 – 16:00

HeKu-päivät

20.05. – 22.05.2026, Kunnonlähde Kankaanpää.

Ota yhteyttä: Sirpa Haapala
puh.040–7742 620,
sirpa.haapala@dnainternet.net

Eija Laakso puh.040–7686 348,
laaksoeija0@gmail.com

Tervetuloa mukaan ja oikein hyvää vuotta 2026 kaikille.

Työryhmä

Tampereen osasto

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous tapaaminen 8.4.2026. Paikka ja tarkempi aika avoin.

Vuosikokouksesta ja muista tulevista tapahtumista jäsenkirjeessä.

Toivotamme onnea uudelle vuodelle 2026:

”Sävel soikoon leikki leiskukoon,

rinnan riemusta se kertokoon.

Mieltä viihtäen kuin muinen lasna”

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Tämä vuosi on kohta vaihtumassa. Kaikki mitä olimme suunnitelleet tälle vuodelle myös toteutuivat. Joulukuussa viimeisenä tapahtumana nautittiin pikkujoululounas ravintola Skandic Juliassa.

Visiitin kuntosalilla viimeinen vuoro oli marraskuun lopulla, ja nyt tulee määritelmätön tauko Varhan lopettua tilojen vuokrauksen. Ensi vuoden jatkosuunnitelmasta voit kysellä Riitalta.

Vielä voidaan tänä vuonna käydä muutamman kerran uimassa Ruusukorttelissa, viimeinen vuoro 19.12. Ruusukorttelin uinnit jatkuvat tammikuussa, kevään ensimmäinen vuoro perjantaina 9.1. klo 14 – 16.30.

Lounastapaamisia

Lounastapaamisia on myös tarkoitus jatkaa vuonna 2026. Ensimmäinen tapaaminen on tammikuussa, tarkemmin torstaina 29.1. klo 13 ravintola Pancho Villassa, Kauppakeskus Skanssi, osoite Skanssinkatu 10, TURKU. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse. Nyt odotamme ennakkoilmoittautumistamme 23.1. mennessä varataksemme paikat ravintolasta.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään maanantaina 16.3.2026 klo 14, kokouspaikka Lounais- Suomen Neuroyhdistys, Itäinen

Pitkäkatu 68, Turku. Saat lisää tietoa lähempänä kokouksen ajankohtaa jäsenkirjeellä.

Vuoden 2026 muusta tulevasta ohjelmasta ilmoitamme jäsenkirjeellä tai seuraavissa Poliolehdissä.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille valoisaa uutta vuotta 2026.

Johtokunta

Savon Osasto

Vuoden 2026 toiminnasta tulemme tiedottamaan jäsenkirjeillä ja Poliolehdessä.

Lämpimät kiitokset kuluneesta vuodesta jäsenillemme ja yhteistyökumppaneille.

Toivotamme kaikille Hyvää ja onnekasta vuotta 2026!

Johtoryhmä



Suomen Poliohuolto ry onnitteli

70 vuotta täyttävää Polioinvalidit ry:tä upealla onnitte-lukortilla. Kortin on koonnut Anneli Tarakkamäki.

Polioinvalidit ry vastaanotti kortin ilolla ja kiittää puoles-taan Suomen Poliohuoltoa muistamisesta ja toivottaa kaikille oikein hyvää jatkoa.

Me olemme vielä olemassa!

Kesäpäivät ja valtakunnalliset vertaisryhmäpäivät

22-24.5.2026 Kunnonlähde Kankaanpäässä

Päivien aikana opimme uutta toimintakykymme tueksi, liikumme, pelaamme ja viihdymme yhdessä, vertaisten seurassa.

Mukana mm. tutut Päivi Mecklin ja Heikki Ylönen. Lisäksi luvassa ensiesitys: hulvaton ja yllättävä HeTi-valmis SHOW: Tunteella prkl.

Tarkemmat ohjelma- ja hintatiedot löytyvät sitten Poliolehdessä 1 2026.

Varaa jo nyt kyseinen viikonloppu yhteiselle tekemiselle ja tule mukaan!

Suomen Polioliitto ry



Heku-kurssi Lehtimäellä

27.7.-1.8.2026

Pohjanmaalaiset ja tamperelaiset järjestävät henkilökohtaisen jakamisen -kurssin (heku) 27.7.-1.8.2026 Lehtimäen Opistolla.

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

**Sitovat ilmoittautumiset
10.6.2026 mennessä:**

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

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



**Osallistumismaksu maksetaan
ilmoittautumisen jälkeen**

- Pohjanmaan ja muut yhdistyksen jäsenet Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 11.6.2026 mennessä.

- Tampereen osaston jäsenet Tampereen osaston tilille: FI62 8000 1070 1434 18 viimeistään 11.6.2026 mennessä.

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

Osallistujat ilmoittautumis-/maksujärjestyksessä. Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi vertaisten seurassa.

**Polioinvalidit ry
Pohjanmaan osasto ja
Tampereen osasto**

Poliolehden 3/2025

ruudukon voittajat

I palkinto 10 € Tuula Raitala
Helsinki
II palkinto 6 € Olavi Suovaniemi
Tampere
Onnea!

Sotesohva

"Pitääkö Sote laittaa peruskorjaukseen heti tänään", kysyttiin 3.11.2025, Ylen A-studio lähetyksessä. Soten ydintavoite oli vahvistaa perusterveydenhoitoa, ennaltaehkäistä ja tehdä siitä tasa-arvoista kaikille.

No, Sote laitettiin käyttämään keskenikäisenä ja asiantuntijat varoittelivat uudistuksen valuvioista, mutta silloinen hallitus ajoi uudistuksen läpi, eikä rahakaan ollut ongelma.

Valtiontalouden tarkastusviraston eli VTV:n tekemän tutkimuksen mukaan Suomi teki 41 miljardin lisämenot edellisen hallituksen aikana, koska koronapandemian aiheuttamia tulipaloja piti korjata. Samaisen VTV:n mukaan tuosta summasta 23 miljardia käytettiin kuitenkin kaikkeen muuhun paitsi pandemian aiheuttamiin kustannuksiin. Eli yli puolet hyväksytyistä lisämenosta olisi mennyt muualle, kuin siihen mihin meidän annettiin ymmärtää? Minne sitä rahaa sitten käytettiin?

Harmi, että se ei kuitenkaan pelastanut meidän ihmisten terveydenhuoltoa. Osa edellisen hallituksen poliitikoista väitti ja muisteli, että rahaa annettiin kunnille, jotta ne hoitaisivat siellä asuvien terveyspalvelut kuntoon. Eivät hoitaneet.

Tietysti edellisten hallitusten poliitikkojen on helppo vierittää syy hyvinvointialueille tai kunnille. Mutta minäpä kysynkin, että kuinkahan moni poliitikko oli ensin myöntämässä hallituksessa rahaa kunnille

Luottamuksen menetys on pahinta mitä voi käydä, koska sitä on lähes mahdotonta palauttaa takaisin ennalleen. Luottamus on kuin sileä A4-paperi



Sotea varten ja sitten kunnissa veivasivat rahaa ihan muualle? Aivan.

Sote on tekijöidensä näköinen.

Poliitikot ovat vuosien aikana menettäneet luottamuksen kansaan. Ja tutkimusten mukaan luottamus poliittikoihin on tällä hetkellä huonompi kuin autokauppiaiden.

Suomalaisten tuki ja turva on ollut sosiaali- ja terveydenhuolto. Kaikista pidetään huoli ja apua saa, kun maksetaan veroja. Suomalaiset maksavat edelleen yhtä maailman kovinta verotusta, mutta terveyden- ja sosiaalihuollon tuki ja turva ovat kaikonneet.

Uusimpien kyselyiden mukaan enää alle puolet suomalaisista luottaa julkisen terveydenhuollon palveluihin. Siinä on sanottu, että työstä tulee usein tekijänsä näköinen ja julkiset palvelut Sote-uudistus etunäköisyyttä näyttää kyllä tekijöiltään.

Luottamuksen menetys on pahinta mitä voi käydä, koska sitä on lähes mahdotonta palauttaa takaisin ennalleen. Luottamus on kuin sileä A4-paperi

ja luottamuksen rapauttaminen on sama kuin rypistäisi tuota paperia. Sitä voi yrittää silittää kuntoon ja oikaista, mutta ikinä siitä ei tule sellaista, kuin mitä se oli.

Tätä meidän päättäjämme eivät tunnu ymmärtävän. Heille luottamus on se, mikä otetaan aina vaaleilla takaisin. Siinä välillä voidaan tehdä mitä halutaan. Valitettavasti he ovat osittain oikeassa.

Resursseja lisää!

Rahastahan se on aina kyse, mutta väitän, että raha ei tätä Sotea ratkaise. Edellinen hallitus antoi rahaa miljardeja, eivätkä palvelut tulleet kuntoon, päinvastoin. Sote on kuin tulta syöksevä lohikäärme, joka syö kaiken bensiinin minkä sille syöttää. Ei se hillitse nälkäänsä, vaan vaatii aina vain enemmän ja enemmän.

Kun ottaa huomioon yhteiskuntamme ikärakenteen, työllisyystilanteen ja nuorten jaksamisen, niin palvelut eivät ole parantumaan päin. Ellei joku keksi jotain mullistavaa. Toistaiseksi mullistavia yrityksiä

ovat olleet nykyisen hallituksen euro sinne, toinen tänne Kela-korvaus kikkailu. Opposition ajatus siitä, että nostetaan verotusta, koska kyllähän meillä ihmisillä ilmeisesti rahaa on. Mielellään ajatusten akrobatia, johon pystyy vain todellisuudesta irrallaan oleva poliitikko.

Veronmaksajat kuittaavat aina, onneksi me pienituloiset ja osa keskituloisistakin voidaan jättää jatkossa ruoka ostamatta, niin riittää verojen kautta enempi rahaa jaettavaksi sinne ja tänne.

Onko tavoitteet saavutettu?

Olemmeko me saaneet parempaa perusterveydenhuoltoa, ovatko ruuhkat julkisen terveydenhuollon parissa vähentyneet ja kuinka usein erikoissairaanhoidon vaativat toimenpiteet hoidetaan julkisella puolella vai hoidetaanko asia kuitenkin yksityisen toimesta, mutta palvelusetelillä? Onko vanhustenhuollon tilanne ja mielenterveysasiat saatu paremmalle tolalle? Toimivatko alueet tasa-arvoisesti ja saako ympäri Suomea jokainen yhdenvertaista ja turvallista hoitoa tarvitsemaansa tukea?

Vastaa itse. Tavoitteita ei ole saavutettu, vaan olemme karanneet yhä kauemmas niistä. Ylen esittämään kysymykseen, että "Pitääkö Sote laittaa peruskorjaukseen heti tänään", niin vastaan, että pitää ja olisi pitänyt laittaa jo eilen.

Voikaa hyvin ja varokaa kaatuilemasta. Me kaatuilevat ja liukastelevat ikäihmiset olemme varsinaisia yhteiskunnan kulueriä. Pysyttelen siis sohvalla keväeseen.

Kuulokoje Paristo.fi

KUULOKOJEPARISTOT JA TARVIKKEET PARHAILTA
VALMISTAJILTA, NOPEASTI KOTIIN TOIMITETTUNA.



UUTUUS:

Rayovac Extra -kuulokoje-paristo – nyt 8 pariston pakkauksessa!

(saatavilla koossa 13 ja 312)



4,50

€/kiekko

Veloitukseton
toimitus yli 60 €
tilauksiin.

RAYOVAC

Osta enemmän ja säästä enemmän -alennukset:

- Tilausmäärä 0–14 kiekkoa: **4,50 €/kiekko** (Ei alennusta).
- Tilausmäärä 15–24 kiekkoa: **4,05 €/kiekko** (-10% ovh:sta).
- Tilausmäärä 25–59 kiekkoa: **3,82 €/kiekko** (-15% ovh:sta).
- Tilausmäärä +60 kiekkoa: **3,60 €/kiekko** (-20% ovh:sta).

**ISOMPI ALENNUS
OSTAMALLA
ENEMMÄN &
VELOITUKSETON
TOIMITUS YLI 60
EURON TILAUKSIIN!**



Nyt sinäkin voit tilata markkinoiden parhaat kuulokoje-paristot edullisesti suoraan www.kuulokoje-paristo.fi tai jättämällä tilauksen sähköpostitse: info@kuulokoje-paristo.fi, tai tekstiviestillä numeroon: **045 168 0508**.

Toimitus kirjeenä **3,90 €/lähetys**. Puhelimitse ja sähköpostitse tehtyihin tilauksiin 14 päivää maksuaikaa.

Lasku tulee toimituksen mukana. Ei laskutuslisä tai piilokuluja. Verkkokaupassa tehtyjä ostoksia välittää OP Checkout, joka tarjoaa monipuoliset maksu-vaihtoehdot. Tutustu ehtoihin verkkokaupassa. Toimitamme tuotteet Inarista, toimitusaika 1–3 arkipäivää.

Edullinen kuulokojeen puhdistustyökalu

Kuulokojeen puhdistussarja sisältää seuraavat instrumentit:

- Pulloharjan muotoinen harja.
- Tehokkaampi magneetti kuulokoje-paristojen vaihtoa varten.
- Harjan päässä on pieni metallilenkki, jolla saat korvavahaa poistettua helpommin.
- Koko työkalu on pienikokoinen ja mahtuu helposti pussukkaan, kukkaraan ym.



5,02

€/kpl

CeruShield- vahasuojatiekko

- Yksi pakkaus sisältää kahdeksan (8) vahasuojaa.
- Halkaisija 1,2 mm.
- Yhteensopiva joihinkin RIC, RITE, RIE sekä korvakäytäväkojeeseen.

11,50

€/kpl



**Saatavilla myös
sinisiä sekä punaisia
HF3- ja HF4-vahasuojatiekkoja!**

**Voit tilata myös soittamalla numeroon
045 168 0508**

(Paras aika soittamiseen on klo 16.00 jälkeen.
Jos emme heti vastaa, niin soittamme sinulle takaisin.)

www.kuulokoje-paristo.fi • Puh. 045 168 0508