

# Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2026



# Eteenpäin, sanoi mummo lumessa

Ihan alkuun vielä kerran hyvä uutinen. Suomen Polioliitto ry sai STEA-avustuksia käytännössä hakemansa määrät. Eli leikkaukset Sosiaali- ja terveysjärjestöihin eivät vielä kohdistuneet Polioliiton rahoitukseen. Tämä vuosi 2026 voidaan siis toteuttaa suunnitellusti, kunhan mitään yllättävää ei tapahdu. Ainahan kaikkeen uhkansa kuuluu. Se nyt ainakin on selvää, että hintojen nousuihin on jotenkin pystyttävä vastaamaan. Mutta eiköhän siitä selvitä.

## Poliolinjalta ja kursseilta vertaisten ja asiantuntijoiden apua

Joten nyt jos koskaan kannattaa olla tai tulla mukaan. Kurssitarjonnasta nyt ainakin on hyötyä ja iloa.

Poliolinjan osalta on kiistatonta, että neuvonnan ja ohjauksen avulla pystyttiin vahvistamaan polioivammaisten arjen toimintakykyä. Tieto ja tuki erityisesti tilanteessa, jossa polion sairastanut ihminen tuntuu jäävän ilman oikeaa tietoa, on erityisen tärkeää. Polioliiton neuvontapalvelulla on yksi monista muista neuvontapalveluista poikkeava piirre: me ihan käytännössä autamme täyttämään tarvittavia lomakkeita, kirjoittamaan hakemuksia jne.

Kuntoutuspäällikkömme, kuntoutuksen erityisasiantuntijamme Marja Räsänen voi jopa olla mukana erilaisissa palveluissa koskevissa neuvotteluissa. Erilaiset lausunnot tueksi ovat yksi osa Poliolinjan työtä. Joten rohkeasti yhteyttä ja katsotaan voimmeko auttaa.

## Vammaispalvelut säästökohde numero yksi

Muuten vuosi 2026 ei tunnu juurikaan hyviä uutisia sisältävän. Päätoimittajaa mietityttävät tietysti maailman poliittiset tilanteet, sodat ja uhat rajalla. Ei sitä joku-nen vuosi sitten olisi osannut ajatella, että kun jälkipolvi alkaa puhumaan risteilystä Ruotsiin, pään täyttää uhkakuvaa miinasta, sukellusveneen syvyyspommista tai ristei-

lyohjuksesta unohtamatta droonihyökkäystä. Sano siinä sitten, että kiva juttu.

Mutta eniten - kaikesta tuosta maailmalla tapahtuvasta huolimatta - omaa stressitasoa nostavat eniten nämä leikkaukset. Tai ei ehkä nekään, vaan se tapa, jolla ne tehdään ja ennen kaikkea, kuinka niitä perustellaan. Kyllä minäkin ymmärrän, että valtiontalous huutaa kipeästi säästöjä, mutta arvaatte varmaan, että säästökohtien painottuminen saa sykkeen korkealle.

Hyvinvointialueet ovat ottaneet hyvin koppia uudesta vammaispalvelulaista ja ennen kaikkea sen tulkinnasta. Yhdenvertaisuuden toteutuminen, joka asetettiin yhdeksi tavoitteeksi, on katoamassa yhä kauemmaksi horisonttiin. Jokainen hyvinvointialue on mitä ilmeisemmin laatinut omia sisäisiä ohjeita, kuinka lakia tulkitaan. Päätökset verhoetaan sanahelinään, jossa ei päätä ei häntää. Ja sitten on alettava valitusprosessiin, joka vaatii aikaa, taitoa ja sinnikkyyttä. Ja useinhan tähän päädytään, kun aiemmat palvelut heikentyvät. Ei siis ihme, että Hallinto-oikeus on ruuhkautunut.

Mietin vain, että kuinka suuri osa vain tyytyy saamansa päätökseen: etteivät vie kaikkia palveluja. On jotenkin pelottavaa, että olemme ajautuneet tilanteeseen, jossa avun tarvitsija ei uskalla valittaa pelätessään menettävänsä loputkin.

## Järjestötoiminta ja täikampa

Arvatenkin näin järjestötyöntekijänä vaihtuneen sosiaali- ja terveysministerin linjaus, jossa sote-järjestöjen avustuksiin tullaan tekemään lisää leikkauksia jo suunniteltujen päälle, sai miettimään monenlaista. Ihan varmasti sotejärjestöjen niin rahoituksesta kuin toiminnastakin löytyy tulkintoja suuntaan, jos toiseenkin.

Eikä ole mikään salaisuus, että päätoimittaja on itsekin usein kriittisellä asenteella pohtinut, kuinka STEAn jakamat rahat kohdentuvat ja mitä niillä saadaan aikaan. Erityisesti tietysti näin keväisin, kun työaika

kuluu tuloksellisuus- ja talousraporttien tekoon, tulee väistämättä miettineeksi, että olemmekohan kaikki samalla viivalla? Ja onko reilua vaatia pieniltä järjestöiltä samoja vaikuttavuusmittareita ja jopa ulkopuolisia konsulttilausuntoja kuin isommilta tuen saajilta? Ihan vain siitä näkökulmasta, että pienten tukien saajilla ei ole useinkaan käytettävissä muuta rahoitusta tai henkilöstöä, joilla noita selvityksiä voisi teettää.

No, täytyy vain luottaa siihen, että rehtiys ja keskittyminen oleelliseen toiminnassa riittää. Polioliitto keskittyy polion sairastaneiden arjen tukemiseen neuvonnan ja vertaistoiminnan keinoin. Se on sellaista ydinosaamista, jota muualta ei ole tarjolla. Tiedän, että tämä viimeinen toteamus on rohkea, mutta tosi.

Ministeri taisi luvata käydä avustukset läpi täikammalla. Toivottavasti hän tarkoitti kertoa, että avustukset käydään läpi tiheällä kammalla eikä halunnut verrata vammaisjärjestöjä nyt ainakaan täiksi. No, nähtäväksi jää millaisia säästökohtien linjauksia on tulossa.

## Kaikki mukaan!

Mennään yhdessä kohti kesää 2026. Avokurssit eli vertaisryhmäpäivät keväällä tarjoavat oivan mahdollisuuden saada tietoa ja tavata vertaisia. Kesäpäivillä Kankaanpäässä on luvassa tuttua, hultatontakin menoaa hyvässä seurassa. Ilmoittautumisohjeet ja tarkemmat tiedot löytyvät tästä Poliolehdestä ja netistä [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com). Erillisiä jäsenkirjeitä ei ole luvassa.

## Joten tapaamisiin ja oikein hyvää kevättä!

### Päätoimittaja

p.s. Mitäpä muuten ajattelette liikkumisen tuen päätöksestä, jossa myönnetään 9, siis yhdeksän matkaa kuukaudessa. Sitä yhdeksättä matkaa ei kannattane tehdä ennen kuin ihan kuun lopussa, ettei joudu montaa päivää paluukyytiä odottelemaan?



Kannen kuva: PO

## 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](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)

### Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

### Ilmoitukset

TJM-Systems Oy  
puh. 044 567 0044

### Taitto

Antero Karjalainen

### Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

## Sisältö

Pääkirjoitus

Puheenjohtajalta

### Muuta

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous

Polioinvalidit ry vuosikokous

Kesäpäivät

Historian havinaa:

Miten polioivammaisen voi kertoa omat tarpeensa ja toiveensa asiakassuunnitelmassa?

Thaimaan lämpöön marraskuussa

Kuitua kroppaan!

Varjopäätöksentekijät –

Kuka vammaispalveluista todella päättää?

Neuvontapalvelusta kysytyt:

Paraurheilua voi harrastaa ohjatusti Turussa

Musiikki elämässäni

Joogaa ja äänimaljoja

Sotesohva

### Uutisia

Kesäpäiville Kankaanpäähän

Ensimmäinen pyörätuolinkäyttäjä avaruudessa

Poliojärjestöjen toimiston aukioloajat

Pohjois- Saksassa villiä poliovirusta

### Osastoissa..

Varsinais-Suomessa tapahtuu

### Kuntoutuspaketti

Heku-kurssi Lehtimäellä

Tukea toimintakyvylle vuonna 2026

Poliokurssit vuonna 2026

Vertaisryhmäpäivät

Verkkokurssit

Hakulomake

Henkilökohtaista toimintakykyä

ja jaksamista tukevat HEKU-jaksot vuonna 2026

### Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

Poliohuollon puolelta

Osastot tiedottaa



## Kokouskutsu

**Suomen Poliohuolto ry:n** sääntömääräinen vuosikokous pidetään poliojärjestöjen toimistolla Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki tiistaina 12.5.2026 klo 13.00.

### Kokouksessa esillä sääntömääräiset asiat.

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.00. Ruokailun onnistumisen vuoksi toivomme, että ilmoittaudut ja kerrot mahdollisesta ruokavaliostasi viimeistään tiistaina 5.5.2026 jäsen sihteeri Kirsti Paavolalle toimiston aukioloaikoina tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9–15 ja torstaisin klo 9–12. puh. (09) 6860 9930 tai kirsti.paavola@polioliitto.com

### Tervetuloa!

### Hallitus

## Suomen Polioliittory

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

## Polioinvalidit ry

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

## SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki  
Puhelin: 09-6860 990  
Sähköposti: kaijakaarina1@outlook.com  
www-sivut: www.polioliitto.com  
Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

# Polioinvalidit ry Vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

**kokousaika:** lauantaina 25.4.2026 klo 12.00

**paikka:** Valkea Talo, Ilkantie 4, 00400 Helsinki

### Kokouksessa esillä:

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

### ilmoittautuminen

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista 9.4.2026 mennessä toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com tai birgitta.oksa@polioliitto.com.

Toimiston puhelinpalvelu avoinna tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9–15 ja torstaisin klo 9–12.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Kokousta voi seurata Teams-yhteyden kautta. Teams-yhteydellä ei voi käyttää puheenvuoroja tai osallistua äänestyksiin. Mikäli haluat seurata kokousta Teams-yhteyden kautta, ilmoita sähköpostiosoitteesi meille 9.4.2026 mennessä kutsua varten.

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

### Yhteiskuljetuksista

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta. Kysy kuljetuksesta:

**Lahti-Kouvolan osasto:** Seija Valkonen, 050 349 1977

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

**Pohjois-Suomen osasto:** Jouko Juoperi, 046 5989381, jokka999@gmail.com

**Savon osasto:** Iris Karvinen, 040 0649677

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

**Tampereen osasto:** Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

**Varsinais-Suomen osasto:** Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

### Polioinvalidit ry Johtokunta

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

## Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemme olemassa

Tämä vuosi alkoi Polioliiton kannalta valoisasti, sillä joulukuussa varmistunut rahoitus turvaa vuoden 2026 toiminnan ja pystyimme julkaisemaan koko vuoden kurssitarjonnan Poliolehdessä ja nettisivuillamme. Seinäkalendaria ei enää toimitettu, kuten edellisessä lehdessä kerroin. Sen poisjäännistä tuli myös negatiivista palautetta, huoli lähinnä oli siinä, että oli totuttu kalendarista seuraamaan tapahtumia, liputuspäiviä ja kuun kiertoa. Kun saman aikaisesti myös mainoskalenterien saanti on lähes loppunut, mistä nyt tarkistaisi nimipäivät. Huolen kyllä ymmärtää.

### Vuosi kerrallaan

Tuo tämän vuoden rahoitus on samaa tasoa kuin edellisenä vuonna, mikä tarkoittaa tiukkaa budjetoitua. Avustusmääriin ei tullut mitään inflaatiokorotusta. Hinnat kuitenkin nousevat joka vuosi, niiden vaikutus pitää huomioida. Talous tulee olemaan tiukka. Luotan siihen, että kuluvan vuoden toimintasuunnitelman mukainen ohjelma toteutuu.

Toinen asia on sitten rahoituksen jatkuminen seuraaville vuosille, se on hämärän peitossa. Maan hallitus etsii koko ajan säästökohteita ja eduskuntavaalit 2027 tuo jo keskusteluihin oman mausteensa. Vuosi kerrallaan edetään, enää ei ole ehdotuksia rahoittajalta tuleville vuosille, jotenkin sen ymmärtää, avustusmäärärahojen taso



ei ole tiedossa. Epävarmuus tulevasta jatkuu.

### Rahoitus selvillä ja nämä tullaan toteuttamaan 2026

Suunnitelmien mukaisesti toteutamme laitosmuotoiset, toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit kolmella eri paikkakunnalla. Tutut kurssipaikat ovat Lehtimäen Opisto, Kunnonlähde Kankaanpää ja Peurungan kylpylä. Kurssitiedot ja hakuajat löytyvät Poliolehdessä ja Polioliiton nettisivuilta. Hakemuksen voi tehdä samalla kerralla kaikille kurseille ilmoittamalla, mikä on hakijan suosikkijärjestys kurssipaikaksi. Näin pystyt li-

säämään mahdollisuuksia tulla valituksi kurssilaiseksi.

Kaikki suunnitellut 19 avokurssitapahtumaa toteutetaan. Nämä kurssit ovat hyvin suosittuja, kokoontumispaikat jakaantuvat pohjoisesta etelään, näin kurssilaisten ei tarvitse matkustaa pitkiä matkoja.

Lisäksi järjestämme avokurssitapahtuman Kankaanpäässä vietettävien kesäpäivien yhteydessä toukokuussa. Tuttu paikka tuo Kunnonlähde Kankaanpää, kolmas kerta peräkkäin samassa paikassa voi tuntua jostakin järjestäjien mielikuvituksen puutteelta paikkojen valinnassa.

Asian voi ottaa myönteisesti, nyt ei tarvitse harhailla tutuilla käytävillä tiloja etsiessä ja paikkahan on todettu meille sopivaksi, miksi siis olisimme vaihtaneet kohdetta vaihtamisen halusta muistaen, ettei sopivia kohteita meidän porukoille löydy kovin helposti. Tällä avokurssitapahtumalla vahvistetaan koko valtakunnan laajuisten vertaistukiverkoston toteutumista ja hyvien käytäntöjen jatkumista koko Suomen alueella. Valtakunnallisessa tapaamisessa pääset tapaamaan kasvotusten teamsin kautta tutuksi tulleita vertaisverkkolaisia.

Lisäksi toteutuisivat verkkokurssit ja tietenkin neuvontapalvelu, jonka rooli koko ajan korostuu.

Nyt korostan, hakekaa kurseille tänä vuonna, koska ensivuodesta ei vielä tiedetä, kuten tuolla tekstin alkuosassa kerroin.

Muistutan Polioliiton palveluista, että Polioliiton neuvontapalveluissa vastaa edelleen fyysinen henkilö, ruuhkaa esiintyy varmasti ajoittain.

Poliolehti on jäsentensä oma lehti, ilmestyy edelleen 4 kertaa vuodessa. Päätoimittaja kaipaa valmiita juttuja, juttuvinkkejä ja kuvia toimitukseen, tämä on kesto-toive.

### Hyvää kevättä.

### Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja

# Kesäpäiville Kankaanpään



Kesäpäiviä ja valtakunnallista avokurssitapahtumaa vietetään 22-24.5.2026 Kankaanpäässä Kunnonlähteellä.

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

Aloitamme perjantaina 22.5.26 klo 15.00 kahvittelun merkeissä (majoittuminen alkaa klo 16.00) ja jatkamme aina sunnuntain 24.5.2026 lounaseen saakka.

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

Molempina iltoina olemme varanneet koko ravintolasalin omaan käyttöömme. Perjantai-iltana luvassa pubvisaa ja tanssia karaokemusiikin tahdissa. Isäntänä Heikki Ylönen ja solisteina uudet ja tutut karaokelaajat. Lauantai-iltana mm. ensi-iltanäytäntö: HeTi-valmis Show Tunteella PRKL.

Tuttuun tapaan mukana muutama yleisavustaja. Henkilökohtaiset avustajat

ja läheiset jäsenhinnoilla. Majoitustiloja on rajoitetusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä.

## Hinnat:

### Kesäpäiväpaketti I: pe 22.5.-su 24.5.2026

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

Jäsenhinta: 110,00 eur  
Ei-jäsenet: 260,00 eur

### Kesäpäiväpaketti II: la 17.5.-su 18.5.2025

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

Jäsenhinta: 90,00 eur  
Ei-jäsenet: 200,00 eur

### Kesäpäiväpaketti III: la 17.5.2025

Sisältää lauantaan buffetlounaan, kahvit, buffetillallisen ja ohjelman.

Jäsenhinta: 60,00 eur  
Ei-jäsenet: 120,00 eur  
1-hh lisä 40,00 eur/yö.

Ilmoittaudu heti.  
Jäsenkirjettä asiasta ei postiteta!

## Ilmoittautuminen:

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 27.4.2026 mennessä puh. 09-6860990 tai 09-68609930.

e-mail: kirsti.paavola(a)polioliitto.com tai birgitta.oksa(a)polioliitto.com.

Maksut on maksettava tilille DanskeBank FI40 8000 1570 4328 57 (Suomen Polioliitto ry) 10.5.2026 mennessä (Muistathan käyttää henkilökohtaista viitenumeroasi).

Huom! Muistatthän ilmoittautumisen yhteydessä kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta, majoitustoiveista jne.

## Yhteiskuljetukset:

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

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

**Yhdessä jaksetaan paremmin!**  
**Suomen Polioliitto ry**

## uutisia

# Ensimmäinen pyörätuolinkäyttäjä avaruudessa

Michaela Benthaus, joka sai selkäydinvamman maastopyöräonnettomuudessa seitsemän vuotta sitten, oli ottanut yhteyttä eläkkeellä olevaan avaruussinööriin verkossa selvittääkseen, olisiko hänen unelmansa astronautin urasta vielä mahdollinen.

**M**ichaela Benthaus auttoi järjestämään historiallisen 10 minuutin lennon Jeff Bezosin (Amazon)perustaman avaruusmatkailuyrityksen Blue Originin kanssa.

Benthaus ja viisi muuta henkilöä lähtivät Texasista lennolle ja saavuttivat pisteen, joka oli juuri avaruuden niin kutsutun "rajan" eli Kármán-linjan yläpuolella.

"Se oli siisti kokemus!" hän sanoi laskeuduttuaan Blue Originin jakamalla videolla.

"Pidin paitsi maisemista ja mikropainovoimasta, myös



Saksalaisesta insinööristä tuli maailman ensimmäinen pyörätuolinkäyttäjä avaruudessa.

ylösmenoista. Se oli niin siistiä, jokainen ylösnousun vaihe." Blue Originin uudelleenkäytettävä suborbitaalinen laukaisualus New Shepard nousi ilmaan yhtiön Texasin laukaisualustalta.

Euroopan avaruusjärjestössä työskentelevä Benthaus sanoi onnettomuutensa jälkeen "todella, todella tajunneensa, kuinka vaikeasti maailmam-

"Tapasin Hansin ensimmäistä kertaa verkossa", Benthaus sanoi. "Kysyin häneltä vain, että koska olet työskennellyt niin kauan SpaceX:llä, luuletko, että kaltaiseni ihmiset voivat olla astronautteja?"

Koenigsmannin mukaan Benthaus "pohjimmiltaan inspiroi minua tähän. Hänen motivaationsa vakuutti minut siitä, että minunkin pitäisi tehdä niin ja kokea jotain, mitä olen nähnyt ulkopuolelta jo pitkään", hän sanoi.

Blue Origin kertoi, että Benthausin kapseliin menoa ja sieltä poistumista varten lisättiin maatuokilaitteita. "Michin lento on erityisen merkityksellinen, ja se osoittaa, että avaruus on tarkoitettu kaikille, ja olemme ylpeitä voidessamme auttaa häntä saavuttamaan tämän unelman", New Shepardin vanhempi varatoimitusjohtaja Phil Joyce sanoi.

me edelleen saavutettavissa on" vammaisille ihmisille. Hän nousi itse pyörätuolistaan kapseliin luukusta ulottuvaa penkkiä käyttäen.

Hans Koenigsmann, eläkkeellä oleva SpaceX:n johtaja, joka auttoi matkan järjestämisessä, oli lähellä turvavyöllä kiinnitettynä tarjotakseen apua lennon aikana tarvittaessa.

# Poliojärjestöjen toimiston aukioloajat

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

Jäsensihiteeri 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.

## Kevään poikkeukset aukioloaikoihin:

Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto:

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

Poikkeukset:

Toimisto suljettu pe 17.4.- ke 22.4.2026.

## Terveisin

**Poliolinjalaiset ja toimiston väki**

# Kesäpäivät

Nykyisillä Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisilla kesäpäivien ja vertaisryhmätoiminnan tapaamisen juuret löytyvät Polioinvalidit ry:n kesä- ja retkeilypäiviltä.

Tänä päivänä valtakunnalliset kesäpäivät/avokurssit tarjoavat yhdellä kertaa tietoa, vertaistukea, näkökulmia, voimaantumista, mahdollisuuksien tunnistamista ja ennen kaikkea kokemuksen siitä, ettei kukaan ole tilanteensa kanssa yksin. Kurssi voi olla tärkeä askel kohti aktiivisempaa toimijuutta ja selkeämpää ymmärrystä omasta hyvinvoinnista ja oikeuksista.

Valtakunnallisilla kesäpäivillä osallistujat pääsevät näkemään, miten eri puolilla Suomea toteutetaan sosiaali- ja terveyspalveluja. Kun kurssille kokoontuu ihmisiä eri alueilta ja erilaisista elämäntilanteista, syntyy kokonaiskuva siitä, kuinka vaihtelevilta arjen käytännöt voivat näyttää. Keskestelut ja jaetut kokemukset auttavat ymmärtämään, miten yhdenvertaisuuden periaate toteutuu käytännössä ja millaisia haasteita alueelliset erot palvelurakenteissa voivat tuoda mukanaan.

## Vertaistukea

Samalla kurssit tarjoavat vahvaa vertaistukea. Moni osallistuja kuvaa, että muiden kertomukset avaavat uusia näkökulmia omiin tarpeisiin ja omaan tilanteeseen. Toisten tarinoista löytyy tunnistettavia



hetkiä, samaistumispintaa ja jopa sanoja sellaisille tunteille ja kokemuksille, joita ei ole itse aiemmin osannut jäsentää. Kun kuulee ja ymmärtää, miten muut ovat selviytyneet arjessa, millaisia keinoja he ovat löytäneet toimintakykynsä ylläpitämiseen ja miten he ovat hakeneet tukea tai palveluja, syntyy uskoa siihen, että selviytyminen on mahdollista myös omassa elämässä.

## Toivon vahvistusta

Kurssit voivat vahvistaa toivoa myös silloin, kun oma tilanne on etenevä, haastava tai kuormittava. Toisten kertomusten kautta avautuu näkymä siihen, että toimintakykyä voi tukea monin tavoin ja että vaikeuksien keskelläkin on tilaa merkitykselle, omannäköisille valinnoille ja omannäköiselle elämälle. Useat osallistujat kertovat, että kurssien aikana herää uudenlaista rohkeutta toimia: ottaa yhteyttä palveluihin, kysyä omista oikeuksista, pyytää apua

tai sanoittaa omia tarpeitaan selkeämmin.

## Itsetuntemuksen syvenemistä

Tärkeää on myös se, että oma itsetuntemus syvenee. Kuunnellessa muiden samankaltaisia kokemuksia on mahdollista huomata, mitä itse tarvitsee voidakseen paremmin ja millaisia mahdollisuuksia ei ole ehkä aiemmin tullut ajatelleeksi. Monelle kurssi on paikka, jossa omat toiveet ja tarpeet alkavat hahmottua uudella tavalla ja jossa saa vahvistuksen sille, että omat kokemukset ovat arvokkaita ja oikeutettuja.

Valtakunnalliset avokurssit tarjoavat siis yhdellä kertaa tietoa, vertaistukea, näkökulmia, voimaantumista, mahdollisuuksien tunnistamista ja ennen kaikkea kokemuksen siitä, ettei kukaan ole tilanteensa kanssa yksin. Kurssi voi olla tärkeä askel kohti aktiivisempaa toimijuutta ja selkeämpää ymmärrystä omasta hyvinvoinnista ja oikeuksista.

## Tampereelta se alkoi jo vuonna 1957

Polioinvalidit ry:n Tampereen osasto vastasi 3-4.8.1957 järjestetyistä ensimmäisistä kesä ja retkeilypäivistä, joille saapui osallistujia ”aina Pelkosenniemeltä asti”, kuten sanomalehdissä asiasta uutisoitiin.

”Siinä on otettu huomioon liikkuva ohjelma, joka juuri on polioinvalidille tärkeää, juuri sitä he kaipaavat”, totesi retkeilypäivistä Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Olli Heinonen.

Ensimmäisten kesäpäivien runsaaseen ohjelmaan kuului mm. Osuusliike Voiman suurravintolassa nautittu lounas, jumalanpalvelus Tampereen tuomiokirkossa ja kiertoaajelu, illanvietto Viikinsaaressa, öinen vesibussiristeily ja yleisötillaisuus, jossa esiintyi mm. Kipparikvartetti. Yöpyminen oli järjestetty uimahallin majoitustiloihin.

Kesä- ja retkeilypäivien vietto jatkui eri puolilla Suomea



Kesäpäivien idea on jakaa tietoa ja hyviä käytäntöjä, saada vertaisohjausta ja vertaistukea eli tukea omaan arkeen. Tapahtuma mahdollistaa vertaisten tapaamisen koko valtakunnan alueelta. Siis kaikki Kankaanpäähän 22-24.5.2026.

vuodesta ja vuosikymmenestä toiseen, kunnes järjestelyvastuu siirtyi Suomen Polioliitto ry:lle vuodesta 1995 alkaen.

Samassa yhteydessä tapahtuman ohjelmaan lisättiin yhä enemmän tietopuolista ohjelmaa vertaistuen ja viihteilisemmän ohjelman ohelle.

Kun Polioliitto käynnisti alueelliset avokurssit vuonna 2016 oli luontevaa yhdistää avokurssiryhmien valtakunnallinen tapahtuma kesäpäivien yhteyteen.

## Kankaanpää kutsuu

Tänä vuonna valtakunnallista avokurssitapahtumaa ja kesäpäiviä vietetään jo kolmatta kertaa peräkkäin Kankaanpäässä, Kunnonlähteellä.

- Toimivat tilat on yksi tärkeimmistä lähtökohdista, kun tapahtumapaikkaa mietitään.

On vaikea löytää sopivia tiloja, kun tarvitaan vähintään parikymmentä esteetöntä huonetta, esteetöntä liikkumista, sopivaa allastilaa ja monta muuta pientä ja suurta yksityiskohtaa. Hintaa ja laatua unohtamatta, toteaa toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Viime vuosina tapahtumassa on panostettu esittelemään eri liikuntamuotoja.

- Tulijumppaa, venyttelyä, palloilua, keilailua, luontopolkua ja tietysti sitä suosittua allasjumppaa. Kaikkea sitä on tälläkin kertaa ohjelmassa. Viime vuonna suurta suosiota nauttineet temppurata ja minigolf ovat tietysti myös mukana. Ja kuntosalilaitteisiin voi tutustua erityisliikunnanohjaaja Päivi Mecklinin ohjauksessa. Varmaan unohdin jotakin, hymyilee Oksa.

Suomen Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen osallistuu tapahtumaan ja hänen kanssaan on mahdollista päivien aikana saada myös henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta.

- Koko tapahtumahan idea on jakaa tietoa ja saada vertaisohjausta, tukea arkeen. Keräämme myös tietoa siitä, kuinka vammaispalvelut eri alueilla toimivat. Tällä kertaa keskitymme erityisesti liikkumisen palveluissa havaittuihin ongelmiin. Keskustelemme sunnuntaina liikkumisen tuessa esiin tulleista ongelmista otsikolla: Mitä, jos taksi ei tule? Ja keräämme tietoa vaikuttamisen tueksi kyselyllä, kertoo Marja Räsänen.

- Liikunnan lomassa ja sille vaihtoehdona löytyy aikaa vaihtaa kuulumisia vertaisten kanssa. Ja illat on varattu viih-

teellisempään yhdessäoloon. Karaoke paitsi viihdyttää myös vahvistaa hengitystä ja poistaa esiintymispelkoa. Musiikki mahdollistaa tanssin. Pubivisa hieroo älynystyriitä ja lauantai-illan show viihdyttää, jatkaa Oksa pilke silmäkulmassa.

Molemmat niin Marja Räsänen kuin Birgitta Oksakin toivottavat kaikki mukaan.

- Tarkemmat ilmoittautumisohteet ja osallistumishinnat löytyvät tämän Poliolehden sivulta 6.

**Tapaamisiin siis Kankaanpäässä 22-24.5.2026.**

**Teksti ja kuvat: Poliolehden toimitus**



Temppurata sisälsi viime kesänä myös nuolipyssyammuntaa. Mitähän on luvassa tänä vuonna?

## Historian havinaa:

Kiertoajelun päätyttyä kokoonnuttiin laivarantaan, mistä *Laine-laivalla* matkattiin T.T.Y:n ravintolaan Viikinsaaressa. Yhteisen juhlailallisen merkeissä tapahtui virallinen kesäpäivien avaus. T.T.Y:n torvisoittokunnan esitysten jälkeen puhui yhdistyksen puheenjohtaja maisteri Olli Heinonen yhdessäolon merkityksestä sekä kiitti Tampereen osastoa siitä, että kesäpäivien ohjelmaan on järjestetty liikuntaa ja hyörinää, joka on polioinvalidille tärkeää. Taiteilijatar Orvokki Meronen hauskuutti salintäyteistä juhlayleisöä ”perheidylleillään” saaden valtavat suosionosoitukset.

Yöristeily vesibussi ”Tampereella”. Viikinsaaresta palattiin Alarantaan, missä vesibussi ”Tampere” odotti, viedäkseen retkeäiset kello 21 yöristeilylle Näsijärvelle. Laivarantaan oli saapunut sankat parvet tamperelaista yleisöä, joko uteliaisuudesta katsomaan ihmisiä, jotka olivat läpäisseet nykyajan kuuluisan taudin, polion tai sitten saadakseen lähteä mukaan, mikäli paikkoja oli laivassa saatavana ja olihan niitä.

Varmaankaan ei kukaan mukana ollut tule koskaan unoh-tamaan tuota matkaa. Ilma mitä ihanin. Elokuun kuutamo ja tuikkivat tähdet yläpuolella avaruudessa. Reippaat laulut kajahtelivat torvien säestyksellä, iloinen rupattelu ja nauru eripuolilta modernia, uudenaikaista, uutuuttaan hohtavaa nykyajan matkailuvälinettä. Oli ihmisiä, joita yhdisti sama kohtalo ja samat toiveet. – Yön pikkutunneilla paneuduttiin uimahallin mukavissa suojissa levolle, saamaan uutta voimaa sunnuntain ohjelman läpiviemiseen ja niinpä aamuvarhaisella jo oltiinkin virkkuja aloittamaan päivän urakka.

**Polioinvalidi 4/1957 ja Aamulehti 4.8.1957**

# Postpoliosyndrooma eli - hyvinvoinnin tuki tärkeää

Postpoliosyndrooma (PPS) eli polion myöhäisoreitymä on monelle tuntematon sairaus. PPS on harvinainen, yksilöllisesti etenevä neurologinen sairaus, jonka tyypilliset oireet tuntuvat erityisesti lihaksissa. Alkuperäisen polion jälkeen jääneiden pysyvien vammojen lisäksi oireet voivat myöhemmin palata tai vaikeutua jopa vuosikymmeniä myöhemmin, mistä myös nimi postpoliosyndrooma juontuu. Oireet etenevät yleensä hitaasti, mutta toisinaan ne voivat vaikeutua nopeastikin.

**S**uomessa tietoa postpoliosyndroomasta on vähän. Monet työnantajat ja terveydenhuollon ammattilaiset eivät tunne sairautta, mikä voi vaikeuttaa oikea-aikaisen tuen saamista terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

### Mikä on postpoliosyndrooma?

Postpoliosyndrooma (PPS) ei ole tulehdus eikä uusi infektiota. Se ei myöskään ole tarttuva sairaus. Kyseessä on aiemmin sairastetun polion myöhäisoreitymä, joka voi ilmetä vasta vuosikymmeniä alkuperäisen polioinfektion jälkeen. Kaikille polion sairastaneille postpoliosyndroomaa ei kehity, ja oireet sekä niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti.

Alkuperäisen polion jälkeen henkilölle on voinut jäädä pysyviä vaurioita, jotka vai-

kuttavat toimintakykyyn. Postpoliosyndroomassa uusia oireita voi ilmaantua pitkänkin oireettoman ajanjakson jälkeen. Tällöin henkilöllä voi olla samanaikaisesti sekä alkuperäiseen polioon liittyviä oireita että uusia postpoliosyndrooman oireita.

Postpoliosyndrooman tarkkaa syytä ei vielä täysin tunneta. Yhden selityksen mukaan polio on vaurioittanut hermosoluja, jotka ovat toipuneet osittain, mutta heikentyvät myöhemmin uudelleen. Toisen selityksen mukaan polio voi vaikuttaa geenien toimintaan niin sanottujen epigeneettisten muutosten kautta. Tämä ei muuta perimää, mutta voi vaikuttaa kehon toimintaan. Postpoliosyndrooman oireet voivat muistuttaa ALS-tautia, mutta sairauden eteneminen on yleensä huomattavasti hitaampaa.

Postpoliosyndrooman kulku on yksilöllinen, mutta yleensä oireet kehittyvät hitaasti. Oireet voivat pahentua vähitellen vuosien kuluessa, pysyä pitkään lähes ennallaan tai joissain tapauksissa lisääntyä äkillisesti. Sairastuneen vointi ja jaksaminen voivat vaihdella päivästä toiseen, mikä voi vaikuttaa toimintakykyyn. Tämän vuoksi säännöllinen seuranta on tärkeää.

Oireet voivat vaihdella päivästä toiseen, mikä vaikuttaa merkittävästi jaksamiseen ja toimintakykyyn.

# polion myöhäisoreitit

### Postpoliosyndrooman oireet:

**Lihasheikkous:** Uupuminen ja heikentynyt lihasvoima etenkin lihaksissa. Lihakset väsyvät tavallista nopeammin.

**Lihasten surkastuminen:** Osa lihaksista pienenee ja heikkenee, koska hermoston tuki niille ei toimi kuten ennen.

**Voimakas väsymys ja uupumus:** Väsymys on erilaista kuin tavallinen väsymys: se voi olla äkillistä, voimakasta ja pahentua rasituksesta. Pienikin kuormitus voi aiheuttaa pitkäkestoisen uupumuksen.

**Kivut:** Lihäs-, nivel- ja hermokivut ovat tavallisia ja voivat vaihdella päivän aikana.

**Kylmänarkuus:** Lihakset voivat heikentyä, jäykistyä tai kipeytyä kylmässä tavallista helpommin.

**Hengitysvaikeudet:** Hengityslihasten heikentyminen voi vaikeuttaa syvää hengittämistä ja aiheuttaa hengenahdistusta, erityisesti rasituksessa tai makuuasennossa.

**Unihäiriöt:** Unen laatu voi heikentyä esimerkiksi hengitysongelmien, kipujen tai leivottomuuden vuoksi. Yöllinen heräily on yleistä.

**Nielemisen ja äänentuottamisen häiriöt tai muutokset:** Nielemisvaikeudet voivat ilmetä köhimisenä syödessä tai juodessa. Ääni voi käheytyä tai voima heiketä, jos puheeseen osallistuvat lihakset väsyvät.

**Suolen ja virtsarakon toimintahäiriöt:** Rakon tyhjentäminen voi olla vaikeaa, virtsaamistarve voi tihentyä tai suoli toimia epäsäännöllisesti.



Kuormituksen jälkeisen palautumisen hidastuminen: Fyysisestä tai henkisestä rasituksesta palautuminen voi kestää tavallista pidempään, jopa päiviä.

### Miten postpoliosyndrooma vaikuttaa toimintakykyyn?

Postpoliosyndrooma voi vaikuttaa toimintakykyyn monella eri tavalla. Vaikutukset ovat yksilöllisiä, mutta yleisimmin toimintakyky heikentävät lihasheikkous, lihasväsymys, kipu ja yleinen uupumus. Oireet voivat voimistua päivän aikana tai kuormituksen jälkeen. Liian raskas aktiviteetti voi heikentää toimintakykyä tilapäisesti niin, ettei palautuminen ehdi

tapahtua seuraavaan päivään mennessä.

Pitkään jatkuva epätasapaino arjen vaatimusten ja henkilön toimintakyvyn välillä voi johtaa oireiden pahenemiseen. Toimintakyky ei useimmiten heikkene äkillisesti, vaan muutokset tapahtuvat vähitellen. Monet postpoliosyndroomaa sairastavat pystyvät elämään normaalisti, kun arjen kuormitus tunnustetaan ajoissa ja toimintaa mukautetaan omien voimien mukaan.

Toimintakykyä tukee omien voimavarojen tunnistaminen ja toiminnan suhteuttaminen jaksamiseen. Se ei tarkoita

ainoastaan fyysistä suorituskykyä, vaan siihen vaikuttavat myös psyykinen jaksaminen, elinympäristö sekä läheisverkoston tuki.

Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta ihmisuhteilla on keskeinen merkitys. Saatu vertaistuki sekä läheiset ihmisuhteet voivat auttaa sairastunutta sopeutumaan sairauteen ja siten ne tukevat jaksamista arjessa. Ihmisuhteiden merkitys korostuu erityisesti silloin, kun sairauden myötä tuen tarve lisääntyy.

### Kohtaamisen merkitys PPS-sairastavalle

Postpoliosyndroomaa sairastavan henkilön kohtaamisella on suuri merkitys jaksamisen ja toimintakyvyn tukemisen kannalta. Sairaus ei aina näy ulospäin, minkä vuoksi oireita voidaan helposti aliarvioida tai tulkita väärin. Monilla postpoliosyndroomaa sairastavilla on myös vahva pärjäämisen ja sinnittelyn kulttuuri, mikä voi antaa terveydenhuollon henkilölle virheellisen kuvan todellisesta jaksamisesta ja toimintakyvystä.

Siksi on tärkeää pysähtyä kuuntelemaan ja antaa tilaa oman tilanteen kertomiseen. Kohtaamisessa tulee nähdä ihminen sairauden takana, ei pelkästään oireita tai rajoitteita.

Arvostava, kuunteleva ja kunnioittava kohtaaminen lisää turvallisuuden tunnetta ja luottamusta. Kun henkilö kokee tulevansa aidosti kuulluksi, hänen on helpompi kertoa jaksamisestaan, rajoistaan ja tuen

tarpeestaan. Tämä mahdollistaa ajoissa tehtävät muutokset ja voi ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä.

Avoin keskustelu ja asiallinen tieto postpoliosyndroomasta voivat vähentää väärinkäsityksiä ja tukea myönteistä ilmapiiriä. On kuitenkin tärkeää kunnioittaa sairastuneen omaa tahtoa sen suhteen, kuinka paljon hän haluaa kertoa sairaudestaan. Kohtaamisessa olennaisinta ei ole sairauden yksityiskohtainen tunteminen, vaan halu ymmärtää yksilöllinen tilanne ja tukea henkilön arjessa selviytymistä.

Toimintakyvyn kokonaisvaltainen arviointi yhdessä sairastuneen kanssa lisää yhteistä ymmärrystä sairauden vaikutuksista ja antaa realistisemman kuvan tarvittavasta tuesta ja palveluista.

### Toimintakyvyn tukeminen

Toimintakykyä voidaan tukea monin käytännön keinoin. Usein pienetkin muutokset voivat helpottaa arjessa jaksamista merkittävästi.

Arjen ja harrastusten muokkaaminen kuormituksen vähentämiseksi tai tehtävien uudelleen järjestely. Toiminnan suhteutus voimavaroihin.

- Taukojen lisääminen ja riittävä palautuminen päivän aikana
- Ergonomiset ratkaisut ja apuvälineet, joihin sisältyy arjen muokkaus henkilölle sopivaksi ja mahdollistaa arkiaskareiden ja arjen sujuvuus energiatehokkaasti
- Esteettömyys, lyhyet matkat autolta kotiin ja kulkesteiden poistaminen.
- Taksin käyttö matkoilla tai muutostyöt henkilökohertaiseen autoon.
- Avustajan käyttö, voi tukea fyysisissä toiminnoissa.



### Terveelliset elämäntavat toimintakyvyn tukena

Elämäntavat vaikuttavat merkittävästi postpoliosyndroomaa sairastavan toimintakykyyn ja jaksamiseen.

#### Uni

Riittävä ja laadukas uni on tärkeää lihasten palautumiselle ja kokonaisjaksamiselle. Unen puute lisää väsymystä, kipua ja heikentää arjessa selviytymistä. Säännöllinen unirytmii ja riittävä lepo tukevat toimintakykyä.

On tärkeää hakeutua terveydenhuollon ammattilaiselle, jos unen saannissa tai unessa pysymisessä on ongelmia, sillä pitkittyessään lisää se sairastumisen riskiä myös muihin sairauksiin. Unen tarve on yksilöllinen.

#### Ravinto

Monipuolinen ja riittävä ravinto tukee jaksamista. Erityisesti riittävä proteiinin saanti on tärkeää lihasten hyvinvoinnille. Säännöllinen ateriarhythmi auttaa ylläpitämään energiatasoa päivän aikana.

Ruokahetki kuten lounas, voi olla palauttava ja sosiaalinen tapahtuma, joka antaa lisäenergiaa päivän loppuun.

### Liikunta

Liikunta tukee toimintakykyä, kun se on oikein mitoitettua

Kevyt ja säännöllinen liikunta voi lisätä lihaskestävyyttä ja vähentää jäykkyyttä. Liiallinen tai liian kuormittava liikunta voi kuitenkin pahentaa oireita.

Liikuntamuoto ja sen raskaus tulee arvioida yksilöllisesti henkilölle sopivaksi, jotta sen vaikutukset olisivat palauttavat sekä lihasvoimia ylläpitävät.

Esimerkiksi uiminen ja kävely ovat suositeltuja liikuntamuotoja.

Fysioterapeutti voi auttaa oikean liikuntamuodon etsinnässä.

### Yhteistyö ja tukiverkosto

Tahoja, joihin voi ottaa yhteyttä:

- Terveydenhuolto tekee terveystarkastuksia ja seuraa toimintakykyä
- Kelalta voi pyytää ohjausta tuista, hakea kuntoutusta ja taloudellista tukea.
- Apuvälinekeskukset, auttavat apuväline tarpeen arvioinnissa, ohjaa ja lainaa apuvälineitä. Apuvälineitä voit lainata apuvälinekeskukselta myös ilman ammattilaisen arviota, oma arvio riittää.

- Suomen Polioliitto, joka tarjoaa vertaistukea ja tietoa sekä ohjausta. Nettisivut: <https://polioliitto.com/>. Poliojärjestöjen toimisto avoinna tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 9–15, torstaisin klo 9–12. Toimistonumero 09 6860990.

### Oikea aikainen tuki ja ymmärrys

Postpoliosyndrooma on yksilöllinen ja vaihteleva sairaus, jonka vaikutukset näkyvät usein arjessa jaksamisessa. Toimintakykyyn tulleet muutokset eivät aina ole näkyviä, mutta ne ovat todellisia ja ansaitsevat tulla huomioituiksi. Oikea-aikainen tuki, ymmärrys ja joustavat ratkaisut voivat helpottaa arjessa selviytymistä.

Toimintakyvyn tukeminen on prosessi, jossa sairastuneen oma asiantuntemus omasta tilastaan, kodissa tehty mukautukset sekä terveydenhuollon ja muiden yhteistyötahojen tuki täydentävät toisiaan. Avoin keskustelu, kuunteleminen ja luottamus luovat perustan toimiville ratkaisuille.

**Teksti:** Satu Ylönen  
terveydenhoitaja

**Kuvat:** Polioliitto

## Laurin nurkka



**A**lkanut vuosi on jo pitkällä tätä kirjoittaessani. Kevään merkkejä on ilmassa, ja ensimmäisistä siitepölyvaroituksista jo tiedotetaan. Leppä aloittaa kukintansa todella aikaisin ja se on huono asia. Hyvää kevään tulossa on valon lisääntyminen ja se lämpö.

Yhdistyksemme 70. juhlavuosi on takana monenlaisin juhlamenoin osastojen alueilla.

Positiivista on myös se, että Polioliitto sai rahoituksen, jonka turvin sen toiminta voi jatkua entisessä laajuudessa. Supistukset sen toiminnassa olisivat tarkoittaneet myös muutoksia yhdistyksemme toimintaan.

## uutisia

# Pohjois-Saksassa villiä poliovirusta

Saksalaiset viranomaiset ovat vahvistaneet, että Saksan Hampurissa tehdyssä näytteenotoissa on havaittu villiä poliovirusta. Näytteet, joista todennettua poliovirusta löydettiin, on otettu viemäriverdestä lokakuussa 2025. Löydös tehtiin Saksan viranomaisten tekemissä rutiinitarkastuksissa, joita Saksan viranomaiset vesistöihin tasaisin väliajoin suorittavat.

### Muutoksen tuulia

Kevät tuo jokavuotiset vuosikokoukset. Muutama osasto on jo pitänyt kokouksensa ja huhtikuun puoliväliin mennessä viimeinenkin osasto tulee pitäneeksi kokouksensa. Osastoissa käydään läpi toimintasuunnitelmia ja mietitään, mikälaista toimintaa tullaan järjestämään alueilla jäsenistölle. Toimijoita onneksi löytyy alueilta edelleen.

Ainakin paikalliset kurssit ja tapahtumamme ovat saaneet väkeämme vielä kiitettävästi liikkeelle, siitä kertovat edellisen vuoden toteutuneet kävijäluvut. Tavoittemme toteutui ja voimme olla tyytyväisiä. Lukujen valossa uskomme myös kuluvana vuonna osastojen tarjoamat kurssit ja monet muut tapahtumat saavat osastolaiset liikkeelle. Toimintaa suunnitellamme olemme huomioineet, että jäsenistömme keski-ikä on noin 80 vuotta ja käyttämiemme apuvälineiden määrä kasvaa vuosi vuodelta, se on todellinen tilanne ja matkustushalukkuus pitkille matkoille on samalla vähentynyt.

Yhdistyksen johtokunta kokoontui perinteisesti helmikuun puolivälissä Tampereella. Käsiteltiin kokouksessa yhdistyksen tulevan vuosikokouksen päätettäväksi esitettävistä asioista. Johtokunta tulee esittämään juhluvuoden jälkeen tiukempaa talousarviota, yksinkertainen syy kassavarojen hiipumi-

nen. Tulemme samalla muistuttamaan, että kaikki varat mitä on yhdistyksen ja osastojen tileillä ovat yhteistä kassaa, yhdistyksemme kassavaroja. Siksi ehdotamme, että yhdistys tukee heku-kursseja entisen 75 % sijasta 50 %:lla.

Tämän jälkeen osastot voivat halutesaan tukea lisää, mutta maksimissaan 25 % heku-kurssin perushinnasta. Toiveeni on myös toimia niin, ettei saman vuoden aikana tukea maksettaisi kuin yhden kerran kurssimaksusta heku-kurssille osallistuvalla.

Myös Polioliiton kesäpäiviä tuettaisiin hivenen maltillisemmin. Näiden toimien lisäksi johtokunta ehdottaa osastoille aikaisemmin jaetusta toimintatuesta luovutaan tänä vuonna. Näillä toimilla osastoille korvamerkityt rahat rahoittavat jäsenille suunnattuja palveluja aiempia vuosia enemmän. Nämä kaikki esitykset tietysti vaativat vielä huhtikuussa pidettävän vuosikokouksemme siunauksen.

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

### Tapaamisiin

**Lauri Jokinen**

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

# Miten poliovammaisen voi kertoa omat tarpeensa ja toiveensa asiakassuunnitelmassa?

Uuden vammaispalvelulain mukaan jokaiselle vammaiselle henkilölle tehdään asiakassuunnitelma. Suunnitelmaan kirjoitetaan:

- miten henkilö selviytyy arjessa?
- millainen hänen elämä tilanteensa on?
- millaista apua ja tukea hän tarvitsee?

**S**uunnitelma tehdään aina yhdessä asiakkaan kanssa. Siihen pitää kirjoittaa kaikki asiat, jotka vaikuttavat siihen, millaisia palveluja asiakas tarvitsee.

Asiakassuunnitelma on tärkeä myös asiakkaan oikeuksien kannalta. Viranomaisen täytyy käyttää suunnitelmaa, kun hän tekee päätöksiä palveluista. Jos asiakas ja työntekijä ovat eri mieltä, molempien mielipiteet kirjoitetaan suunnitelmaan.

Poliovammaisen toimintakyky voi vaihdella paljon. Esimerkiksi lihasheikkous, tasapaino- vaikeudet, hengästyminen ja kova väsymys voivat vaikeuttaa arkea. Siksi on tärkeää kertoa suunnitelmassa selkeästi ja arkisesti, mitä apua tarvitsee.

## Mitä asiakassuunnitelmaan kuuluu?

Lain mukaan suunnitelmaan kirjoitetaan:

- miten asiakas toimii arjessa?
- millainen hänen elämäntilanteensa on?
- mitä palveluja hän tarvitsee?
- miten ja kuinka paljon palveluja järjestetään?



Lisäksi suunnitelmaan kirjoitetaan asiakkaan omat mielipiteet ja toiveet.

### Esimerkkejä

Esimerkkejä asioista, joita poliovammaisen voi kertoa

### Arjen toimet:

“En jaksais yksin ja ilman tukea siivota, imuroida tai pestä lattioita.”

“Tarvitsen apua tavaroiden nostamiseen, koska lihakseni väsyvät nopeasti.”

### Henkilökohtainen apu:

“Tarvitsen avustajaa pukeutumisessa ja ulos lähtemisessä, jotta voin ulkoilla ja hoitaa asioita.”

“Haluan osallistua harrastuksiin, mutta en pääse il-

man konkreettista tukea osallistumaan.”

### Liikkuminen:

“En voi käyttää busseja tasapaino-ongelmien ja lihasheikkouden vuoksi.”

“Tarvitsen invataksia, koska liukkaus ja väsyminen tekevät liikkumisesta vaarallista.”

### Kuntoutus:

“Tarvitsen fysioterapiaa, jotta jaksan arjessa.”

“Toimintakykyni vaihtelee: joskus pystyn kävelemään 50 metriä, joskus vain yhden.”

### Sosiaalinen elämä:

“Haluan tavata perhettä ja osallistua vertaistapahtumiin, jotta en jää yksin.”

“Haluan säilyttää omat ystävyysuhteeni ja olla osana yhteisöä.”

### Toiminnallinen lähikunta

Toiminnallinen lähikunta eli paikat, joissa läheiset ja tärkeät tapahtumat ovat.

Vaikka “toiminnallinen lähikunta” ei ole virallinen termi, lain mukaan asiakassuunnitelmaan täytyy kirjoittaa asiakkaan elämäntilanne ja osallisuus – myös muualla kuin omassa kotikunnassa.

Suunnitelmaan saa ja kannattaa kirjoittaa myös paikat, joissa asiakas käy esimerkiksi:

- tapaamassa läheisiä
- osallistumassa juhliin
- käymässä vertaistoiminnassa, kuten Polioliiton tapahtumissa

Työntekijän täytyy kirjata nämä toiveet suunnitelmaan.

Liikkumisen tuki (esimerkiksi kuljetuspalvelu) perustuu siihen, mitä tarpeita suunnitelmassa on kuvattu.

### Esimerkkejä:

“Minulla on läheisiä kunnassa X. Käyn siellä perhejuhlissa ja tapaamisissa.

Käyn myös Polioliiton vertaistapahtumissa kunnassa X.

Nämä matkat ovat minulle tärkeitä, koska ne pitävät yllä hyvinvointiani ja sosiaalisia suhteitani.

## Esimerkkiasiakassuunnitelma poliovammaiselle:

Asiakas: Poliovammaisen, 85 v  
Laatija: Sosiaalihuollon työntekijä  
Päiväys: XX.XX.2026

### 1. Toimintakyky

Asiakkaalla on polion myöhäisoireita: lihasheikkoutta, tasapaino-ongelmia ja nopeaa uupumusta. Hän kykenee kävelemään 1–50 metriä päivän kunnan mukaan.

### 2. Jaksaminen

Aamulla jaksaminen on parempaa. Iltapäivisin ja iltaisin asiakas väsyä paljon.

### 3. Asiakkaan omat toiveet:

Arki: Tarvitsee apua siivouksessa ja raskaissa kotitöissä. Ei jaksaa nostaa tai kantaa painavia asioita. Henkilökohtainen apu: Tarvitsee apua liikkumisessa, asioinnissa ja harrastuksissa.

Liikkuminen: Ei pysty käyttämään busseja tasapaino- vaikeuksien vuoksi. Tarvitsee invataksia viikoittain arkitöimintöjen, harrastusten ja osallistumisen toteutumiseen. Läheiset asuvat kunnassa X, jossa asiakas käy juhlissa ja vierailuilla. Asiakas osallistuu Polioliiton vertaistapahtumiin kunnassa X. Tarvitsee kuljetuspalvelua näille matkoille 2–4 kertaa kuukaudessa.

Osallisuus: Asiakkaan tavoitteena on säilyttää perhesuhteet, saada vertaistukea ja jatkaa harrastuksiaan.

### 4. Palvelut

Henkilökohtainen apu: 20 h viikossa, mitä tehdään, jos avustaja sairastuu tai vammaisen henkilö joutuu sairaalaan tai jos avuntarpeessa on odotettavissa muutoksia?

Kuljetuspalvelu: matkat kunnassa X tapaamisiin ja vertaistapahtumiin.

Kodinhuoltoapu: 1–2 kertaa viikossa (johtuuko tämä vammasta, jolloin maksutonta).

Fysioterapia: 1 kerta viikossa, henkilökohtainen, sillä poliovammasta aiheutuvat muutokset vaativat jatkuvaa arviointia.

Asunnon muutostyöt: tukikaiteet ja suihkutuoli, ympäristön hallintalaitteet ym.

### 5. Eriävät mielipiteet: Jos asiakas ja työntekijä ovat eri mieltä, molempien mielipiteet kirjoitetaan suunnitelmaan.

### 6. Suunnitelman tarkistaminen: Suunnitelma tarkistetaan, kun asiakkaan tilanne muuttuu.

Tilanne selkeästi

Asiakassuunnitelmaan kirjataan poliovammaisen tilanne selkeästi:

- mitä hän jaksaa?
- missä hän tarvitsee apua?
- missä hänen läheisensä ovat?
- missä hän käy vertaistapahtumissa?
- millaisia matkoja ja palveluja hän tarvitsee?

En voi käyttää busseja lihasheikkouden ja tasapaino-ongelmien vuoksi.

Tarvitsen kuljetuspalvelua näille matkoille 2–4 kertaa kuukaudessa.”

Kun nämä asiat ovat suunnitelmassa, ne auttavat palvelujen myöntämisessä ja turvaavat asiakkaan oikeudet.

### Teksti: Marja Räsänen

Suomen Polioliitto ry:n kuntoutuspäällikkö, kuntoutuksen erityisasiantuntija

### Kuva: Poliolehti



# Thaimaan lämpöön marraskuussa

Matkatoimisto Aurinkomatkat on lisännyt web-sivuilleen tietoa hotellien esteettömyydestä. Ja löysinkin Khao Lakista hotellin, joka vaikutti sopivalta pakopaikalta marraskuisesta Suomesta

henkilökunta tuli usein apuun ja työnsi minua ja näin saatiin homma toimimaan.

## Baan Khao Lak Beach Resort

Kun varaa lomamatkaa Aurinkomaatkojen sivuilta, voi hotellia valitessa rajata hotellit vain esteettömiin. Meidän Thaimaan hotelli osoittautui erinomaiseksi valinnaksi. Hotellihuone oli tilava ja wc- ja suihkutilat toimivia. Kun kävin

*Muutama aurinkotuoli oli varattu pyörätuolin käyttäjille eli ei ollut kiire aamulla varamaan paikkaa.*

*Alla Hotellin uima-allas ja henkilönostin sitä tarvitseville.*



respassa kyselemässä wc-istuimen korotusta sanottiin, ettei sellaista valitettavasti löytynyt. Mutta kun näytin internetistä kuvan tästä apuvälineestä, oli sellainen jo iltapäivällä hankittu. Hienoa palvelua

Hotellin alueella ei ollut merkittäviä korkeuseroja ja betoniset polut tekivät liikkumisesta helppoa.

Uima-altaaseen pääsee tuolinostimella ja suihkuun oli laitettu penkki, jos seisominen ei onnistunut.

Lisäksi ranta-alueella oli muutama lepotuoli varattu pyörätuolin käyttäjille eli ei tarvinnut osallistua aamuiseen kilpaan rannat aurinkotuoleista.

## Khao Lak

Hotellilta kylille lähdeettäessä oli edessä ensin jyrkkä mäki ylös kadulle. Ja senkin jälkeen jatkui mäkeen puskeminen manuaalituolilla. Mutta kun olimme vierailleet parissa ravintolassa, tulivat tarjoilijat usein auttamaan ylämäessä.

Khao Lak on täynnä turistikohteita, ravintoloita, baareja ja kaikenlaisia kauppoja ja puutiikkeja. Turisteilta pitää saada rahat pois.

Silloin kun halusimme mennä pidemmälle, oli ehdottomasti välttämätöntä turvautua taksiin. Invatakseja Thaimaassa on harvassa, mutta hotellilta meille järjestettiin paikallinen taksi, jonka kuljettaja oli varsin kookas thaimaaliseksi. Kun hän ensimmäistä kertaa tuli paikalle uudehköllä Toyotan maasturilla, ihmettelin, että miten kaks tuonne kiivetään. Kuski kuitenkin kertoi, että hän auttoi jatkuvasti vammautunutta äitiään. Eli sitten vaaOn nostohommiin. Hyvin toimi.

Siinäpä sitten tutustuttiin paikallisiin budhalaisiin temppel-



*Yllä Hotellihuone oli tilava ja mukava ja parvekkeelle pääsi esteettä.*

*Keskellä WC ja kylpyhuone toimivat mainiosti.*

*Alla Kulkuväylät hotellin alueella olivat helpokulkuisia.*

hin ja esimerkiksi ruokatorin ja tsunamimuseoon.

## Asenteista

Vammaisuus on ollut thaimaalaisille ongelma, vammaisen perheenjäsen on pidetty piilossa, koska vammaisuus on kuulemma häpeä koko suvulle. Itse en havainnut mitään ongelmia kolme viikkoisen loman aikana. Varmaan Thaimaakin kehittyä muun maailman mukana.

## Varma kohde lämpöä kaipaavalle

Talviaikana Suomesta pitää lähteä kauas, jos etsii kesäistä lämpöä ja siinä Thaimaa on takuuvarma valinta. Auringon paistaessa lämpötila nousee jopa liian korkealle, mutta varjossa on hyvä olla. Sateen sattuessa lämpötila laskee niinkin alas kuin 28 asteeseen.

Merivesikin on lämmintä mutta aallokko on varsin voimakasta eli pitää olla varovainen, ettei virta vie mukanaan.

**Teksti ja kuvat: AK**



Mopo taitaa olla Aasiassa yleisin kullkuväline.

## Heku-kurssi Lehtimäellä

27.7.-1.8.2026

Pohjanmaalaiset ja tamperelaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin (Heku) 27.7.-1.8.2026 Lehtimäen Opistolla.

**K**urssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 minuutin jalkahoito yhdistyksen varsinaisille jäsenille. Lisäksi kaikilla osallistujilla 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.

HUOM! Koska paikkoja kurssille on rajoitetusti, ensisijalla ovat Pohjanmaan ja Tampereen osastolaiset. Muista osastoista kurssille haluavat otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä ns. jonotuslistalle ja kurssipaikka vahvistetaan viimeisen ilmoittautumispäivän 11.6.2026 jälkeen.

### Osallistumismaksut:

Pohjanmaan ja Tampereen osastolaiset: 90 €/kurssilainen. Muut osastot: 90–180 €, maksu vahvistetaan ja ilmoitetaan kurssihakijoille 11.6.2026 jälkeen.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen  
- Pohjanmaan osaston jäsenet Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 12.6.2026 mennessä.

- Tampereen osaston jäsenet Tampereen osaston tilille: FI62 8000 1070 1434 18 viimeistään 12.6.2026 mennessä.

- Muut osastolaiset Polioinvalidit ry:n tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 15.6.2026 mennessä.

HUOM! Maksathan ensisijaisesti henkilökohtaista viitenumeroasi käyttäen. Tarvittaessa saat viitenumerosi Kirsti Paavolalta, kirsti.paavola@polioliitto.com, tai puh. 09 6860990 tai 040 522 9657

**Tervetuloa mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi vertaisten seurassa.**

**Polioinvalidit ry**

**Pohjanmaan osasto ja Tampereen osasto**

## Kuitua kroppaan!

Ravintokuitu eli vatsaharja, suoliston lomaraikastin, suoliston sähköjohdot. Rakkaalla lapsella on monta niemeä, kuten sanotaan.

**K**un syömmme ja nautimme ravintoa, joka on raskasta meidän mahallemme ja suolistollemme prosessoida. Turvotusta mahassa ja sormissa olevat sormuksetkin puristavat.

Aamulla vessassa käydessä tulee vain ilmaa ja kakka on tiukassa. Joillakin vatsa menee sekaisin ja kakka on kaikkea muuta kuin tiukassa. On hyvin yksilöllistä, että kuinka meidän kehomme prosessoi ruokailut. On olemassa niitä, joihin rasvaisempi ja suolaisempikaan ruoka ei juuri vaikuta.

Olen siitä heille kateellinen, koska itse kuulun niihin, joilla maha menee aivan tukkoon, kun syön liian rasvaista tai suo-laista ruokaa.

### Suolaa, rasvaa ja sokeria.

Kenenkään ei pitäisi potea huonoa omaatuntoa ajoittaisesta herkuttelusta. Se kuuluu meidän monen elämään. ”Herkut” koostuvat usein runsaasta suolasta, sokerista ja rasvasta. Ne ovat hitaita sulamaan vatsassamme ja jos niihin ei ole arkiruokailuissa tottunut, niin keho voi äkkiä mennä tietynlaiseen hälytystilaan.

Me ymmärämme mitä syömmme, mutta kehomme ei sitä tiedä ja yrittää kaiken tavoin saada kaiken ravinnon prosessoitua. Tästä voi aiheutua vatsakipuja, ilmavaivoja ja epäsäännöllisiä



vessakäyntejä. Kroppaan tulee ikään kuin tulehdustila ja näiden tulehdustilojen takia jatkuvaa herkuttelua kannattaakin välttää.

### Helpotusta ruoansulatukselle

Monesti herkuttelujen lomassa kannattaa panostaa niihin samoihin asioihin kuin mitä me pyrimme tekemään arkiruokailuissakin, mutta pidempinä herkuttelujaksoina, kuten esimerkiksi pääsiäisenä tai jouluna niihin kannattaa panostaa normaalia enemmän.

On olemassa yksi ravintoaine, jolla voi helpottaa tulevia vatsavaivoja ja edistää ruoansulatusta.

Kuitua kropalle! Ravintokuitu on sellainen, jonka saantiin kannattaa panostaa, niin arjessa kuin joulunakin. Tutkimusten mukaan riittävä kuidun saanti vähentää suolistosyöpää, joten kuitujen syömiseen kannattaa panostaa.

### Nauti näitä!

Näitä muutamia ravintoainetta kannattaa laittaa lautaselle, niin arkena kuin herkutteluhetkinäkin.

Päärynä on luonnon kuitupommi. Yhdessä päärynässä on 8 grammaa kuitua, joka on lähes tuplasti enemmän kuitua kuin desilitrassa kaurapuuroa. Jouluna juustojen ja keksien kanssa kannattaakin viipaloida tarjolle myös päärynää.

Kiivi edistää suolen toimintaa ja uusien tutkimusten mukaan kannattaakin nauttia ennemmin kiiviä kuin luumua, jos haluaa vatsan toimimaan nopeammin. Kiivissä on myös kuitua, mutta siinä on ennen kaikkea suolen toimintaa edistävää aktidiini-entsyymiä. Kiivillä on myös turvotusta edistäviä vaikutuksia.

Sitruhedelmät auttavat saamaan nesteen kropassa kiertämään, vähentävät turvotusta ja

niiden syöminen yhdistettynä liikkumiseen ovat omiaan saamaan sormukset mahtumaan takaisin sormiin.

Vesi on vanhin voitehista. Herkuttelujen johdosta suolaa tulee kehoon runsaasti, joten riittävän veden nauttiminen on suositeltavaa, onneksi usein jouluna jano on usein normaalia enemmän läsnä, joten muistakaa juoda janoon vettä. Näin saatte suolan poistumaan nopeammin kehosta ja sitä kautta keventämään oloa ja vähentämään turvotusta.

### Kohtuus myös kuidussa

Suomessa saantisuositukset ovat naisille vähintään 25 grammaa kuitua päivässä ja miehille vähintään 35 grammaa päivässä. Liiallinen kuidunsaaminen voi aiheuttaa joillekin suolen ärsyyntymistä, joka näkyy ilmavaivoina, ripulina tai ummetuksena.

### Herkkävatsaisille.

Parhaita kuidunlähteitä herkkävatsaisillekin löytyy, kuten vaikka

**Hirssi**

**Kvinoa**

**Tattari**

**Kauraleseet**

**Pellavansiemenet**

**Pähkinät, mutta ei Cashew tai Pistaasi-pähkinät.**

**Teksti: PO**

**Kuva: Poliolihti**

# Varjopäätöksentekijät – Kuka vammaispalveluista todella päättää?

Uusi vammaispalvelulaki (675/2023) lupasi vammaisille yksilöllisempää tukea. Todellisuudessa hyvinvointialueiden talouskriisi on nostanut valtaan kasvottomat työryhmät, jotka ohjaavat päätöksiä budjetti edellä. Tilanne on kärjistynyt niin pitkälle, että ammattijärjestö on turvautunut rikosilmoitukseen suojellakseen sosiaalityöntekijöiden mahdollisuutta noudattaa lakia.

## Kun laki kohtaa ”ryhmän”

Kuviteltu mutta arkipäiväinen tilanne: Sosiaalityöntekijä arvioi vammaisen asiakkaan tarvitsevan 40 tuntia henkilökohtaista apua viikossa. ”Tämä on selvä tarve, mutta minun täytyy viedä tämä vielä ryhmään hyväksyttäväksi”, hän toteaa. Viikkoa myöhemmin asiakas saa päätöksen: 20 tuntia. Perusteluna on yleisluontoinen viittaus ”moniammatillisen työryhmän linjaukseen”. Sosiaalityöntekijän oma ammatillinen arvio on jyrätty suljetun oven takana.

## Historiallinen rikosilmoitus: Ammattikunta kapinoi

Tilanteen vakavuudesta kertoo se, että loppuvuodesta 2024 sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia teki rikosilmoituksen, jossa se pyysi poliisia tutkimaan, syylistyvätkö hyvinvointialueiden johtajat virkarikokseen. Järjestö kritisoi ankarasti sitä, että sosiaalityöntekijöiden päätösvaltaa rajoitetaan ja heitä painostetaan



tekemään lainvastaisia, budjetitiperusteisia päätöksiä. Kyseessä on huutava ristiriita: sosiaalityöntekijä kantaa päätöksestä henkilökohtaisen virkavastuun, mutta todellinen valta on siirretty hänen yläpuolelleen luodulle koneistolle.

## Moniammatillisuus vai maallikkoarvio?

Lain mukaan moniammatillisen tiimin tulisi koostua

nimenomaan eri alojen asiantuntijoista, kuten lääkäreistä, terapeuteista ja sosiaalityöntekijöistä. Huolestuttavaa on, jos päätöksentekoon tai palvelujen kriteerien asettamiseen osallistuu ”tavallisia ihmisiä”, kuten poliittisia valtuutettuja tai hallinnollisia virkamiehiä ilman sosiaalihuollon ammatillista pätevyyttä. Poliittinen päätöksenteko kuuluu bud-

jettitasolle, mutta yksittäistä asiakasta koskeva ratkaisu on aina juridinen ja ammatillinen prosessi. Maallikoiden tai puhtaasti taloushallinnon edustajien osallistuminen yksittäisen henkilön palvelutarpeen punnintaan vaarantaa asiakkaan oikeusturvan ja rikkoo periaatetta asiantuntija-arvioon perustuvasta hallinnosta.

## Juridinen ongelma: Kasvoton päätöksentekijä

Suomen hallinto-oikeus perustuu yksilölliseen harkintaan:

Virkavastuu: Eduskunnan oikeusasiamies (EOA 4232/2019) on linjannut, että sosiaalityöntekijän on tehtävä päätös itsenäisesti. Työryhmä saa olla vain neuvonantaja.

Perusteluvelvollisuus: Hallintolain 45 § kieltää päätökset, joiden ainoa peruste on ”työryhmän kanta”.

Subjektiiivinen oikeus: Korkein hallinto-oikeus on vahvistanut, ettei subjektiiivisiä oikeuksia voi evätä säästösyistä.

## Vuoden 2025 linjaukset: Laillisuusvalvojen ote tiukentuu

Laillisuusvalvojat ovat vuonna 2025 ottaneet entistä tiukemman kannan:

Apulaisoikeuskanslerin huomautus (8/2025): Viranomaisen toimivallan on perustuttava lakiin, ei epämääräisiin sisäisiin prosesseihin.

Kuulemisperiaate: Anonyymi työryhmä, joka ei tapaa asiakasta, rikkoo hallintolain mukaista kuulemisvelvoitetta ja YK:n vammaissopimusta.

## Johtopäätös: Valta takaisin viranhaltijalle

Vammaispalvelujen päätöksenteko on valumassa hämärälle alueelle, jossa vastuu hälvenee ja talousarvio ajaa ihmisoikeuksien ohi. Oikeusvaltiossa ei voi olla ”varjopäätöksentekijöitä”. Päätösvallan on palattava laillistetuille sosiaalityöntekijöille, joilla on ammatillinen taito ja juridinen velvollisuus asettaa asiakkaan tarve ja laki ensimmäiseksi.

## Julkinen vaatimus hyvinvointialueille: Avoimuus on oikeusturvan ehto

Jotta luottamus vammaispalvelujen päätöksentekoon ja uuden vammaispalvelulain toteutumiseen voidaan palauttaa, hyvinvointialueiden on siirryttävä varjoista valoon. Artikkelin kirjoittaja esittää hyvinvointialueille seuraavan vaatimuksen avoimuudesta ja laillisuudesta:

Julkistakaa työryhmien kokoonpanot: Asiakkailta on oikeus tietää, ketkä hänen asioistaan päättävät. Työryhmiä jäsenten nimet ja ammatillinen pätevyys on oltava julkista tietoa. Päätöksentekoon ei saa osallistua poliittisia maallikoita tai pelkkiä taloushallinnon edustajia.

Tehkää soveltamisohjeista julkisia: Sisäiset ”pisteytysjärjestelmät” tai ”eurokatot” eivät saa olla salaisia asiakirjoja. Niiden on kestävä julkinen ja juridinen tarkastelu.

Palauttakaa itsenäinen virkavastuu: Sosiaalityöntekijöille on annettava tosiasiallinen valta tehdä päätöksiä yksilöllisen tarpeen pohjalta ilman pelkoa hallinnollisista seurauksista. Työryhmän rooli on oltava ainoastaan neuvoo-antava, kuten laki edellyttää.

## Epäiletkö ”varjopäätöstä”? Toimi näin

Jos saamasi vammaispalvelupäätös tuntuu perusteettomalta tai siinä viitataan vain ”työryhmän linjaukseen”, sinulla on lakisääteisiä keinoja puolustaa oikeuksiasi:

**Pyydä kirjalliset perustelut:** Hallintolain 45 §:n mukaan päätöksessä on mainittava, mitkä seikat ja selvitykset ovat vaikuttaneet ratkaisuun. Pelkkä viittaus työryhmään tai määrärahoihin ei riitä.

**Tee oikaisuvaatimus:** Päätöksen liitteenä on aina ohje oikaisuvaatimuksen tekemiseen. Kirjaa ylös, miksi päätös ei vastaa vammaispalvelulain mukaista yksilöllistä tarvetta.

**Käytä oikeuttasi tietoon:** Julkisuuslain (621/1999) nojalla voit pyytää nähtäväksi kaikki ne asiakirjat ja lausunnot, joita työryhmä on asiassasi käsitellyt. Sinulla on oikeus tietää, mitä sinusta on puhuttu ”suljettujen ovien takana”.

**Ole yhteydessä sosiaaliasiamieheen:** Jokaisella hyvinvointialueella on sosiaaliasiaavastaava (ent. sosiaaliasiamies), jonka tehtävä on neuvoo asiakkaita oikeusturvakeinoissa ja auttaa muistutuksen tekemisessä.

**Kantelu valvovalle viranomaiselle:** Jos epäilet järjestelmällistä virhettä päätöksenteossa, voit tehdä kantelun Eduskunnan oikeusasiamiehelle tai aluehallintovirastolle (AVI).

**Muista:** Subjektiiivinen oikeus tarkoittaa, että jos lain kriteerit täyttyvät, palvelu on myönnettävä riippumatta hyvinvointialueen taloustilanteesta tai työryhmän yleisistä säästötavoitteista.

Kirjatkaa perustelut lakiperusteisesti: Päätösten perustelujen on nojattava asiakkaan toimintakykyyn ja lakiin, ei anonyymien ryhmän ”yleiseen linjaan”.

Avoimuus ei ole hyvinvointialueille vapaaehtoinen lisäpalvelu, vaan oikeusvaltion perusedellytys. Kun päätöksenteko on avointa, se on myös laadukkaampaa, laillisempaa ja inhimillisempää.

## Teksti: Marja Räsänen

kuntoutuspäällikkö  
kuntoutuksen  
erityisasiantuntija

## Lähteet:

Finlex: Vammaispalvelulaki 675/2023 ja Hallintolaki 434/2003.

Talentia: Tiedote rikosilmoituksesta ja virkavastuusta (2024).

Oikeusasiamies: Ratkaisu 4232/2019 (Viranhaltijan itsenäinen päätösvalta).

Oikeuskanslerinvirasto: Tuoreet ratkaisut 2024–2025.

THL: Vammaispalvelujen käsikirja: Päätöksenteko.

# Neuvontapalvelusta kysyttyä:

Vammaispalvelujen kuljetukset kriisissä – miksi taksi ei tule?

Vammaispalvelulain mukaisen kuljetuspalvelun on tarkoitus turvata vammaisten yhdenvertainen mahdollisuus liikkumiseen, opiskeluun, työssä käyntiin ja osallisuuteen. Viime vuosina palvelujärjestelmä on kuitenkin ajautunut syvään kriisiin. Tulee yhä tavallisemmaksi, että asiakas joutuu odottamaan taksia kohtuuttoman kauan tai että kyytiä ei tule lainkaan. Ongelmat näkyvät oikeusasiamiehen ratkaisukäytännössä ja vammaisjärjestöjen toistuvissa yhteydenotoissa.

Keskeinen syy tilanteeseen on palveluntuottajille maksettujen korvausten ja markkinahintaisen taksitoiminnan välinen kuilu. Kilpailutus on johtanut hintojen polkemiseen, jolloin sopimushinnat eivät enää kata kustannuksia. Tämä heikentää yrittäjien halukkuutta ajaa soite-kyytejä, ja ruuhka-aikoina vammaispalvelun matkat jäävät jonoon tai toteutuvat myöhässä. Oikeusasiamiehen ratkaisussa EOAK/2392/2024 todetaan, että kuljetusten myöhästyminen ja jopa kokonaan peruuntuneet kyydit heikensivät vammaisten henkilöiden mahdollisuutta käyttää lain takaamaa kuljetuspalvelua.

Erityisen haavoittuvassa asemassa ovat vaikeasti vammaiset henkilöt, jotka tarvitsevat esteettömän invataksin. Koska esteettömän kaluston hankinta ja ylläpito ovat kalliita, matala korvaustaso vähentää yritysten halua panostaa es-



teettömään kalustoon. Tämä näkyy Varhan alueella, jossa oikeusasiamies on todennut esteettömien autojen olevan ajoittain riittämättömiä, ja puutteet ovat vaikuttaneet asiakkaiden yhdenvertaisuuteen ja turvallisuuteen.

Myös välityskeskusjärjestelmä lisää kitkaa. Kun kaikki matkat kulkevat yhden keskitetyn välitysjärjestelmän kautta, jonotusajat pitenevät, matkoja ketjutetaan ja kyydit myöhästyvät tai peruuntuvat. Oikeusasiamies on todennut Helsingin Matkapalvelun järjestelmämuutoksen aiheuttaneen huomattavia ongelmia, kuten kohtuuttoman pitkiä jonotusajoja, myöhästyksiä ja kokonaan tulematta jääneitä kyytejä.

Nämä ongelmat eivät ole harmittomia poikkeamia, vaan ne kaventavat vammaisten ihmisten perusoikeuksia. Palvelun epäluotettavuus aiheuttaa eristäytymistä, pelkoa ja epävarmuutta. Moni välttää kodin ulkopuolella liikkumista, koska ei voi luottaa paluukyytiin. Tämä murtaa perustuslain takaaman liikkumisvapauden ja yhdenvertaisuuden.

Oikeusasiamies on ratkaisussaan EOAK/2616/2024 korostanut, että kuljetuspalvelun järjestämisvastuu on ehdoton ja että kilpailutus tai välitysjärjestelmä ei saa vaarantaa asiakkaan oikeutta saada hänelle soveltuva kuljetus. Hän totesi myös, että hyvinvointialueiden on valvottava ostopalvelujaan aktiivisesti ja puututtava epäkohtiin viivytyksettä.

Lisäksi oikeusasiamies on useissa ratkaisuisissa painottanut asiakkaan yksilöllisten tarpeiden huomioon ottamista, esimerkiksi auto- tai kuljettajatarpeita. Yleiset toimintaohjeet, kuten ennakkotilausajat, eivät saa syrjäyttää yksilöllistä palvelutarvetta. Ratkaisussa EOAK/5678/2024 korostettiin, että asiakkaalla on oikeus saada yksilöllinen, valituskelpoinen päätös, jos yleiset ohjeet eivät vastaa hänen tarpeitaan.

Kuljetuspalvelujen kriisi ei siis ole yksittäisten asiakkaiden ongelma, vaan rakenteellinen ja valtakunnallinen ilmiö. Tarvitaan korjaavia toimia: korvauksia on nostettava, esteettömän kaluston kannattavuus turvattava ja välityskeskusjärjestelmän toimivuutta kehitettävä. Muuten subjektiivinen oikeus jää käytännössä toteutumatta.

## Lähteet:

Oikeusasiamies:

EOAK/2392/2024 – kuljetuspalvelujen järjestelmäongelmat Helsingissä  
EOAK/2616/2024 – puutteet Varhan kuljetuspalveluissa, esteettömät autot, valvonnan heikkous

EOAK/5678/2024 – ennakkotilausaika, yksilöllisten tarpeiden huomiointi

Invalidiliitto: Uutinen oikeusasiamiehen Varha-ratkaisusta 9.1.2026 (esteettömyys, valvonta, tiedottaminen)

Vammaispalvelujen käsikirja 2025:

Kuljetuspalvelujen oikeuskäytäntö (vammaispalvelulain subjektiivinen oikeus)

Kuljetuspalvelu ja saattajapalvelu (oikeus, sisältö, esteettömyys)

Yhdenvertaisuusvaltuutettu: Arvio kuljetuspalveluhankinnoista ja niiden yhdenvertaisuusvaikutuksista (2023)

# Ohje: Mitä tehdä, jos kyyti ei tule?

## Reklamaatio välityskeskukseksi

Soita välityskeskukseen heti, kun huomaat myöhästymisen. Kerro, että kyseessä on vammaispalvelulain mukainen matka. Pyydä merkintä järjestelmään. Kirjaa ylös kellonaika ja henkilön nimi.

## Muistutus hyvinvointialueelle

Tee muistutus, jos kyyti jää saapumatta tai ongelmat toistuvat. Kerro mitä tapahtui, milloin ja miten se vaikutti. Perustelet: kuljetuspalvelu on subjektiivinen oikeus

## Kantelu valvovalle viranomaiselle

Voit tehdä kantelun:

- Lupa- ja valvontavirasto (Valvira/ AVI) alueellisissa kysymyksissä
- Eduskunnan oikeusasiamiehelle, jos kyse on oikeuksien loukkauksesta (esim. EOAK/2392/2024, EOAK/2616/2024)

## Korvausvaatimus ylimääräisistä kuluista

Jos joudut käyttämään muuta taksia, säätä kuitti.

Kirjaa kellonajat ja syy.

Lähetä vahingonkorvaushakemus hyvinvointialueen kirjaamoon.

## Mallilause valitukseen

”Vammaispalvelulain mukaisen kuljetuspalvelun tulee vastata yksilöllisiä tarpeitani. Toistuvat vaikeudet saada autoa osoittavat, että hyvinvointialueen järjestämistapa ei turvaa subjektiivista oikeuttani. Vaadin toimenpiteitä palvelun saatavuuden parantamiseksi, mukaan lukien vaihtoehtoisten palveluntuottajien käyttö, jos nykyinen sopimusmalli ei tuota autoa.”

## osastoissa...

# Varsinais-Suomessa tapahtuu – vuosikokous ja paljon muuta



Lounaalla Pancho Villassa 29.01.26.

## Vuosikokous

Ostaston vuosikokous järjestettiin Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen kokoustilassa 16. maaliskuuta. Paikalla oli 12 henkilöä. Vuosikokouksen jälkeen johtokunta piti lyhyen järjestäytymiskokouksen. Vuosikokouksen aluksi juotiin kahvit ja syötiin Paulan leipomia piirakoita ja kakkuja.

Lauri Jokinen oli valittu vuonna 2025 kaksivuotiskaudeksi puheenjohtajaksi ja siksi puheenjohtajan valintaa ei kokouksessa tarvinnut tehdä. Erovuoraiset johtokun-

nan jäsenet: Tarja Heini, Tapani Johansson ja Matti Knuutila valittiin jatkamaan johtokunnassa. Muut johtokunnan jäsenet ovat vuonna 2025 kaksivuotiskaudeksi valitut Eeva Lavonen, Riitta Nissilä ja Jarkko Suominen. Järjestäytymiskokouksessa valittiin varapuheenjohtajana ja sihteeriksi/ rahastonhoitajana jatkamaan Riitta Nissilä.

Vuosikokouksessa käsiteltiin normaalit vuosikokoukset. Puhuttiin myös tulevista tapahtumista ja siitä, miten jäsen-



Kuva otettu 22.02.26 kotona Kaarinassa.

määrä pienenee luonnollisen poistumisen kautta. Toimintaa pyritään edelleen jatkamaan aktiivisesti. Avustuksia toimintaan ollaan hakemassa, jotta osallistujan oma osuus jää mahdollisimman pieneksi, eikä kenenkään osallistuminen jäisi kiinni maksusta.

Päyhdistyksen toiminnasta myös puhuttiin, kuten vuosikokouksesta, joka järjestetään Helsingissä huhtikuussa. Kesäpäivät järjestetään toukokuun lopulla Kankaanpäässä.

#### Aktiivinen toiminta jatkuu

Tammikuussa jatkuivat vesijumppa ja uinti Ruusukorttelin palvelukeskuksen altaassa. Kuntosaliharjoittelut Kaarinan Viisiin esteettömässä kuntosalissa ovat olleet katkolla marraskuun lopulta lähtien, kun hyvinvointialue Varha vei kuntosalilaitteet muualle.

Nyt kuntosalitoiminta on samassa tilassa jatkumassa Kaarinan kaupungin toimesta. Huhtikuun alkupuolella kaupungin hankkimat kuntosalilaitteet pitäisi olla asennettuna ja toiminta on taas käynnistymässä. Moni on kaivannut tätä liikuntamuotoa.

Tammikuun lopulla käytiin lounaalla ravintola Pancho Villassa Turussa, kauppakeskus Skanssissa. Helmikuussa lounas nautittiin Raision kauppakeskus Myllyn ravintola Rossossa. Nämä lounastapaamiset talvikelien aikaan on hyvä järjestää paikoissa, joissa osallistujat pääsevät vaikeuksitta sisälle ilman lumikinoksia ja liukkautta.

Seuraava lounastapaaminen on 9. huhtikuuta ravintola Gunnarissa Turun keskustassa. Vuoden ensimmäinen Suomen Polioliiton Vertaisryhmäpäivä entinen avokurssipäivä on toukokuun 7. päivä tutussa paikassa Marinassa. Vuoden

suunnitelmissa on kesäteatteria, lounastapaamisia, retkiä ja teatteria.

#### Nautitaan kevään valoisuudesta

Kevät on saapunut tänne Turun seudulle, ja lämpötila pysynyt lämpimän puolella ilman yöpakkasia. Päivällä on lämpötila ollut jo kahdeksaa astetta. Koko maaliskuun alku on ollut keväistä helmikuun kovien pakkasten jälkeen.

Liukkautta ei tarvitse enää pelätä. Katuja puhdistetaan jo sepelistä. Toivomus on, että takatalvi ei enää yllättäisi. Kuunnelkaa lintujen laulua, se on aina yhtä kaunista ja rauhoittavaa.

Teksti ja kuva: RN

**Lehtimäen opisto**  
EIVÄT ELÄMÄÄN

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

POLIO-kurssi  
22.-27.6.2026 (6 vrk)  
Ilmoittautuminen  
30.4. mennessä  
Polioliitton.

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

# Paraurheilua voi harrastaa ohjatusti Turussa

Kuulun Liikun (Lounais-Suomen liikunta ry) soveltavan liikunnan kehittämisyöryhmään vammaisedustajana. Ryhmään kuuluu eri kaupunkien ja kuntien soveltavan liikunnan suunnittelijoita Varsinais-Suomen alueelta. Meillä oli kokous Turussa ja samalla kävimme tutustumassa paraurheiluun Kupittaa Urheiluhallissa. Käynnissä oli Turun Seudun Kenttärheilijöiden paraurheiluharjoitukset.

#### Paraurheilun näkyvyys

Suurimmalle osalle suomalaisista paraurheilu on tullut näkyväksi vammaisurheilija, ratakelaaja Leo-Pekka Tähten ansiosta. Hän on moninkertainen kultamitalisti. Hänen menestymisensä vanavedessä on mukaan löytynyt uusia huippuratakeliajia. Paraurheilu on saanut näkyvyyttä myös paraolympiakisoissa aina neljän vuoden välein.

#### Miten pääsee mukaan paraurheiluun?

Paraurheiluharrastus on ollut hyvin hajallaan Suomessa. Usein vaaditaan vahvaa omaa tahtoa, että on löytänyt paraurheilun pariin. Tavalliset urheiluseurat eivät helposti ota joukkoonsa paraurheilijoita, koska pelätään kaikenlaisia erityisvaatimuksia näiden urheilijoiden osalta.

Tähän törmäsi myös valmentajana toiminut Janne Keränen. Hän yritti saada paraurheilijoita yleisurheiluseuran harjoituksiin



Janne Keränen toimii seurassa sekä valmentajana että valmennuspäällikkönä.

mukaan. Koska tehtävä tuntui vaikealta, hän päätti perustaa uuden seuran Turunseudun Kenttärheilijät ry.

Eri tavoin vammaiset eivät voineet useinkaan harrastaa urheilua niin sanotuissa normaaliseuroissa, ja Janne halusi perustaa urheiluseuran, johon kaikki ovat tervetulleita urheilemaan.

Seuran sivuilla on kerrottu seuraavasti: ”Turunseudun Kenttärheilijät ry:n urheiluseurassa voivat kaikenikäiset harrastaa monin eri tavoin yleisurheilua. Voit harjoitella yleisurheilua liikkumisen ilosta ja harrasturheilijana tai kehitteä itseäsi yleisurheilijana jopa kilpa- ja huippu-urheilijaksi. Yleisurheilun voi aloittaa lapsena tai milloin tahansa, myös aikuisena, eikä kilpaurheiluun ole ikärajaa tai toimintarajoitetta. Meidän urheiluseuramme on myös parayleisurheiluseura.”

Janne Keränen toimii seurassa sekä valmentajana että valmennuspäällikkönä.

#### Paraurheilussa on valtava määrä eri luokkia

Seurasimme seuran harjoituksia mielenkiinnolla. Janne kertoi eri lajeista, joiden harrastajia ja urheilijoita seurassa on. Paraurheijoita tulee seuraan kauempaakin ja moni on tullut Turkuun esim. opiskelemaan juuri siksi, että on lähellä seuraa ja sen harjoituksia.

Paraurheilussa on eri luokkia paljon. Jokainen vammaisurheilija luokitellaan vammansa ja toimintarajoitteensa mukaan omaan luokkaansa. Leo-Pekka Tähti kilpaili aikanaan ja voitti kultaa 100 ja 200 metrin pyörätuolikelauksen T54 luokassa useissa paralympialaisissa.

Saimme kuulla, että kaikkia yleisurheilulajeja ei aina ole joka paralympialaisissa, koska luokkia on niin paljon. Aika ei riitä kaikkien lajien ja luokkien järjestämiseen. Urheilijalle on tietysti ikävää, jos juuri hänen lajiaan ei ole kilpailussa. Paralympiassa väli voi olla kahdeksan vuotta normaalin neljän

vuoden sijaan. Siksi monella heittolajien paraurheilijalla on myös toinen laji, jossa urheilee.

#### Harjoituksissa näytti olevan mukava tunnelma

Todella mukava seurata, miten kaikki vaikuttivat olevan iloisia ja hyväntuulisia. Heillä oli mukava tunnelma keskenään. Janne ohjasi ja valmensi kaikkia selvästi yhdenvertaisesti. Kaikki saivat omalla kohdallaan henkilökohtaisia ohjeita.

Toivottavasti monet löytävät tähän urheiluseuraan. On todella hienoa, että toimintarajoite ei estä kenenkään osallistumista liikuntaan ja urheiluun ja siten saamasta niiden antamaa positiivista elämäniloa ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Janne Keränen on mahdollistanut tämän yhdessä monien muiden kanssa tässä seurassa.

Teksti ja kuvat: RN

# Musiikki elämässäni

On paljon asioita, jotka ovat meille tärkeitä ja jotka kulkevat rinnalla ja tuovat iloa ja lohdutusta. Itselleni musiikki on yksi niistä. Se on kuulunut lapsuudesta asti elämään.

Olin pienenäkin aina innokas laulamaan. Paitsi kerran, kun joulupukki tiesi jostain kumman syystä, että osaan laulaa ja pyysi sitä. En laulanut. Lahjat olivat pyykkikorissa lattialla ja joulupukki sanoi vievänsä ne pois, jos ei laulua kuulu. Pakettien päällä istui kuitenkin tuttu nukke, jolle äiti oli ommellut uudet vaatteet. Sieppasin sen ja sanoin pukille, että ”Vie vaan, mutta Luciaa et vie”. Se oli oikea Amerikan nukke, siksi niin hieno nimi.

## Kuorolaululla aloitettiin

Isäni ja ukkini olivat kumpikin kuoromiehiä ja lauloivat Rautatien Mieslaulajissa. Meillä kotona harjoiteltiin paljon lauluja, käytiin kuoron tapahetkissä ja konserteissa. Tämän takia ehkä ensimmäinen musiikkiin syttynyt kipinä olikin kuorolaulu.

Kouluissahan oli aina kuoro, niin meidänkin koulussamme. Kuoronjohtaja oli miesopettaja ja hyvin vaativa. Hänen erityinen tavoitteensa oli, että täytyi osata useiden maiden kansallislaulut ja tietenkin Maamelaulu ja myös Finlandia. Lopulta ne onnistuivat ja soivat niin kuin pitikin. Esiintymiset olivat kevät- ja joulujuhlissa. Tunnistan vieläkin useimmat ulkomaiset kansallislaulujen sävelmät ja kotimaan osaan aina



Minä ja Eino Grön.

kun tarve vaatii. Koulun jälkeen kuorolaulu jäi sitten omalta kohdalta tauolle joksikin aikaa.

## Tangolaulajien ykkönen

Matkaan tarttui muunlainen musiikki, sitä kuunneltiin radiosta ja käytiin kuulemassa musiikkiesityksiä ja jonkun kerran tansseissakin. Mieskuoromusiikki pysyi taustalla aina ja niissä konserteissa kävin tilaisuuden tullen. 60-luvulla iskelmätaivaalla oli paljon tähtiä. Tangolaulajia syntyi kuin sieninä sateella, mutta yksi oli ylitse muiden.

Eino Grön oli numero ykkönen. Oli kuvat, levyt ja nimi-

kirjoitukset, lähiesiintymiset ja joskus vähän kauempanakin käytiin katsomassa tyttökaverin kanssa. Vaikka veljeni yritti latistaa intoani kaikenlaisilla negatiivisilla kommentteillaan Grönistä, ei se haitannut. Niinpä vielä tälläkin vuosituuhannella Tampere talon konsertissa pääsin valokuvaan kaikkien aikojen suosikkini, tangokuninkaan kanssa.

## Äidin kiireet

Sitten aika kului pitkään perheen ja työelämän parissa, pääasiassa lastenlauluja laulellen ja keväthuhlissa Suvivirttä. Omat tytöt ovat myös laulavaisia ja

harrastivat aktiivisesti kuoroa. Musiikilliselle alalle ei heistä kumpikaan päätyneet, esikoisella oli vähän suuntausta teatteriin, vaan toisin kävi. Satusta tuli kättö ja kolmen lapsen äiti. Suvi valmistui laivakokiksi, mutta perheenäidin osa kuuden lapsen äitinä vei voiton.

## Karjalan Kaiku

Omien musiikkiharrastusten ja konserteissa käynnin mahdollisuus tuli taas, kun lapset lensivät pois pesästä. Konsertit ja harrastukset olivat virkistäviä asioita työn lomassa. Löysin uudelleen kuorolauluharrastuksen aivan sattumalta. Menin Kalevan kirkkoon ystävän houkuttelemana. Siellä etsittiin uusia laulajia Karjalan Kaiku kuoroon. Sain kutsun seuraaviin harjoituksiin, joissa oli kauhukseni oikein koelaulanta. Johtaja laulatti kuitenkin tutun laulun ”Taivas on sininen ja valkoinen” ja sanoi että sopraanojen riviin. Kuorossa oli paljon henkilöitä, joiden vahvat sukujuuret olivat Karjalassa ja useimmat olivat itse evakkona sieltä saapuneet. Oli siellä joukossa myös meitä hitaita hämäläisiä! Juuret minultakin kuitenkin löytyvät Karjalasta: isän puolelta Sortavalasta, mistä hän ja isovanhemmat olivat evakkona tulleet.

Oli taas ihana laulaa! Kuoron ohjelmistoon kuului paljon Karjala-aiheisia lauluja. Kaihoisia ja kaipaavia, mutta myös iloisia kappaleita. Kansanlauluja ja kevyempiä 40- ja 50-luvun iskelmämusiikkia. Kuorolle omistettiin myös omia isoja kuoroteoksia, joita esitimme.

Hyvien johtajien johdolla ja taidolla kaikki onnistui. Esiintyttiin erilaisissa tilaisuuksissa ja pidettiin konsertteja. Teimme myös usean ikimuistoisen konserttimatkan ulkomaille. Esiintymisasuna meillä kaikilla laulajilla oli oma kansallispuku, minulla oli Hämeen puku. Lauloin Karjalan Kaiussa noin 30 vuotta. Kuoro ennätti täyttää 80 vuotta. Sitä juhlittiin konsertoimalla ja se olikin samalla Kaiun jäähyväiskonsertti.

## Polio-Sisters

Omasta mielestäni merkittävää musiikillista osuutta elämässäni edusti myös Polio-Sisters -ryhmä. Meitä oli 6–8 laulavaa naista. Yhdistyksen vuosijuhlissa, kesätapahtumissa, synttärei muistamisissa ja monenlaisissa iloissa tilaisuuksissa lauloimme, erilaisissa kokoonpanoissa. ”Oi niitä aikoja...” ja ”On hetki” olivat meidän bravuurimme, laulut, jotka soivat ajatuksissa vieläkin. Tampereen osastolaisten kanssa olemme useana vuotena tervahat Vappubrunssin merkeissä Tampere talolla, ja musiikin merkeissä osa meistä on mennyt sen jälkeen Vappukonserttiin jatkoille, jossa tunnelma on pirskahteleva, alusta loppuun.

Karaoke on myös helppoa ja hauskaa laulamista, sitäkin on tullut harrastettua vuosien varrella yksin ja yhdessä aina kun on tilaisuus. Yleisestikin yhteislaulu on mukavaa!

## Oopperan taikamaailma

Sisareni Anjan kanssa meidän yhteinen musiikkisuuntamme on ollut käynnit oopperassa jo useamman vuoden. Olemme käyneet myös Helsingin Kansallisoopperassa, mutta lukkarinrakkaus Tampereen oopperaan on voittamaton. Tampere talo antaa mahdolli-



Polio-Sisters esiintymässä Polioinvalidit ry:n 40-vuotijuhlissa vuonna 1995

Traaginen rakkaustarina: Don Carlos ja Elisabet de Valois olivat rakastuneet Pariisissa, mutta sitten poliittisista syistä isä Filip II päätti ottaa Elisabetin kuningattarekseen. He eivät koskaan saaneet toisiaan. Kolme tuntia ja neljäkymmentä minuuttia ei tuntunut pitkältä, vaan se oli täynnä tunnetta ja musiikin huumaa. Esityksessä oli puolelentoisen väliaika, kahvit ja Beilissit nautittiin. Ensi vuoden ooppera on Turandot ja liput on jo takataskussa.

Musiikin maailma on monimuotoinen ja se kuuluu meille kaikille ja valinnan varaa on! Vanha sanonta on, että ”yks’ tykkää äidistä ja toinen tyttärestä” niin musiikissakin on!

## Laulakaamme taas yhdessä ja erikseen Kankaanpäässä!

Teksti: Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Pirjon omasta arkistosta

tee laulajia saa seurata myös tekstiä, joka näkyy suomeksi esiintymislavan yläpuolella. Musiikki on kuitenkin se, joka tekee tunnelman. Tampereella on myös Oopperan kuoro: 80 laulajaa lavalla yhtä aikaa. Heidän osuutensa esityksistä on ainakin 50 prosenttia.

Viimeksi olimme maaliskuussa katsomassa ja kuuntelemassa Giuseppe Verdin Don Carlosia.

## Karjalan Kaiku 80 vuotta

suudet monenlaisiin musiikki-tapahtumiin, joista on helppo nauttia.

Oopperassa on tunnelma erilainen, olipa esitys iltapäivällä tai illalla. Juhlantuntua! On kuitenkin hyvä tutustua esityksen sisältöön etukäteen, silloin pysyy mukana tapahtumissa ja nautinto on parempi. Usein ne esitetään esim. italian kielellä ja samalla kun kuun-

# Tukea toimintakyvylle vuonna 2026



**T**ukea 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 elämänsä ja tehdä sitä koskevia valintoja sekä parantaa koettua hyvinvointia.

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

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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

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 myöhäisöireistä ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisöireiden 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 teorian tiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa, hoitoja, vertaistukimahdollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa.

### Kustannukset

Polioliiton laitосkurssit 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 Polioliiton lehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa.

Mahdolliset kurseille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisöireiden 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 myöhäisöireistä, 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 myöhäisöireiden 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 myöhäisöireistä. Painotus myöhäisöireiden huomioimisessa arjessa ja toimintakyvyn muutoksissa. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisöireistä, 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.

## Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli **Vertaisryhmäpäivät** (ent. avokurssit) vuonna 2026

**V**ertaisryhmäpäivillä 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 Arena, 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!-  
**Valtakunnallinen liikuntatapahtuma** 22-24.5.2026 kesäpäivien yhteydessä, Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 09-6860990.

### Syksy – iäkkään 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 Arena, 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**, 24.9.2026 klo 10-15, Kymen paviljonki. Helsingintie 408, Kouvola. Ilmoittautuminen 9.9.2026 mennessä!

**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. Avokurssille 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 on maksutonta.

Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.



## Verkkokurssit

**T**arvitset verkkokurssitoimintaan älylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta.

Verkkokurssit tapahtuvat 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 itseohjautuvissa harjoituksissa ja tehtävissä. 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](http://www.polioliitto.com).

#### Etätapaaminen

Etäkurssitoiminta toteutetaan Teams- kokouksina pienissä ryhmissä. Teams kokouksissa 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 poliokuntoutuja työkirjan toimintakyvyn tukemiseksi Polioliiton toimistolta puh. 09 -6860 990, kirsti.paavola@polioliitto.com

#### Verkkokurssit ja vertaisryhmät

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

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

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

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

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

## Ohjatut vertaisverkkoryhmät (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

#### Syysy

- 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

#### 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)

# Joogaa ja äänimaljoja

Hyvinkään Invalidien kesäkodilla oli viime kesän aikana muutamia Asahi-jooga sessioita, vetäjänä liikunnanohjaaja Jukka-Pekka Palonen. Elokuussa tarjolla oli myös kertaluontoinen äänimalja-rentoutuskylpy.

**P**ari kertaa oli minullakin mahdollisuus osallistua näihin joogasesioihin. Sattui nämä kesäpäivät olemaan vielä lämpöisiä ja kesäisiäkin, joten joogattiin ulkoterassilla ja varjoakin sopivasti löytyi. Luonto liki ja järvimaisema edessä. Joogattiin istuen ja seisien kukin kykyjensä mukaan. Osallistujia vaihtelevasti itse kunkin kiireiden ja lomien puitteissa.

## Äänimaljat kiinnostivat

Äänimaljarentoutus kiinnosti kovin, ja sain Birgitalta luvan lähteä aikaisemmin töistä, että kerkesin Usmiin eli kesäkodille. Olin sopinut treffit systerin kanssa kolmostien ja Usmintien risteykseen, siinä on sopivasti parkkipaikkaa jättää toinen auto siihen. Jatkettiin yhdellä perille asti.

Tilaisuus sai suuren suosion, paikalla oli jo 16 osallistujaa, ja lattia rupesi olemaan aika täysi matoilla loikoilevaa osallistujaa. Vielä tuli muutamia lisää ja heille järjestetyt paikat ihan soittajan edestä.

## Keskittyminen ääniin

Alustavasti oli tilaisuus päätetty pitää isossa tuvassa. Saadaan ovi kiinni siltä varalta, että rantaan saapastelee joku ulkopuolinen aiheuttamaan inhimillisiä ääniä. Luonnon äänet eivät haittaisi.

Kylvyn vetäjä Jukka-Pekka Palonen purki maljat esille ja ripusti gongin telineeseen. Osallistujista tehokkaimmat siirsivät pöydät ikkunan alle, näin saatiin keskilattia vapaaksi osallistujien patjoja varten. Kylpyyn oli mahdollisuus osallistua myös istuen.

Jukka-Pekka esitti istuville pientä varausta: ihminen kun on utelias eläin ja haluaa myös nähdä mitä tapahtuu? Elikkä mieluummin seurataan mitä maljaa ja miten soitetään? Äänimaljarentoutuksessa pitäisi keskittyä



Liikunnanohjaaja Jukka-Pekka Palonen purkaa tilaisuuden päätähdet eli "äänimaljat" esille.

omaan mielimaisemaan eikä katsoa mitä äänimaljojen kanssa tapahtuu.

Minä katsoin ikkunasta järvelle ja totesin, että miksei voi kääntää soittajalle selkää ja katsella sitä? Se kuulosti hyvältä ja sitä ehdotettiin noudatettavaksi.

## Väriä violetti yleisin

Tunnelma oli leppoisa. Pääsin minä pikkasen tunnelmiin, jossain kohdassa uppouduin viehkeän vihreään pulputtavaan lähteen katseluun. Oli kerrottu, että lopussa on 15 minuutin hiljainen rentoutus. Sitä



Porukkaa jo pötköllään ja lisää tulee...

oli ilmeisesti jatkunut jo jonkin aikaa, kun oivalsin että ollaan jo loppusuoralla. Tämä on sitä hiljaisuutta, kun ei kuulunut maljojen ääniä.

Tilaisuus alkoi ja loppui "symbaalien" kilahdukseen. Oliko vielä maljojen äännessä vai hiljaisuudessa, kun silmissä läikkyi violetti "seinä"? Värien näkeminen oli yhteinen kokemus ja violettia oli moni nähnyt. Eli ei ihan mönkään mennyt kokemukseni.

## Suosittelena, mukaan oikea varustus

Lattian itse koin kylmäksi, seuraavalla kerralla ottaisin mukaan jumppamatton. Joogamatto on kova ja ohut ehkä lattiamatto alle olisi pikkasen auttanut? Selän notkot ei oikein pääse moisessa rentoutumaan.

Rupesi selkää heittelemään vihaisia salamoita. Ajattelin, että mitenhän täältä ylös päästään? Tuliko ajatus ja asennon muuttaminen missä osassa päällimmäiseksi ajatukseksi? Oli annettu lupa muuttaa asentoa session aikana. Odotin ilmeisesti liian kauan.

Suosittelena kokeilemaan. Mukaan mukava alusta tai asento, jos istuu. Vilttiä tai peittoa suositeltiin ja tyyny. Eli mieluummin haluaisin kokeilla uudestaan paremmin varustautuneena.

Teksti ja kuvat:  
Kirsti Paavola

# 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 myöhäisdiagnoosi? Kyllä:  Ei:

Muut sairaudet, joista haluan antaa tietoa? \_\_\_\_\_

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä:  Ei:

Apuvälineet: Keppi  Rollaattori  Pyörätuoli  Muu: \_\_\_\_\_



## Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa  Pukemisessa  Hygieniassa  Liikkumisessa  Muussa: \_\_\_\_\_

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä:  Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

## Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

## Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

**Suomen Polioliitto ry**  
Kumpulantie 1 A 8 krs.  
00520 Helsinki  
kuoreen merkintä "hakemus"

## Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Kumpulantie 1 A 8.krs, 00520 Helsinki.

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

# SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta Olisinpa kissa

**K**uuntelin palotarkastajan luentoja. Tuli esiin seuraavaa: aikoinaan oli mahdollista, että vaikeavammaisen henkilö saattoi ilmoittaa etukäteen pelastuslaitokselle avun tarpeestaan hätätilanteessa. Vammaisemme asuu yksin, eikä pääse omin avuin sängystä ylös. Vieläkö tämä käytäntö on voimassa, siis että pelastajat tietävät esim. tulipalotilanteessa tulla hänen asuntoonsa ”ensimmäiseksi”?

**Ei ole.** Miksi ei? No tietoturvan takia. Pelastuslaitos ei saa pitää listaa avun tarvisijoista. Sillä lailla.

Jos ulko-ovella olisi lappu ”Asunnossa on kissa”...?

## Vieraskirja

Suomen Poliohuollolla on iso kasa palvelutalo Kaislarannan vieraskirjoja. Niitä on kiehtovaa selailla: löytyy tuttuja aikoja, tuttuja tapahtumia, tuttuja henkilöitä. Japanista asti on ollut vierailijoita, ja vieraskirjan sivu on täytynyt japanin kielen tekstistä. Haa, otetaanpa valokuva tästä sivusta ja laitetaan lehteen!

**Ei laiteta.** Miksi ei? No tietoturvan takia. Samalla sivulla on nimittäin ”omilla” kirjaimillamme kirjoitettuja henkilöiden nimiä, joita ei saa julkaista. Sillä lailla.

## Vammaispalvelulaki

**Siirtymäaika kohta puolivälissä**

Uusi vammaispalvelulaki astui voimaan vuoden 2025 alussa. Tämä aiheuttaa sen, että kaikki lain mukaiset päätökset päivitetään. Koska työ on laaja



Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Kaija Salmela matkustaa poliojärjestöjen toimistolle junalla. Hän on tyytyväinen VR:n avustajapalveluihin ja kehoittaaakin kokeilemaan junalla matkustamista.

ja monimutkainen, on siirtymäaika varattu kolme vuotta. Ellei vammaisen itse ota yhteyttä hyvinvointialueeseensa ja pyydä päivitystä aikaisemmin, on siis mahdollista, että hänen asiansa käsitellään vasta kolmen

vuoden kuluttua lain voimaan tulon jälkeen. Olen kuullut useita kertoja, kuinka lain mukaisia palveluita on vähennetty päätöksiä uusittaessa. Ja tämä tapahtuu ilman asianmukaisia perusteluja!

Nokkelaa: monet vammaiset eivät pidä mitään kiirettä päätöksensä päivittämisellä sen vuoksi, että saavat varmuudella pitää nykyiset ”hyvät” päätökset ennen kuin uudet, mahdollisesti huononnetut päätökset astuvat voimaan!

## Jäsenistömme keski-ikä

Me olemme vielä olemassa. Tämä on (mielestäni poliojärjestöjen yhteinen) tunnuslause.

Suurista poliovuosista, jolloin siis epidemia riehui massamme raivokkaasti, alkaa olla yli seitsemänkymmentä vuotta. Monella yhdistyksemme jäsenellä polion jälkitila vaikeine vammoineen on ollut koko tuon ajan, monella vieläkin pidempään.

Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaisten jäsenten keski-ikä on laskettu maaliskuussa 2026: 78,2 vuotta, suurimpana ikäryhmänä 81-85 -vuotiaat, joiden osuus on 22 henkilöä.

## Vuosikokoukseen!

Yhdistyksen tärkein tapahtuma on sääntömääräinen vuosikokous.

Tänä vuonna kokous pidetään poliojärjestöjen toimistolla 12.5.2026. Tarjoilun vuoksi ilmoittauduthan kokoukseen viimeistään 5.5.2026.

## Nähdään vuosikokouksessa!

**Toivotan teille kaikille hyvää mieltä ja aktiivisuutta!**

**Kaija Salmela**  
puheenjohtaja

## Lahti-Kouvola osasto

### Vertaistoimintapäivä Lahdessa

Vertaistoimintapäivä (avokurssi) päivä Lahdessa, 6.5.2026 klo 11–15, Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti. Ilmoittautuminen 20.4.2026 mennessä Marja Räsäselle puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Muista tapahtumista tietoa jäsenkirjeissä.

### Yhteydenotot:

Seija Valkonen, s-posti seijak.valkonen@gmail.com tai puh. 050 349 1977.

### Hyvää kevättä kaikille!

Työryhmä

## Pohjois-Suomen osasto

### Kerho Vesi-Jatulissa 15.4.2026

Pohjois-Suomen osaston kerho on Vesi-Jatulissa Jokelantie 20, Haukipudas keskiviikkona 15.04.2026 klo 12.00–14.00. Kahvittelua, arvontaa ja vertaistukea” Tervetuloa!

### Vertaisryhmäpäivä (avokurssi) 3.6.2026

Vertaisryhmäpäivä (avokurssi) 3.6.2026 klo 11–15, Ravintola Nallikari, Nallikariranta 15, Oulu. Ilmoittautuminen 18.5.2026 mennessä! Ilmoittautumiset puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

### Hyvää kevättä kaikille!

Johtokunta

## Pohjanmaan osasto

### Osaston vuosikokous

Osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään 14.4.2026, Hotelli Sorsanpesällä, kokoustila Winstonissa, Törnäväntie 27, Seinäjoki.

Aloitamme osaston tarjoamalla lounaalla klo 11.00 ja kokous alkaa klo 12.00.

Mukana on myös yleisavustaja.

**Ilmoittautumiset** Pirkko Aholalle 30.3.2026 mennessä, p. 0405907954 tai pirkkoahola625(a)gmail.com. Kerro mahdolliset erityisruokavalit ilmoittautuessasi.

### Avokurssi – Vertaisryhmäpäivä kevät

2.6.2026 Seinäjoki Areenassa, klo 11–15. Ilmoittautuminen 18.5.2026 mennessä Marja Räsäselle puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen(a)polioliitto.com.

### Heku-kurssi Lehtimäellä

Pohjanmaan ja Tampereen Heku-kurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 27.7. - 1.8.2026. Tarkemmat tiedot tässä Poliiolehdessä sivulla 39.

Avokurssi – Vertaisryhmäpäivät syksy

26.8.2026 Seinäjoki Areenassa, klo 11–15. Ilmoittautuminen 14.8.2026 mennessä Marja Räsäselle puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen(a)polioliitto.com.

### Osaston yhteyshenkilöt

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

### Hyvää kevättä kaikille!

Johtokunta

## Satakunnan osasto

### Kerhot

Ulvilan Olohuone Friitalantie 18 (Hansa-keskus) Ulvila

### Huhtikuu

to 09.04.2026 klo 14:00 – 16:00

### Toukokuu

to 07.05.2026 klo 14:00 – 16:00

Kankaanpää Kunnonlähde HEKU-päivät ke 20.5. – pe 22.5.2026

Omvastuuosuus 60 €/hlö 2 h huoneessa, maksettava 20.3.2026 mennessä, osaston tilille FI35 5700 0244 9286 12.

Vertaisryhmäpäivä -kevät to 4.6.2026 klo 11–15, Ravintola Hakuninmäki, Harjavalta

Ilmoittautuminen 18.5. mennessä Marja Räsäselle. puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

### Hyvää kevättä!

Työryhmä

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Vertaisryhmäpäivä (avokurssi) 8.5.2026

Vertaisryhmäpäivä (avokurssi) 8.5.2026 klo 11–15, Iirikeskus, Marjanimentie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen 20.4.2026 mennessä! Ilmoittautumiset Marja Räsäselle puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

### Kevätlounas Ursulassa 26.5.

Perinteinen kevätlounas 26.5. klo 12.00 järjestetään tänä vuonna ravintola Ursulassa, osoitteessa Ehrenströmintie 3, 00140 Helsinki Kaivopuisto. Lounas vaihtuu viikoittain, joten vielä ei tiedetä mitä se sisältää. Lounaan hinta on 15 €.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 30.4., johon mennessä lounas myös maksettava Polioinvalidit ry:n tilille.

### Kesäteatteri Krapissa 3.7. klo 14.00

Kesäteatteriin menemme tänä kesänä perjantaina 3.7. Tuusulan Krapiin katsomaan hittifarssia ”Ranskalainen pyjama”.

Keski-ikäinen pariskunta kaipa jännitystä elämäänsä, joten molemmat ovat tahoillaan hankkineet avioliiton ulkopuolelta salarakkaat. Jännitystä on luvassa, kun rakastajat sattuvat samaan illanviettoon. Oman kauhansa soppaan heittää temperamenttinen pitokokki, joka sopivaa korva-

usta vastaan on valmis esittämään milloin mitään roolia totuuden kustannuksella.

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 2.5. Teatterin hinta on jäseniltä

35 €, avustajilta 20 € ja ei jäseniltä 42 €, joka on maksettava viimeistään 2.5.

Vantaalaiset pääsevät kuljetuspalvelulla, mutta hesalaiset joutuvat maksamaan Vantaan rajalta Krapiin.

### Tallinnan risteily 25.8.

Olemme suunnitelleet Tallinnan risteilyä 25.8. Lähtö Helsingistä klo 10.30. Paluu illalla. Laivalla nautimme lounaan, mutta emme mene maihin Varaamme matkan vasta, kun tiedämme, oletteko kiinnostuneita matkasta. Matkan hinta olisi 50 €.

Ilmoittakaa halukkuutenne matkasta viimeistään 31.5.

### Yhteystiedot:

Ilmoittautumiset: Kirsti Paavola puh 68609930 (ti-ke klo 9–15 ja to klo 9–12) tai sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Maksut: Polioinvalidit ry Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Muistathan käyttää henkilökohtaista viitenumeroasi. Tarvittaessa voit pyytää sitä Kirsti Paavolalta.

### Hyvää kevättä kaikille!

Johtokunta

## Savon osasto

### Heku-tapahtuma ja Vertaisryhmäpäivä

Heku-tapahtuma ja Vertaisryhmäpäivä 19.5.2026 klo 12-15 Kruunupuistossa, Punkaharjulla

- \* Lounas klo 12
- \* Päivänohjelmaa Marjan johdolla...
- \* Kahvit klo 14:30

Vertaisryhmäpäivään ilmoittautumiset Marja Räsäselle: s-posti marja.rasanen@polioliitto.com, puh. 09 686 099 40 tai 0400 236 956. Ilmoittautumiset 2.05.2026 mennessä.

Vertaisryhmäpäivä on maksuton.



### Heku-tapahtuma Kruunupuistossa 19-22.5.2026

ohjelmassa mm.

\*toimintakykytestit

\*ohjatut liikunta-, allas- ja rentoutusryhmä

\*1x yksilöllinen hoito (hieronta 60 min tai jalkahoito 60 min)

\*kylpylän ja kuntosalin käyttö aukioloaikoi

\*luontoretki & retkikahvit

\*majoitus 2hh - 3vrk

\*täysihito alkaen tulopäivän päivällisestä lähtöpäivän lounaaseen

\*tarkempi ohjelma jaetaan paikan päällä Ilmoittautumiset 15.04.2026 mennessä.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Iris Karvinen puh. 0400 649 677 tai s-posti: iiris\_karvinen@hotmail.com.

Mahdollisista kesän tapahtumista ilmoitellaan myöhemmin jäsenkirjeellä/ Poliiolehdessä.

### Hyvää kevättä kaikille!

Työryhmä

## Tampereen osasto

Kevään ja kesän mukavia tapaamisia tiedossa, tulethan mukaan!

### Perinteinen Vappubrunssi

1.5.2026 perjantaina Perinteinen Vappubrunssi Tampere talolla varataan 15

paikkaa. Tarkemman kellonajan saat tietää ilmoittautuessasi. Jäsenhintaa on 30 euroa, ei jäsen 50 euroa. Ilmoittautuminen viimeistään 20.4.2026. ja maksu osaston tilille.

### Vertaisryhmäpäivä

1.6.2026 maanantaina, Vertaisryhmäpäivä Apilassa. Ilmoittautuminen Marja Räsäselle puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

### Tavataan Tammelantorilla

10.6.2026 keskiviikkona klo 12 Tavataan Tammelantorilla torikahvilla. Omakustanteinen, ei ilmoittautumista ja säävaraus. Nähdään!

### Kesäteatteri Tampereen Komediateatterissa

11.7.2026 lauantaina klo 14 kesäteatteri Tampereen Komediateatterissa, Lapintie 3 Tampere Esityksen nimi on ”Täydelliset häät.” Se on parhaiden perinteiden mukainen farssi yllätyksineen ja vauhdikkaine käänteineen, mutta samalla myös romanttinen komedia.”

Lippuja on varattu 25 kpl, joista viisi on pyörätuolipaikkoja. Jäsenhintaa on 25 euroa, avustaja jäsenhinnalla, ei jäsenhinnasta 43 euroa. Avustaja pääsee ilmaiseksi, jos avustettavalla on vammaiskortti. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilillä

viimeistään 11.6.26, liput on lunastettava kuukautta ennen.

### Kesäpäivä Suttisen tilalla

Heinäkuussa kesäpäivä Suttisen tilalla torstaina 16.7.2026 klo 13, Kissalammintie 43, 36660 Laitikkala,

”Kesäisen tilapuodinhyllyt ovat täynnä omien peltojemme tuoreita marjoja raikaita vihanneksia sekä kotimaisten pien-tuottajien lähiruokatuotteita” Isäntä on luvannut esitellä meille tilaa ja sen historiaa. Siskoni Anu on luvannut olla paikalla ja auttaa meitä.

Meno omin kyydein. Pidämme avoinna vielä yhteiskuljetuksen, jos siihen tarvetta ja osallistuja. Hinta selviää myöhemmin.

Tarjoamme maistuvat päiväkahvit paikan päällä. Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi, viikkoa ennen.

### Heku-kurssi Lehtimäen opistolla

Heku-kurssi Lehtimäen opistolla 27.7.-1.8.2026. Kurssi on yhteinen Tampereen ja Pohjanmaan osaston kanssa, joiden osastolaiset ovat etusijalla. Kurssille otetaan 25 osallistujaa. Polioinvalidit ry tukee Heku-kurssia 50% ja osasto 25%. Viikon hinta on 90 euroa/osallistuja. Tämä sisältää täysihoidon, ohjelmat/luennot ja jalkahoidon. Avustaja mukaan jäsenhinnalla. (Jalkahoito ei kuulu avustajahintaan.) Lehtimäki lähettää tarkemmat tiedot/kyselyt osallistujille myöhemmin. Ilmoittautumiset ja maksu 11.6.2026 mennessä Tampereen osaston tilille.

### Kesäpäivä Aitorannassa

13.8.2026 torstaina kesäpäivä Aitorannassa puolen päivän aikaan, Tampereen seudun Invalidien kesäkodilla, Hirviniementie 275 Tampere. Pelaillaan ja vietetään aikaa yhdessä. Ei yhteiskuljetusta. Tarjoamme makkarat ja pullakahvit. Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi.

### Vertaisryhmäpäivä Apilassa

25.8.2026 tiistaina Vertaisryhmäpäivä Apilassa. Ilmoittautuminen Marja Räsäselle.

Osaston toiminta/tapaamiset pyritään aina järjestämään esteettöminä ja avustaja/tukihenkilö pääsee mukaan jäsenhinnalla!

### Yhteydenotot ja tiedustelut

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi  
puh. 041 533 8755

lehtonen.aira@gmail.com  
puh. 040 761 2080

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Pidäthän jäsenkirjeen tallella ja muista ilmoittautua ajoissa!

### Terveisin

Johtokunta

## Varsinais-Suomen osasto

Kevät on saapunut, saamme nauttia aurinkoisista päivistä. Nurmikot viheriöivät ja myös paikoin lainehtivat vesimassan alla. Alkuvuoden aikana olemme kaksi lounastapaamista jo toteuttanut, helmikuun lopulla viimeksi. Seuraavia tapahtumia on tulossa:

### 1. Liikuntavuorot

- Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot perjantaisin klo 14.00 - 16.30 Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen allas-osastolla, Puistokatu 11, Turku. Sisäänkäynti Koulukadun puolelta pihan puoleisesta ovesta. Aulatilat ovi on auki perjantaisin klo 14 asti.

- Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä ei ole vielä alkanut. Toiveessa olisi päästä kuntoilemaan huihtikuun alkupuolella. Riitta ilmoittaa heti jokaiselle aiemmin muukana olleille kuntoilijoille vuoromme alkamisesta.

### 2. Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidettiin maanantaina 16.3.2026 klo 14 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkäkatu 68, TKU. (Avustajakeskus samassa osoitteessa). Lehden ilmestyessä kokous on jo pidetty, kokouksesta ilmoitettiin aiemmin jäsenkirjeellä.

### 3. Lounastapaaminen

Lounastapaaminen torstaina 9.4. klo 12.00 ravintola Gunnar, osoite Humalistonkatu 2, Turku. Esteetön sisäänkäynti on Eerikinkadun puolelta, oven aukaisunappi on ovipilarissa (pilarin sivulla). Ravintolassa on pöytiin tarjoilu ja jokainen valitsee annoksensa ravintolan ruokalistalta. Lounastapaamisissa jokainen myös maksaa lounaan itse. Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

### 4. Polioinvalidit ry vuosikokous

Polioinvalidit ry sääntömääräinen vuosikokous 25.4.2026 Valkea Talo, Helsinki.

### 5. Avokurssi

Suomen Polioliiton avokurssipäivä torstaina 7.5.2026 klo 10–14 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautumiset Riitalle tai Marja Räsäselle.

### 6. Heku-kurssi

Heku -kuntoutusta Ruissalon kylpylässä 29.9. klo 10.00 – 1.10.2026 klo 14.00.

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

Johtokunta

## Poliolehden 4/2025 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €  
Aulikki yli-Mattila, Tampere

II palkinto 6 €  
Inna Ruskokivi, Pori

Onnea!

## Sote-sohva



Uusi sote-uudistus ja vammaispalvelulaki on hyvä. Hyvä keino tehdä säästöjä hyvinvointialueilla. Uusi sote-uudistus ja vammaispalvelulaki on hyvä.

**H**yvä keino lisätä hallinto-oikeudessa työskentelevien työtä. Kiitos edellisen hallituksen kyhäämien hyvinvointialueiden ja sote-uudistuksen sekä nykyisen hallituksen vammaispalvelulain.

Muutamassa vuodessa on tuplattu hallinto-oikeudessa olevien valitusten määrä. Valitusten määrä ei ole suinkaan laskemassa, vaan päinvastoin. Ihmiset ovat nyt vasta heräämässä siihen, että ainut keino saada apua on valittaa hallinto-oikeuteen, koska muita toimivia kanavia ei ole, vaikka päättäjät antavat meidän niin ymmärtää. Tai on kanavia, jonne tehdä valituksia, mutta se on kuin huutaisi kuuroille korville.

### Uusi sote-uudistus ja vammaispalvelulaki on hyvä

Hyvä keino käyttää vammaisia säästökohteina. Hyvinvointialueiden syntyminen aiheutti sen, että ne kuntien ja kaupunkien myönteiset päätökset vammaisen

yhdenvertaisuuden ja osallisuuden puolesta hävisivät jonnekin ja tilalle tulivat vammaisuuden uudelleen todistamisen prosessit. Ikään kuin ihminen olisi parantunut ja ehkä vammautunut uudelleen uuden lain myötä.

Vuosikymmeniä vanha vamma pitää nyt selittää ja todistaa uudelleen hyvinvointialueen päättäjille ja viranhaltijoille. Kun ihminen sitten hakee ja perustelee avuntarvettaan hyvinvointialueelle, niin vastaus on usein kielteinen. Tämä johtaa siihen, että niitä elämiseen tarvittavia tukia on haettava hallinto-oikeudesta.

### Uusi sote-uudistus ja vammaispalvelulaki on hyvä

Hyvä kun halutaan heittää mahdollisimman moni pois tukien piiristä ja katsotaan, että kuinka monta kielteistä vastausta ihminen kestää, kunnes entiset etuudet palautuvat edes osittain. On jäätävän kylmäävää politiikkaa ja päätöksen

tekoa. Tähän kylmäävään politiikkaan varmasti moni päättaja sanoisi, että ei se nyt noin mene ja kyllä kaikilla ihmisillä on merkitystä.

Kysynkin, että jos kaikilla ihmisillä on merkitys, niin miksi ihmeessä vammaiset ihmiset on hyvinvointialueiden aloitettua toimintansa ajettu hakemaan hallinto-oikeudesta itselleen niitä tukia, jotka heillä jo joskus oli?

### Uusi sote-uudistus ja vammaispalvelulaki on hyvä

Se on hyvä kaikille muille paitsi apua tarvitseville ja veronmaksajille. Koska nämä uudistukset ovat tehottomia, eivät ollenkaan tasa-arvoistavia, vaan kaoottisia ja epäinhimillisiä, joissa keskiössä eivät ole apua tarvitsevat, vaikka juhlapuheissa niin piti olla.

Haluan toivottaa jaksamista teille kaikille, jotka nyt joudutte todistamaan tai perustelevaan itse tai toisen puolesta uudelleen vammatumistanne ja avuntarvettanne. Ei se ole oikein, mutta tämä on se maailma, johon meidät on ajettu. Älkää taipuko, vaan yrittäkää pitää kiinni oikeuksistanne, vaikka se mahdottomalta tuntuisikin.

## Henkilökohtaista toimintakykyä ja jaksamista tukevat HEKU-jaksot vuonna 2026

**P**olioinvalidit ry järjestää jäsenilleen valtakunnallisia ja alueellisia tuettuja ja HEKU-jaksoja yhteistyössä useiden eri palvelutuottajien kanssa. Lisätietoja näistä tuetuista HEKU-jaksoista löytyy mm. Poliolehden jäsenjärjestöjen sivuilta: Osastoissa tapahtuu sekä verkkosivuilta.

Heku-kursseja henkilökohtaisen toimintakyvyn ja jaksamisen seuraamisen ja ylläpidon tueksi

- 19.5.-22.5.2026 **Savo**, Kruunupuisto
- 20.05. – 22.05.2026 **Satakunta**, Kunnanlähde Kankaanpää
- 27.7.-1.8.2026 **Pohjanmaa ja Tampere**, Lehtimäen Opisto
- 15.-18.9.2026 **Lahti-Kouvola**, Kruunupuisto
- 29.9.-1.10.2026 **Pääkaupunkiseutu ja Varsinais-Suomi**, Ruissalon kuntoutuskeskus
- marras tai joulukuu **Pohjois-Suomi**, Rokua
- Tervetuloa mukaan. Polioinvalidit ry**

# HeTi-valmis Show Tunteella PRKL



## ENSI-ILTA

Suomen Polioliitto ry:n  
valtakunnallisessa  
vertaistapahtumassa,

Kunnonlähde, Kankaanpää.

23.5.2026 klo  
19-21

Timo Salonen  
Jussi Einesalo  
Heikki Ylönen