

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2026



Rahanpesua tämäkin?

Kesä on mennyt ohi vauhdilla, jopa nopeammin kuin koskaan ennen. Ei ollut hellettä, vaikka jossain uutisessa kerrottiin, että hellepäiviä Suomessa oli yhteensä kuukauden verran. Eivät vain osuneet sinne, missä minä olin. Hellevaatteet pysyivät koskemattomina kaapissa, mutta villasukat löytyvät eteisestä. Siitä ne on ollut kätevä sujauttaa jalkaan aina, kun on tullut ulkoa kotiin. Kylmät lattiat kesät ja talvet.

Mennyt kesä oli ja meni, nyt katse tulevaisuuteen ja kohti uutta kesää. Kesä 2027 tulee olemaan mielenkiintoinen. Ainakin rahapeliä osalta. Kesällä 2027 tapahtuu, sillä me astumme uuteen aikakauteen, kun uusi rahapelilaki astuu voimaan. Heinäkuussa 2027 ulkomaiset rahapelisivustot saavat mainostaa tuotteitaan Suomessa.

Meniköhän nyt niin kuin luvattiin?

Mietin omaa työhistoriaani. Kaikkia niitä keskusteluja, kiistelyjä, väitteitä, puolustuspäiviä ja jopa valheita, joiden nojalla Suomen rahapelimonopoli murentui.

Rahapeliongelmia on käytetty keppihevosina. Rahapeliongelmaiset ovat pelaamalla rahoittaneet hyvää tekeviä sotejärjestöjä (kuinka sotejärjestöt kehtasivatkin!).

Faktahan se on, että he ovat tuoneet rahaa järjestöille. Niillä rahoilla on tehty Suomessa paljon hyvää ja varmasti myös tuhlattu epäoleelliseen.

Peliongelmaisten asemaa käytettiin hyväksi, kun pelien tuotot siirrettiin valtion kassaan. Valtiohan pitää aina huolen omistaan, ja on huomattavasti vastuullisempi toimija kuin vaikka entinen RAY.

Järjestöjen toiminta näytti turvatulta eikä mainehaittaa ollut, kun rahat tulisivatkin valtion kassasta eivätkä peliautomaateista. Jos joku uskaltanut kysymään, että onko varmaa, että järjestöille tulevaa rahoitusta ei pienennetä, vaan se pysyisi vastaavan suuruusena jatkossakin, kysyjää pidettiin varovastikin ilmaistuna vähäjärkisenä.



Valtio jakaa nyt rahaa järjestöille, vaikka kin huomattavasti vähemmän kuin aiemmin. Mutta miksi kukaan ei puhu enää peliongelmaisista tai heidän panoksistaan yhteiskunnalle? Mikäänhän ei ole muuttunut, niillä rahoilla rahoitetaan edelleen hyväksi, mutta mitä muuta? Sitä emme tiedä, koska valtiolla ei ole korvamerkittyä rahaa missään, on vain menoja ja niiden menojen tärkeys vaihtuu aina neljän vuoden välein. Miksi peliongelmaisten tuotto valtion kassaan on ok, kun se ei sitä ollut, kun saajana olivat sotejärjestöt?

Mihin unohtuivat peliongelmaiset?

Heinäkuuta 2027 odottaa etenkin urheiluväki. Urheiluseurat odottavat vesikielessä, kuinka seurojen kassaan virtaa rahaa pelifirmojen maksamilla mainostuotoilla. Mainehaitasta ei tietoaakaan. Nyt se raha onkin salonkikelpoista. Valtio puolestaan odottaa kassansa verotuloja?

Ulkolaiset peliyhtiöt tulevat varmasti rytinällä. Samalla tavalla kuin kommunismista vapautuneet maat ovat lähteneet kohti vapaata markkinataloutta. Helppoa ja halpaa rahaa on kaikille tarjolla.

Mitenhän tämä vaikuttaa peliongelmaisten elämään? Löytyykö vastuunkantajia huolehtimaan niistä ongelmista, jotka vapautuva pelaaminen tuo vai kuittaako

ulkolaiset pelifirmat voitot verottomana kotimaahansa, ja pelaamisesta koituvat ongelmat jäävät meidän suomalaisten veronmaksajien huolehdittavaksi?

Voiko tässä käydä niin, että peliongelmaisten rahoilla rahoitetaan ulkolaisia pelifirmoja ja niiden omistajia, mutta samalla unohtuvat suomalaiset. Ehkä suomalainen ei voitkaan aina?

Vertaistuella mahdollisuuksia

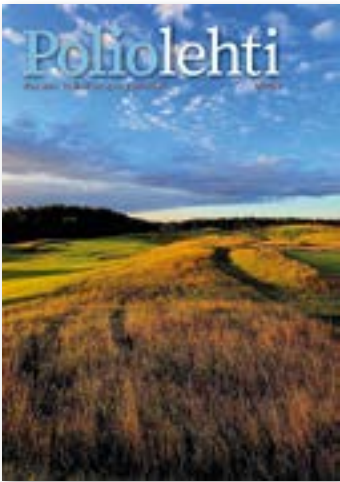
Onneksi vielä käsissänne on Poliolehti. Vertaistuella on monet kasvot. Se voi olla retki, kesäteatteri, torikahvit, vertaiskurssi, puhelinsoitto ja niin paljon muuta. Vertais-tuen syntyminen vaatii usein apua. Ja sitä apua ja mahdollisuuksia tarjoaa Polioliitto jäsenjärjestöineen. Ei tekojen aina tarvitse olla suuria ja mahtavia. Joskus riittää pieni hetki vertaisen kanssa, jolloin tajuaa, että en olekaan murheitteni kanssa yksin.

Tästä kaikesta voi lukea tämän Poliolehden sivuilta. Ja onhan sivuilla paljon muutakin.

Toivottavasti syksy ja sää on meille kaikille leppeä.

Birgitta Oksa

päätoimittaja



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

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta

lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliittory



Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Sisältö

Pääkirjoitus

Puheenjohtajalta

Muuta

Neuvontapalvelusta kysyttyä

Polio - myöhäisoireet - haaste

Poliokuntoutuksen tavoitteet

Statiinit ja sairastettu polio

Toimintakyvyn heikkeneminen

ei aina johdu iästä

Huomioita vammaispalveluiden toteutumisesta 10 vuotta YK:n vammaissopimusta Suomessa

On tekojen aika

Kun ikä lisää esteitä, mikä neuvoksi ja mistä apua?

Euroopan Polio Unionin rahoitusta leikataan

Rotarit ja polion hävittäminen maailmasta

Sote-sohvalta

Osastoissa tapahtuu

Savolaiset kesäteatterissa

Mualiman napa eli Kuopiontori

Päiväretki kellomuseoon Lapinjärvellä

Retki pikkubussilla Kustaviin ja Inioön

Kaunis kesäpäivä Anjan luona

Tampereen kesäkuulumisia!

PÄSPO:n kesätapaaminen Vantaan Markkulassa

PÄSPO:n kevätlounas Café Ursulassa

Lahti-Kouvola osaston kesäpäivä 2.7.2026

- Jaalan leirirannassa

Kurssiuutisia

Avustajana HEKU-kurssilla

Tukea toimintakyvylle vuonna 2026

Ohjatut vertaisverkkoryhmät (Teams) 2026

Varustaudu syksyyn!

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

Poliohuollon puolelta

Osastot tiedottaa



Neuvontapalvelusta kysyttyä



Miksi fysioterapiassa haastatellaan, eikä tutkita?

Nykyisessä fysioterapiassa haastattelu on keskeinen osa tutkimista, koska sen avulla selvitetään oireiden vaikutusta arkeen ja toimintakykyyn. Se ei kuitenkaan korvaa toimintakyvyn arviointia. Ammattisuositusten mukaan fysioterapeuttinen arviointi perustuu potilaan haastattelun ja kliinisen tutkimisen yhdistämiseen.

Miten voin olla varma toteutuuko hoiva- ja hoitotahdon noudattaminen?

Hoitotahdon ja hoivatahdon noudattamista voi parhaiten varmistaa laatimalla ne kirjallisesti, tallentamalla hoitotahdon OmaKantaan sekä kertomalla niiden sisällöstä läheisille ja hoitoon osallistuville tahoille.

Hoitotahdossa ilmaistu tahto sitoo terveydenhuollon ammattilaisia, kun taas hoivaa koskevat toiveet ohjaavat hoidon ja huolenpidon toteuttamista. Myös luotettavan läheisen nimeäminen tukemaan tahtosi toteutumista lisää mahdollisuutta siihen, että omat arvosi ja toiveesi otetaan huomioon silloin, kun et itse pysty niitä ilmaisemaan.

Löydät sekä hoivatahdon että hoivatahdon lomakemallit tämän Poliolehden sivuilta 33.

Millaiset ovat koronarokotus- ja influenssarokotussuositukset tänä syksynä?

THL suosittelee, että koronarokotukset toteutetaan hyvinvointialueilla viimeistään influenssarokotusten yhteydessä syksyllä 2026.

Koronarokotuksia suositellaan

- kaikille 80 vuotta täyttäneille
- vakavasti immuunipuutteisille
- iäkkäille hoivakodeissa asuville
- omaishoidettaville
- säännöllisen kotihoidon piirissä oleville.

Lisäksi koronarokotuksia voidaan tarjota

- kaikille 75–79 –vuotiaille
- niille yli 18-vuotiaille, joilla on kaksi tai useampia vakavalle koronataudille altistavia sairauksia
- muille erityisestä syystä yksilöllisen harkinnan ja lääketieteellisen riskinarvion perusteella.

Tulevalla kaudella koronarokotteena käytetään pääasiassa varianttiräätälöityjä Comirnaty-mRNA-rokotteita. Lisäksi Suomeen on hankittu pieni määrä proteiinipohjaisia Bimervax-rokotteita.

Kausi-influenssarokotus

Kansallisen rokotusohjelman mukainen maksuton kausi-influenssarokote on tarkoitettu erityisesti riskiryhmille

- 65 vuotta täyttäneille
- Alle 7-vuotiaille lapsille
- Raskaana oleville
- Sairauden tai lääkityksen vuoksi riskiryhmään kuuluville
- Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle sekä vakavalle influenssalle alttiiden lähipiirille

Hyvinvointialueet tiedottavat rokotusten alkamisesta alueellisesti. Maksullisen influenssarokotteen voi hankkia esim. yksityisiltä lääkäriasemilta.

Influenssarokotuksen osalta suositukset ovat ennallaan ja sitä tarjotaan jälleen ensi syksynä mm. alle 7-vuotiaille, 65 vuotta täyttäneille, raskaana oleville sekä sairauden ja lääkityksen vuoksi riskiryhmään kuuluville.

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemme olemassa



Toimintavuosi 2026 on jo kääntymässä syksyä kohti. Kesän ja alkusyksyn aikana on ollut teams-yhteyksillä ja paikallisia keskustelutilaisuuksia, missä on käsitelty Sote-järjestöjen nykytilaa ja tulevaisuutta. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustus (STEA) jakoi 686 järjestölle 274 milj. euroa vuonna 2026.

Keväällä Suomen hallitus esitti avustusrahoihin 84 milj. euron leikkausta perusteena, että tilanne vaatii menoleikkauksia kautta linjan. Järjestöleikkauksiin järjestöt pyrkivät kesän aikana vaikuttamaan korostamalla, mihin kaikkeen isot leikkaukset johtavat järjestökentällä, mutta syksyn budjettiriihessä hallitus ei tehnyt korjausta.

Tulee tunne, etteivät kansanedustajat oikein tunne tai arvosta järjestöjen työtä. Selainen tunne vahvistui keskustelutilaisuudessa, missä oli eri puolueiden kansanedustajia ja hyvinvointialueen edustaja. Avustuksista pitää tehdä tarkat selvitykset ja vaikuttavuusarvioita. Rahaa ei todellakaan ole vapaasti käytettävissä.

Nyt on esitetty, että säästöjä pitää hakea saman alan järjestöjen liittymisellä yhteen, säästää hallintoa ja tilavuokria. Me olemme jo yhdistyneet 90 – luvulla silloisen avustuksenantajan, Raha-automaattiyhdistyksen kehotuksesta. Silloin Suomen Poliohuolto ry ja Polioinvalidit ry tulivat Suomen Polioliitto ry:n alle ja ainoaksi avustuksen saajaksi entisen kahden sijaan.

Epävarmuus jatkosta

Nyt korostetaan, että avustuksella tuetaan kohtaavaa työtä, mutta leikkaukset ovat niin isoja, että myös kohtaavaan työhön kohdistuu leikkauspaineita.

Alussa esitetyssä tilanteessa olemme laatimassa vuoden 2027 toimintasuunnitelmaa, epävarmuudessa tulevasta rahoituksesta. Raha-anomuksia tehdään, päätökset niistä menevät ainakin loppuvuoteen, on esitetty lopullisten päätösten teon siirtyvän tammi- helmikuulle.

Tähän liitot ja yhdistykset ovat saaneet tottua, epävarmuus on jokavuotinen ilmiö. Pitää luottaa jatkuvuuteen ja työomme tärkeyteen. Hallituksella on valittavasti isot leikkaustarpeet, mihin se niitä kohdistaa, siitä voidaan olla kovin erimielisiä. Me teemme kohtaavaa työtä, siihen perustaen voimme luottaa myös toimintamme jatkuvan vuonna 2027. Kaikkeen pitää kuitenkin varautua, varasuunnitelmiakin pitää olla.

Kurssit toteutuvat

Positiivisena asiana voimme olla tyytyväisiä, että tämän vuoden suunniteltu toiminta pystytään toteuttamaan, vaikka aina tulee kustannusten nousupaineita. Tänä vuonna toteutuvaksi suunnitellut laitosmuotoiset, toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit kolmella eri paikkakunnalla pystytään toteuttamaan. Ensimmäinen kurssi Lehtimäen Opistolla toteutui jo kesäkuussa ja toinenkin kurssi, Kunnonlähde Kankaanpää, Kankaanpäässä on kohta alkamassa. Kolmas kurssipaikka on Peurunka Oy, Laukaa. Sinne hakuaika on päättynyt, toteutuu lokakuun lopulla.

Kaikki suunnitellut 21 vertaisryhmäpäivää (entisiä avokursseja) toteutuivat kevät- ja syyskauden aikana, viimeiset vielä syyskuun aikana. Nämä päivän mittaiset kohtaamiset ovat hyvin suosittuja, koontumispaidat jakaantuvat pohjoisesta etelään, näin kursilaisten ei tarvitse matkustaa pitkiä matkoja.

Sopeututetaan järkevästi

Säästöjä ei ole vielä jouduttu toteuttamaan edellä mainituissa palveluissa. Toimiston aukioloaikoja valitettavasti on jouduttu supistamaan jo viime vuonna ja samat ajat ovat olleet käytössä tänäkin vuonna. Poliojärjestöjen asiakaspalvelupuhelin-palvelua keskitetään kolmelle arkipäivälle: tiistai, keskiviikko ja torstai. Toimisto on myös auki noina kolmena päivänä. Polio-linja/neuvontapalvelut kuitenkin jatkuvat entiseen malliin ja tarve vain näyttää kasvavan, kun hyvinvointialueet tekevät enenevässä määrin asiakkaille hylkääviä päätöksiä.

Tiedotuskanavia pitää myös suunnitella uudelleen. Postimaksujen jatkuva kohoaminen johtaa tapahtumista tiedottamisen siirtymistä enemmän muilla tiedotuskanavilla tapahtuvaksi kuten Poliolehdellä ja verkkosivuilla.

Luottaen, valmistautuen

Toimintasuunnitelma on nyt kuitenkin tehty niin, että toiminta jatkuu samalla tasolla kuin 2026, Polioliiton hallitus haluaa luottaa tulevaan, positiivisesti eteenpäin katsoen, varasuunnitelmia hioen. Uskomme, että tekemäämme kohtaavaa työtä arvostetaan.

Syksyä kohti eteenpäin ponnistellen

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja

Suomen Polioliittory

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

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.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

Polio - myöhäisoireet - haaste

Pyynnöstä julkaisemme osittain uudelleen kirjoituksen, joka julkaistun mm. vuonna 2002 sekä Lääkärilehdessä että Poliolehdessä.

Polio on käytännössä hävitetty Suomesta tehokkaiden rokotusten ansiosta, mutta halvausoireisen polion sairastaneita on kuitenkin maassamme elossa vielä useita tuhansia. Viime vuosina yhä useammalle heistä on alkanut ilmaantua uusia oireita kuten lisääntyvää lihasheikkoutta, lihas- ja nivelkipuja, uupumusta ja kylmänarkuutta. Oireet viittaavat polion myöhäisoireyhtymään, ja sen tunnistaminen terveydenhuollossa on tärkeää oikean hoito- ja kuntoutussuunnitelman valitsemiseksi sekä turhien tutkimusten välttämiseksi. Poliovammaisten kuntoutustarpeesta olisi saatava kansallinen selvitys

Joitakin vuosia sitten pidettiin myös Suomessa aiemmin sairastettua poliota tilana, joka ei myöhemmin aikuisiällä pahene. Viime aikoina kuitenkin yhä useammalle halvausoireisen polion sairastaneelle on alkanut ilmaantua uusia neurologisia oireita kuten lisääntyvää lihasheikkoutta, voimakasta väsymisen tunnetta, lihas- ja nivelkipuja, hengitysongelmia sekä erilaisia unihäiriöitä.

Polion sairastanut on yleensä tottunut ottamaan itsestään kaiken irti. Yritteliäisyydellä ja kovalla harjoittelulla poliopotilaat ovat pyrkineet elämässä eteenpäin ja selviytyneet usein jopa 'terveitä' kanssaihmiä paremmin. Myös uusien oireiden

Kööpenhaminassa Carlsbergin Glyptoteekissa on pieni muistokivi 1 300-luvulta eKr. Siihen on kuvattu syyrialainen Ruma, jonka toinen jalka on "polion"violetta. Keppiin nojaten hän toimittaa vaimonsa seuraamana uhrirituaalia.

ilmaantuessa on fyysistä harjoittelua entisestään lisäämällä pyritty täyttämään yksilön kohdistetut odotukset.

Polion myöhäisoireiden ilmaantuessa tarvitaan kuitenkin uudenlaista asennetta elämään. Itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilyttämiseksi mahdollisimman pitkään tulee elimistön voimavaroja annostella uudella tavalla ja sallia myös riittävästi lepotaukoja. Tarvittaessa on hyväksyttävä uudet apuvälineet liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Kokonaan uudenlaisen elämänasenteen sisäistäminen saattaa ikänsä taistelleelle polion sairastaneelle olla vaikeaa ja

usein tarvitaan tukea terveydenhuoltohenkilöstöltä. Kokonaiskuvan luominen poliosta ja sen myöhäisoireista on tärkeää kyetäksemme tarjoamaan tukea polion myöhäisoireyhtymästä kärsiville.

Historiaa

Lapsihalvaus eli polio tuli yleisesti tunnetuksi vasta 1900-luvulla, vaikka poliota on esiintynyt seinämaalauksien ja hautalöydösten perusteella jo muinaisessa Egyptissä. Luultavasti vanhin kuvallinen polio on egyptiläisessä muistotaulussa 1 300-luvulta eKr. Kuva esittää miestä, jonka toinen alaraaja on surkastunut ja joka käyttää pitkää keppiä kainalosauvana.

Polion historiaa ei tarkkaan tunneta, mutta vuonna 1840 sairastui saksalaisessa maalaiskylässä pikkupoika tautiin, joka jätti pojan jalat veltoiksi. Äiti vei pojan kirurgi Jacob Heinen tutkittavaksi ja tämä totesi halvauksen syyksi hermosolujen tuhoutumisen. Pian tämän jälkeen alkoi tautia esiintyä epidemian luonteisesti etupäässä lasten keskuudessa myös Ruotsissa, jossa asiaa selvitteli tohtori Medin Tukholman yliopistosta. Näiden kahden lääkärin mukaan tautia alettiin nimittää Heine-Medinin taudiksi. Myöhemmin tautia alettiin kutsua myös lapsihalvaukseksi, koska valtaosa sairastuneista oli lapsia. Tämä nimitys on kuitenkin harhaanjohtava, koska sairautta esiintyy myös aikuisissa. Sittemmin taudista on käytetty tieteellistä nimeä poliomyelitis anterior acuta ja yleiseen käyttöön on vakiintunut termi polio. Kreikankielinen sana polio tarkoittaa harmaata ja se viittaa selkäytimen etuosan harmaaseen alueeseen.

Viime vuosisadan alkupuoliskolla Euroopassa oli vaikeita polioepidemioita. Suomessa suurimmat epidemiat olivat vuosina 1954 (serotyyppi 1) ja 1956 (serotyyppi 3), jolloin 790 ja 632 potilasta halvaantui. Kaiken kaikkiaan maassamme arvioidaan viime vuosisadalla olleen noin 10 000 paralyytiseen polioon sairastunutta.

Akuutti poliomyeliitti

Akuutti poliomyeliitti on virussairaus, joka tuhoaa selkäytimen etusarven liikehermosoluja. Se kuuluu yleisvaarallisiin

tartuntatauteihin. Poliovirukset kuuluvat pikornavirusten heimon Enterovirus-sukuun ja niitä on kolme eri serotyyppiä.

Viruksen tartuntareitti on feko-oraalinen ja respiratorinen. Virukset lisääntyvät nielun ja suoliston limakalvoilla, ja niiltä osa viruksista pääsee imusolukautta vereen ja sieltä keskushermostoon. Itämisaika on 7-14 vuorokautta.

Polio on erittäin tarttuva, mutta 90-95%:ssa tartuntatapauksia se etenee ilman näkyviä oireita. Vajaalla 10 %:lla tartunnan saaneista esiintyy infektio-oireita kuten kuumetta, huonovointisuutta ja kurkkukipua. Muutaman päivän kuluttua 1-2% saa vakavampia oireita, jolloin potilaalla on useimmiten meningiitin taudinkuva. Samoihin aikoihin ilmaantuvat myös halvausoireet, joita esiintyy 0,1-1 %:lla rokottamattomista tartunnan saaneista.

Halvaantumisen johtuu selkäytimen etusarven solujen tulehdusreaktiosta ja aiheuttaa siten alemman motoneuronin vaurion ja velttohalvauksen. Halvautuneen vartalon osan tai raajan tunto säilyy, mikä on olennainen ero mm. tapaturmaiseen selkäydinvaurioon nähden. Halvauksille on luonteenomaista asymmetria. Halvauspotilaista pienelle osalle kehittyy myös bulbaarioireita kuten dysfagiaa ja silmälihasten halvauksia. Ydinjatkoksen vaurion seurauksena myös hengitystä ja verenkiertoa säätelevät keskukset saattavat vioittua. Halvausoireisiin sairastuneiden yhden vuoden kuolleisuus on 5-10 %, mutta bulbaariseen (heikkous ilmenee kielen ja nielun alueella) tautimuotoon sairastuneiden kuolleisuus on suurempi.

Poliokuntoutuksen tavoitteet

- **Toimintakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen**
- **Liikuntakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen**
- **Perustietojen kartuttaminen**
- **Omahoito-ohjelman laatiminen**
- **Henkisten voimavarojen käytön edistäminen**
- **Yleinen virkistytminen**
- **Kokemusten jakaminen**
- **Apuvälineiden kokeilu ja suositusten laatiminen**
- **Asunnon muutostöiden arviointi**
- **Ohjaaminen tarvittaessa jatkotutkimuksiin**
- **Ammatillisen kuntoutuksen tarpeen ja mahdollisuuksien selvittäminen**
- **Sosiaaliturvan kartoitus sekä hakemusten ja lausuntojen laatiminen**
- **Erityisongelmien hoito (äänen tuotto, hengitys, nielemishäiriöt, mieliala)**

Toipuminen alkaa muutama viikon kuluttua oireiden alkamisesta. Ihmiselimestö pyrkii korjaamaan tilannetta versomisilmien (sprouting) avulla eli terveet ja vain osittain vaurioituneet liikehermosolut kasvattavat säikeitä lihassoluihin, joiden hermosolu on tuhoutunut tai vahingoittunut vaikeasti. Toipumisprosessissa myös lihassyiden hypertrofiolla sekä transformaatiolla nopeista (tyyppi II) hitaiksi (tyyppi I) on merkitystä. Noin puolet sairastuneista toipuu kokonaan tai lähes oireettomiksi.

Rokotukset polion taltuttajina

Käännekohta polion historiassa tapahtui rokotteiden käyttöönoton jälkeen. Yhdysvaltalainen lääkäri Jonas Salk kehitti vuonna 1955 injektiona annettavan rokotte (IPV=Injectable Polio Vaccin), joka sisälsi kaikkia tunnettuja

polioviruksia inaktivoituina. Salk-rokote antaa hyvän suojan poliotautia vastaan, mutta ei estä tehokkaasti poliovirustartuntaa suolistossa, joten IPV-rokotuksin suojattu henkilö voi levittää poliovirustartuntaa.

Vuonna 1961 kehitti Albert Sabin suun kautta annettavan rokotte (OPV=Oral Polio Vaccin), joka valmistettiin elävistä, mutta heikennetyistä viruksista. Nämä virukset lisääntyvät luonnollisen polioviruksen tapaan suolistossa, mutta eivät tunkeudu keskushermostoon ja aiheuta tautia. Lisääntymisen seurauksena syntyy paikallinen immuunivaste, joka IPV:n aikaansaamaa immuniteettia paremmin rajoittaa uusia poliovirustartuntoja. Lisäksi OPV:n käyttö on helpompaa ja halvempaa kuin IPV:n käyttö.

Ongelmana OPV:n käytössä on se, että lisääntyessään roko-

tevirus saa toisinaan takaisin taudinaiheuttamiskykynsä ja voi aiheuttaa halvausoireisen taudin eli ns. rokote-polion (VAPP=Vaccine Associated Paralytic Poliomyelitis). Sen esiintyvyys on noin 1 tapaus jokaista 500 000 ensiannosta kohti. Rokote-polion välttämiseksi OPV:n käytöstä siirryttiin pelkän IPV:n tai IPV-OPV-yhdistelmäohjelman käyttöön tilanteessa, jossa luonnollinen polioviruskierto väestössä on saatu loppumaan.

Suomessa lasten säännölliset rokotukset aloitettiin vuonna 1957 Salk-rokotteella ja vuosina 1960-61 järjestettiin rokotuskampanja kaikille. Rokotusten myötä poliomyeliitti ja myös poliovirukset hävisivät Suomesta useiksi vuosiksi. Vuosina 1965-83 ei Suomessa ollut lainkaan uusia poliotapauksia, kunnes elokuun 1984 ja tammikuun 1985 välisenä aikana ilmeni yllättäen 10 halvausoireista poliotapausta. Tämän vuoksi kaikki alle 18-vuotiaat saivat ylimääräisen Salk-rokotte ja lisäksi helmi-maaliskuussa 1985 järjestettiin epidemian taltuttamiseksi OPV-kampanja, missä noin 94 % väestöstä sai ns. sokeripalarokotte.

Nykyisin Suomessa on käytössä rokotteista ainoastaan IPV ja lasten rokotusohjelmaan kuuluu 3-4 perusrokotuksen (6kk, 12kk, 20-24kk ja 6v) lisäksi vielä tehosteenokset 11 ja 16 vuoden iässä. Aikuisten tehosterokotukset 5 vuoden välein ovat tarpeen vain, jos matkustetaan maahan, missä luonnollinen poliovirustartunta on vielä mahdollinen. On myös muistettava, että sairastettu polio antaa suojan vain yhden serotyypin aiheuttamasta tautia vastaan, joten polion sai-



rastaneetkin on syytä rokottaa trivalentilla rokotteella, jotta varmistettaisiin suoja myös kah- ta muuta serotyyppiä vastaan.

Polion myöhäisoiireyhtymä

Ranskalainen neurologi Charcot kuvasi ensi kerran jo vuonna 1875, että aiemmin polion sairastaneille saattoi vuosien kuluttua kehittyä uusia neurologisia oireita. Oireyhtymästä on sittemmin käytetty useita vieraskielisiä nimiä, mutta Suomessa yleisimmin käytettyjä termejä lienevät postpoliosyndrooma (PPS) ja polion myöhäisoiireyhtymä.

Toistaiseksi ei ole varmaa käsi- tystä oireyhtymän yleisyydestä, mutta esiintyvyyden on uusim- pien tutkimusten perusteella arvioitu olevan jopa 50–85 %, joskin myös pienempiä esiintyvyydlukuja on rapor- toitu. Polion myöhäisoiireet ilmaantuvat keskimäärin 30–40 vuotta akuutin poliomyeliitin jälkeen, mutta vaihteluväli on 8–71 vuotta. Oireyhtymän syy on epäselvä, mutta tutkimusten mukaan riskitekijöitä ovat yli 10 vuoden ikä polioon sairastuessa, akuuttivaiheen hengi- tyslaittehoito sekä halvauksien esiintyminen kaikissa raajoissa. Polion myöhäisoiireista tärkeim- piä ovat lihasheikkouden lisään- tyminen, lihas- ja nivelkiput, uupumus sekä kylmänarkuus.

Lihashheikkous ja lihasten vä- syvyys lisääntyvät useimmiten polion affisioimissa lihaksissa, jotka ovat osittain tai koko- naan toipuneet alkuperäisen infektion jälkeen ja joita on sittemmin rasitettu tavallista enemmän. Lihassoiman vä- henemistä tapahtuu kuitenkin myös aiemmin oireettomissa lihaksissa.

Lihashheikkouden lisäänty- misen syy on vielä epäselvä, mutta yleisimmin kannatettu

teoria on liikehermosolujen ennenaikaisen vanhenemisen ja ylikuormittumisen yhteis- vaikutus. Neurofysiologisten ja lihasbiopsiatutkimusten perusteella on arveltu, että ver- somisen seurauksena syntyneen laajentuneen motoneuroni- yksikön lisääntynyt metabolinen tarve johtaa motoneuronin ennenaikaiseen uupumiseen ja kuolemaan. Tämän seurauk- sena toimivien lihassolujen määrä vähenee nopeasti ja seurauksena on lihasvoiman väheneminen, lihasten väsyvyyden lisääntymi- nen ja lihasten surkastuminen.

Polion myöhäisoiireyhtymään liittyy myös vaihtelevasti li- has- ja nivelkipuja. Osa näistä kivuista on puhtaasti tuki- ja liikuntaelinperäisiä: ne johtuvat nivelten epätasaisesta ja liialli- sesta kuormittamisesta, jonka seurauksena nivelet vioittuvat ja altistavat nivelrikolle, hermo- pinteille sekä lihasten ja jänteiden rasituskivuille. Tyypillinen rasituskipu on lonkan seudun trochanterbursiitti raajassa, jossa ei ole polioauriota, koska tämä raaja on joutunut epäta- valliselle kuormitukselle vastak- kaisen raajan lihashheikkouden ja lyhentymän takia. Terveissä yläraajoissa ja hartiasseudussa voi ilmetä rasituskipuja henkilöllä, joka joutuu alaraajojen polio- heikkouden takia käyttämään kyynärsauvoja. Kipua syntyy myös skolioosiin, muiden vir- heasentojen, lihaskireyksien ja osteoporoosin seurauksena. Polion myöhäisoiireyhtymässä esiintyy kuitenkin myös lihas- särkyä, jota on vaikea paikal- listaa. Se saattaa tuntua kehon kaikissa lihaksissa muistuttaen influenssasta aiheutuvaa lihas- kipua. Tämän kivun on ajateltu johtuvan heikkojen lihasten liikakäytöstä.

Tärkeä oire polion myöhäisoi- reyhtymässä on uupumus; sen

esiintyvyydeksi oireyhtymässä on arvioitu 34–91 %. Uupu- musta määritellään energian ja kestävyuden puuttumisena, joka vastakohtana krooniselle väsymysoireyhtymälle tulee esille iltapäivän varhaistunteina ja vähenee lyhyiden lepotau- kujen jälkeen. Uupumuksen tausta on epäselvä, mutta syyksi on ehdotettu poliovirusten aiheuttamaa vauriota aivojen aktivaatiojärjestelmässä.

Polion sairastaneilla on usein lisääntynyttä kylmänarkuutta jo sairauden alusta lähtien. Syitä kylmänarkuuteen ovat auto- nomisen hermoston toiminta- häiriöstä johtuva verenkierron heikkous ja immobilisaation seurauksena syntyvä alaraajojen turvotus. Kylmänarkuus saattaa polion myöhäisvaiheessa enti- sestään lisääntyä ja aiheuttaa kivuliasta kylmäämisoiretta jaloissa.

Osana polion myöhäisoireis- toa myös hengitystoiminta voi heikentyä. Eri aineistoissa uusia hengitykseen liittyviä oireita on raportoitu 36–42 %:lla po- lion myöhäisoiireista kärsivillä. Hengitysvaje johtuu tavallisesti hengityslihasten ja hengityk- sen apulihasten heikkoudesta. Vartalon lihasten heikkous voi lisäksi johtaa skolioosiin, joka vähentää rintakehän liikku- vuutta ja voi vaikuttaa myös ylähengitysteiden rakenteeseen ja toimintaan. Polion seurauk- sena myös hengityskeskus ydinjatkoksen alueella on voi- nut vaurioitua. Hengitysvajaus kehittyy vähitellen ja oireet voivat pitkään olla vähäisiä. Toisaalta hengitysvajaukses- ta kärsivän polioinvalidin vitaalikapasiteetti heikkenee 60–90 % nopeammin kuin normaalisti ikääntyessä. Eri- tyisesti molemminpuolisesta palleanheikkoudesta tai rinta- rangen skolioosista kärsivien

unenaikainen ventilaatio saat- taa olla yllättävänkin heikkoa. Myös uniapnea on tavallinen ongelma polion myöhäisoi- reyhtymää sairastavilla. Yöllisen hengityshäiriön tutkiminen on aiheellista, mikäli esiintyy siihen viittaavia oireita kuten aamu- päänsärkyä, päiväväsymystä, muistin ja keskittymiskyvyn heikkenemistä tai unihäiriöitä.

Polion myöhäisoiireyhty- män tunnistaminen ja po- tilaiden hoitoon ohjaus on tärkeää ja ajankohtaista nyt, kun maassamme suurimpien epidemioiden aikaan 1940- ja 1950-luvuilla sairastuneiden oireet ovat alkaneet voimistua. Oireyhtymän osoittamiseen ei ole spesifistä diagnostista menetelmää vaan kyseessä on poissulkudiagnoosi, joka edel- lyttää uusien oireiden lisäksi tietoa aiemmin sairastetusta poliosta, toimintojen osittaista palautumista sekä vähintään 15 vuoden vakaata jaksoa toipumi- sen jälkeen.

Polion myöhäisoiireiden hoito Spesifistä hoitoa oireyhty- mään ei ole. Tärkeää on muiden sairauksien poissulkeminen sekä jäljellä olevan liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Hoitoon on kokeiltu lukui- sia erilaisia lääkkeitä kuten amantadiinia, prednisonia ja pyridostigmiiniä, ilman selvää hyötyä. Kipuja voidaan usein lievittää elämäntapamuutosten, oikein suunnitellun liikunnan ja oikein valittujen apuvälinei- den avulla. Tarvittaessa voidaan käyttää tulehduskipulääkkeitä ja fysikaalisia hoitoja kuten hierontaa, akupunktiota, sähkökipoahoitoja ja lämpöhoitoja.

Eri- tyisen tärkeää polion myö- häisoiireista kärsivien hengitys- toiminnan arviointi. Mikäli yöllistä hypoventilaatiota tode- taan, on ventilaatiota tehostet- tava ja nykyään tavallisimmin

unenaikaisella naamarivent- loinnilla. Mikäli unenaikainen ventilointi ei onnistu on hoito mahdollista toteuttaa myös päivisin. Uniapnean hoidok- si saattaa lieävissä tapauksissa riittää laihduttaminen, mutta vaikea-asteisessa ylähengitystie- ahtaumassa on hoidoksi vakiin- tunut ylipaine- eli CPAP-hoito.

Optimaalisen hengitystoimin- nan saavuttamiseksi ja ylläpi- tämiseksi on tärkeää huolehtia niskahartiasseudun ja vartalon venyttelystä, ylläpitää nivel- ten liikelaajuuksia sekä pyrkiä saavuttamaan pyörätuolissa mahdollisimman esteettömän hengityksen salliva istuma- asen- to. Myös hapenotto- kykyä parantava ja hengityslihaksia vahvistava mutta rauhallinen aerobinen kestävyys- harjoitte- lu soveltuu polio- vammaisille, ja allas- harjoittelu lämpimässä vedessä on suositeltavaa. Hen- gitystä on myös mahdollista parantaa spesifisen hengitysli- hasharjoittelun myötä. Muita hengityksen kannalta tärkeitä toimenpiteitä ovat tupakoinnin lopettaminen, hengitystieinfek- tioiden hoito ja akuutin hengi- tysvaja- uksen mahdollisuuden huomiointi sekä influenssa- ja pneumokokkrokotuksista huolehtiminen.

Yleiskunnon ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi säännöllinen fysioterapia tai fysioterapeutin kanssa laaditun kotiharjoitte- luohjelman noudattaminen on ensiarvoisen tärkeää. Keskeistä harjoittelussa on heikkojen lihasryhmien ja erityisesti var- talon lihasten vahvistaminen submaksimaalisten ja lyhyt- kestoisten harjoitteiden avul- la. Terveiden lihasryhmien ylläpitämistä vältetään sekä huolehditaan kireiden lihasryh- mien venyttelystä. Harjoittelun lomassa on tärkeää pitää riittä- västi lepotaukoja.



Kennedy, entisen Yhdysvaltain oikeusministerin, senaattorin ja presidenttiehdokkaan Robert F. Kennedyn poika, on kirjoittanut useita rokotevastaisia kirjoja, lobbannut kongres- sia myöntämään vanhemmille poikkeuksia lastensa rokottamisesta ja esittänyt viimeisten 20 vuoden aikana laajalti raportoituja, perusteettomia väitteitä siitä, että rokotteita ei ole testattu riittävästi, mukaan lukien väitteet siitä, että poliorokotteet lisäävät alttiutta tuleville poliotapauksille. Hän on kuitenkin äskettäin kertonut toimittajille olevansa "täysin" polio- rokotteen kannalla ja vähätellyt rokotevastaisuuttaan senaattoreille tällä viikolla.

Alaranta Hannu

dosentti, ylilääkäri, Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus,

Valtonen Kirsi

lääk.lis., Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus

Hovi Tapani

tutkimusprofessori, KTL, Enteroviruslaboratorio

Nykänen Matti

LKT, ylilääkäri, Punkahar- jun kuntoutussairaala

Pohjolainen Timo

dosentti, asiantuntijalääkäri, Kela, kuntoutuslinja

Polion myöhäisoiireet eli post-polio-oireyhtymä (PPS) tarkoittavat uusia tai pahenevia oireita, jotka alkavat usein 15–40 vuotta alkuperäisen poliotartunnan jälkeen.

Tyypilliset oireet

Lihashheikkous: Uusi tai lisääntyvä heikkous lihak- sissa, jotka ovat aiemmin vaikuttaneet terveiltä tai toipuneet.

Uupumus: Nopea väsymi- nen ja voimakas yleinen uupumus pienenkin rasi- tuksen jälkeen.

Kivut: Lihash- ja nivelkiput sekä lihasten nykiminen.

Kylmänarkuus: Suuren- tunut herkkyys kylmälle (kylmän aristus).

Hengitys- ja nielemisvai- keudet: Vaikeudet hengit- tää syvään, niellä tai puhua.

Unihäiriöt: Esimerkiksi uniapnea tai levottomat jalat.

Statiinit ja sairastettu polio

Statiinit ovat laajasti käytettyjä ja tehokkaita kolesterolilääkkeitä, mutta niiden tunnettu sivuvai-
kutukset – lihaskipu ja -heikkous (statiinimyopathy) – voi muistuttaa erehdyttävästi polion myöhäisoireita eli post-poliosyndroomaa.

Jos olet sairastanut polion ja sinulle suunnitellaan statiinilääkitystä – tai käytät jo sellaista ja olet huomannut uusia lihasoireita – on tärkeää keskustella asiasta hoitavan lääkärin kanssa. Älä koskaan lopeta tai muuta määrättyä lääkitystä omavaltaisesti, sillä sydän- ja verisuonitautien riski on aina punnittava suhteessa lihasoireisiin. Lääkäri voi tarvittaessa kokeilla toista statiinimerkkiä, pienentää annosta tai harkita vaihtoehtoisia kolesterolilääkkeitä.

Yksilöllinen annostus

Post-poliosyndrooma/ polion myöhäisoireet saattavat aiheuttaa uutta lihasväsymystä, kipua ja heikkoutta vuosikymmeniä sairastetun polion jälkeen. Koska statiinit voivat aiheuttaa täsmälleen samoja oireita, potilaalla alkaneet uudet lihasvaivat saattaa virheellisesti laittaa myöhäisoireiden syyksi, vaikka kyseessä olisikin lääkkeen sivuvaikutus.



Monilla polion sairastaneilla on pienempi lihasmassa. Käytännön kokemukset osoittavat, että pienempi lihasmassa saattaa altistaa herkemmin lääkkeiden sivuvaikutuksille. Toisaalta monet polion sairastaneet pystyvät käyttämään statiineja täysin ongelmitta.

Mikäli statiinilääkitys on potilaan sydän- ja verisuonitautiriskin vuoksi välttämätön, lääkärit aloittavat hoidon usein mahdollisimman pienellä annoksella sivuvaikutusten minimoimiseksi.

Vertailua statiinien lihashaitat vs. polion myöhäisoireet

	Statiinien lääkehaitta	Polion myöhäisoireet (PPS)
Alkamisajankohta	Usein viikkojen tai kuukausien sisällä lääkityksen aloituksesta	Tyypillisesti 30–40 vuotta akuutin polion jälkeen
Oireiden luonne	Lihaskipu, -herkkyys ja -heikkous (usein symmetrisesti)	Etenevä lihasväsymys, uusi heikkous ja yleinen uupumus
Miten reagoi hoitoon	Oireet helpottavat tai häviävät, kun lääkitys tauotetaan	Etenee, hoitona on pääasiassa oireenmukainen tuki ja fysioterapia

Mitä huomioida polion sairastaneen statiinihoidossa:

- Mittaa CK-arvo ennen aloitusta: Kreatiini-kinasi (CK) tulisi mitata verestä ennen hoidon aloittamista, jotta saadaan potilaan henkilökohtainen perustaso.
- Tunnista kohonnut perustaso: Polion sairastaneilla CK-arvo voi olla lihasten ylikuormituksen vuoksi kohonnut jo valmiiksi ilman lääkitystäkin.
- Huomioi kivut ilman CK-nousua: Statiinien aiheuttama lihaskipu (myalgia) voi esiintyä, vaikka CK-arvo verikokeessa pysyisi täysin normaalina.
- Erota väsymyksen luonne: Post-polioon liittyvä lihasväsymys helpottaa yleensä levolla, kun taas statiinien aiheuttama särky on usein jatkuvaa ja syvää jomotusta.
- Käytä vesiliukoisia statiineja: Suosi ensisijaisesti vesiliukoisia lääkkeitä (kuten rosuvastatiini tai pravastatiini), sillä ne tunkeutuvat huonommin lihassolujen kalvojen läpi.
- Aloita matalalla annoksella: Lääkitys kannattaa aloittaa poikkeuksellisen pienellä annoksella, jota nostetaan hyvin hitaasti potilaan voimatasoja seuraten.
- Tarkista lääkeyhteisvaikutukset: Varmistetaan, etteivät muut käytössä olevat lääkkeet (kuten tietyt kipu- tai sydänlääkkeet) nosta statiinin pitoisuutta veressä ja lisää lihasriskiä.
- Tee tarvittaessa lääketauko: Jos uusia lihasoireita ilmaantuu, oireiden todellinen syy voidaan usein selvittää pitämällä lääkärin valvonnassa lyhyt, muutaman viikon mittainen lääketauko.
- Huomioi matalammat lähtöarvot: Tutkimusten mukaan polion sairastaneilla kolesteroliarvot voivat olla lähtökohtaisesti matalampia, mikä voi vaikuttaa hoidon tarpeen arviointiin.

Tutkimustietoa

Seuraavat tieteelliset tutkimukset, potilasraportit ja asiantuntijaorganisaatioiden oppaat käsittelevät polion sairastaneiden lääkitysturvallisuutta, oireiden erotusdiagnostiikkaa ja lipidiprofilia:

Polio-opas: Tietoa polion myöhäisoireista ja niiden hoidosta.

Opas korostaa lääkityksen (mukaan lukien statiinien) ja lihasoireiden tarkan arvioinnin tärkeyttä lääkärin kanssa. Löytyy nettisivuilta: Suomen Polioliitto ry.

American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation (2013)

Statin-induced myopathy mimicking post-polio syndrome. Tapausraportti kuvaa potilasta, jonka luultu post-polio-oireisto paljastuikin tutkimuksissa statiinien aiheuttamaksi lihassairaudeksi.

Danderydin sairaalan Post-polio-klinikka, Tukholma (2011)

Differential diagnosis in post-polio syndrome: the role of neurophysiological studies. Tutkimus korostaa ENMG- ja muiden neurofysiologisten tutkimusten merkitystä, jotta uusi lihasheikkous voidaan erottaa muista syistä, kuten statiinien haitoista.

Danderydin sairaalan poikkileikkaustutkimus / PMC (2015)

Cardiovascular risk factors in patients with post-polio syndrome. Tutkimuksessa selvitettiin 89 potilaan verisuoniriskijä ja havaittiin, että post-polio-potilailla lipidiprofilili (kuten LDL- ja kokonaiskolesteroli) oli usein normaali tai muuta väestöä matalampi.

The British Polio Fellowship

Factsheet: Statins and polio / Post-Polio Syndrome (PPS). Järjestön asiantuntijaohjeistus lääkäreille ja potilaille koskien CK-arvojen seurantaa, vesiliukoisten lääkkeiden valintaa ja varovaisuutta annostelussa.

Polio Network USA / International Polio Network Post-Polio Syndrome and Medication Sensitivities. Kliiniseen kokemukseen perustuva katsaus, jossa käsitellään polion sairastaneiden hermo-lihasjärjestelmän erityistä alttiutta metabolisille haittavaikutuksille ja monilääkityksen riskejä.

Teksti:

Poliolihten toimitus

Poliolinja



Neuvomme erityisesti poliovam-
maisuuksiin, vammaispalveluihin,
poliovammainen henkilöiden
oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden to-
teutumiseen liittyvissä asioissa.

Neuvontapalvelumme on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille henkilöille, heidän läheisilleen sekä ammattihenkilöstölle.

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

Puhelimitse

Neuvomme puhelimitse maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10–13 numerossa 09-68609940 tai 0400-236 956.

Muina aikoina voit jättää soittopyynnön numeroon 09-6860990.

Sähköpostitse

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

Tietosuoja

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

Noudatamme toiminnassamme EU:n tietosuoja-asetusta.

Toimintakyvyn heikkeneminen ei aina johdu iästä

Norjan lääkirlehdessä julkaistussa kirjoituksessa muistutetaan, että postpolio-oireyhtymä on edelleen ajankohtainen ja usein liian vähälle huomiolle jäävä sairaus.

Monilla polion sairastaneilla toimintakyky on säilynyt vakaana vuosikymmenten ajan, mutta myöhemmin voi ilmetä uutta lihasheikkoutta, uupumusta, kipuja ja toimintakyvyn heikkenemistä. Kirjoittajien mukaan tällaisia oireita ei pidä selittää pelkästään normaalilla ikääntymisellä.

Artikkelissa korostetaan, että postpolio-oireyhtymä merkitsee uutta toimintakyvyn menetystä ihmisen elämässä. Siksi sairastuneet tarvitsevat aktiivista seurantaa, yksilöllisesti suunniteltua kuntoutusta sekä tarvittaessa apuvälineitä ja muuta tukea.

Oireita ei tunnisteta

Kirjoittajat nostavat esiin myös hengitystoiminnan ongelmat, jotka voivat jäädä helposti tunnistamatta. Hengityslihasten heikkeneminen voi aiheuttaa unen aikaista hypoventilaatiota eli liian pinnallista hengitystä. Oireena voi olla erityisesti päiväväsymys. Keuhkojen toimintaa voidaan arvioida spirometria tutkimuksella, ja vaikeammissa tapauksissa voidaan tarvita yöllistä hengitystukea.

Diagnoosin varmistamisessa neurofysiologisilla tutkimuksilla on tärkeä rooli. Niiden avulla voidaan osoittaa aiem-



min sairastettu polio ja samalla selvittää, voisiko uuden lihasheikkouden taustalla olla jokin muu sairaus.

Polion myöhäisoireet tunnistettava

Norjassa arvioidaan olevan noin 5 000 henkilöä, joilla on merkittäviä polion seurauksena syntyneitä toimintakyvyn rajoitteita. Valtaosa heistä on yli 70-vuotiaita, mutta lisäksi maassa elää nuorempia polion sairastaneita maahanmuuttajia, joiden diagnoosiin, hoitoon ja kuntoutukseen liittyy usein erityisiä haasteita.

Artikkelin tärkein viesti on selkeä: postpolio-oireyhtymä on todellinen ja tunnistettava terveydellinen ongelma, ei vain

osa normaalia vanhenemista. Siksi sekä perusterveydenhuollon että erikoissairaanhoidon tulisi tunnistaa polion myöhäisoireet nykyistä paremmin ja varmistaa, että sairastuneet saavat tarvitsemansa kuntoutuksen ja tuen.

Lähde:

Nils Erik Gilhus ym. ”Postpolio-syndrom må få mer oppmerksomhet”, Tidsskrift for Den norske legeforening, 16.1.2025. <https://tidsskriftet.no/2025/01/fra-fagmiljoene/postpolio-syndrom-ma-fa-mer-oppmersksomhet>

Neorem Magnets Oy
www.neorem.fi

Mavor Oy
Nummela, www.mavor.fi



Suomen Polioliitto ry:n lausunto vammaispalveluiden toteutumisesta Suomen Ihmisoikeuskeskukselle Huomioita vammaispalveluiden toteutumisesta

Vammaispalveluiden toteuttamisessa keskeinen haaste liittyy palvelutarpeen arviointiin. Arviointitilanne näyttäytyy usein asiakkaalle kyselytilanteena, jossa kerätään tietoa, mutta jonka sisältöä, johtopäätöksiä tai kirjauksia ei aina käydä asiakkaan kanssa läpi. Mikäli asiakkaalle ei anneta selkeää yhteenvedoa tai kopiota arvioinnista, hän jää helposti sivuun oman asiansa käsittelystä eikä tiedä, miten hänen tilanteensa on ymmärretty tai kirjattu.

Palveluprosesseissa käytetty ammattilaiskieli ja hallinnollinen terminologia vaikeuttavat usein asiakkaan mahdollisuuksia ymmärtää eri palveluiden sisältöä, tarkoitusta ja keskinäisiä eroja. Tämä heikentää asiakkaan tosiasiallisia mahdollisuuksia osallistua omaa palveluaan koskevaan päätöksentekoon.

Henkilökohtaisen avun myöntämistä arvioitaessa asiakkaan avuntarve ei aina näyt-

täydy ensisijaisena arviointiperusteena, vaan huomio voi kohdistua puolison mahdollisuuksiin auttaa arjessa. Tällöin on vaarana, että puolison tuki korvaa sellaisia palveluja, joihin asiakkaalla olisi vammansa vuoksi oikeus. Asiakkaat kertovat lisäksi tilanteista, joissa omaisten tai läheisten oletetaan paikkaavan palvelutarvetta tai joissa asiakkaan korkea ikä näyttää vaikuttavan siihen, minkä lainsäädännön perusteella palvelutarvetta tarkastellaan. Tällöin huomio voi

siirtyä asiakkaan yksilöllisestä avun tarpeesta hänen elämäntilanteeseensa, mikä voi johtaa eriarvoisuuden kokemuksiin. Lisäksi hyvinvointialueiden sisäiset ohjeistukset näyttäytyvät joskus asiakkaalle siten, että ne asettavat palveluiden myöntämiselle ehtoja, joita ei suoraan löydy lainsäädännöstä. Asiakkaan näkökulmasta voi olla epäselvää, perustuuko ratkaisu lakiin vai paikalliseen tulkintaan.

Asiakkaan kohtaamisen laatu riippuu usein yksittäisen ammattilaisen osaamisesta. Erityisesti harvinaisempien vammojen tai esimerkiksi polion myöhäisoireiden kaltaisten pitkäaikaissairauksien vaikutuksia ei välttämättä tunneta riittävästi. Tällöin asiakkaalle jää suuri vastuu oman tilanteensa selvittämisestä, oireidensa kuvaamisesta ja jopa ammattilaisten tiedon täydentämisestä. Tämä voi asettaa asiakkaat eriarvoiseen asemaan riippuen heidän omista voimavaroistaan.

Palvelutarpeen arviointi ei myöskään aina mahdollista kaikkien tarvittavien palveluiden samanaikaista käsittelyä. Asiakkaan voi olla vaikea hahmottaa, mitä palveluita hänen olisi mahdollista hakea, ja tarpeiden ilmetessä myöhemmin prosessi saattaa käynnistyä uudelleen.

Palveluiden saavutettavuudessa on lisäksi puutteita. Asiakkaan voi olla vaikea löytää oikeaa yhteydenottokanavaa, oikeaa viranomaista tai tietoa siitä, mistä palvelua tulisi hakea.

Monimutkainen palvelujärjestelmä kuormittaa erityisesti henkilöitä, joilla on toimintarajoitteita tai jotka tarvitsevat tukea asioiden selvittämisessä.

Asiakkaiden näkökulmasta palveluprosessit ovat usein hitaita. Vaikka päätös tulisi tehdä ilman aiheutonta viivytystä, käytännössä kolmen kuukauden enimmäiskäsittelyaika näyttäytyy monissa tilanteissa lähes vakiintuneena käsittelyaikana. Erityisesti silloin, kun kyse on henkilön arjessa selviytymisen kannalta välttämättömistä palveluista, pitkät käsittelyajat voivat heikentää toimintakykyä, osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Asiakkaalle jää usein epäselväksi, miksi käsittely kestää pitkään ja missä vaiheessa oma asia etenee.

Asiakkaiden kertomuksissa näkyy yhä useammin ilmiö, jossa omia oikeuksia ei enää jakseta puolustaa. Päätöksistä valittaminen koetaan raskaaksi, hitaaksi ja epävarmaksi, minkä vuoksi moni tyytyy tilanteeseensa, vaikka palvelu ei vastaisi todellista tarvetta. Tämä herättää kysymyksen siitä, toteutuko yhdenvertaisuus käytännössä vai ovatko parhaassa asemassa ne asiakkaat, joilla on riittävästi voimavaroja, läheisten tukea tai asiantuntemusta vaatia oikeuksiansa toteutumista.

Yhteenvedo

Vammaispalveluiden toteutumisessa keskeisiä kehittämiskohteita ovat asiakkaan osallisuuden vahvistaminen palvelutarpeen arvioinnissa,

selkokielinen viestintä, lainsäädännön yhdenvertainen soveltaminen, eri vammojen vaikutusten parempi tunnistaminen, palveluihin hakeutumisen helpottaminen sekä asiakkaan oikeusturvan vahvistaminen. Asiakkaan ei tulisi joutua kantamaan päävastuuta omien oikeuksiansa selvittämisestä tai palvelujärjestelmän tulkittamisesta.

Palvelujärjestelmän toimivuutta ei myöskään voida arvioida pelkästään tehtyjen oikaisuvaatimusten tai valitusten määrällä. Moni asiakas luopuu oikeuksiansa ajamisesta, koska prosessi koetaan raskaaksi, hitaaksi ja kuormittavaksi. Yhdenvertaisuuden toteutumisen kannalta on tärkeää, että palveluihin pääsy ja oikeuksien toteutuminen eivät ole riippuvaisia asiakkaan omista voimavaroista, läheisverkostosta tai kyvystä vaatia oikeuksiaan.

Marja Räsänen

Kuntoutuspäällikkö,
erityisasiantuntija

Suomen Polioliitto ry

Lausunto perustuu työssään kohtaamiensa asiakkaiden kokemuksiin sekä vammaispalveluihin liittyviin havaintoihin.

10 vuotta YK:n vammaissopimusta Suomessa

Tämän vuoden kesäkuun 10. päivä tuli kuluneeksi kymmenen vuotta siitä, kun Suomi ratifioi YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen. Sopimus vahvisti, että vammaiset ihmiset ovat yhdenvertaisia kansalaisia, joilla on oikeus osallisuuteen, itsenäiseen elämään, työhön, koulutukseen ja tarvitsemiinsa palveluihin.



Merkipäivää juhlistettiin näytävästi Helsingissä 10.6.2026 CP-liiton, Lihastautiliiton ja Avustajaklinikan järjestämässä juhlaseminaarissa.

Tapahtumassa julkistettiin julkilausuma, jossa todetaan, että kymmenessä vuodessa on tapahtunut myönteistä kehitystä. Vammaisten ihmisten oikeudet tunnustetaan aiempaa paremmin, esteettömyys on lisääntynyt ja osallisuudesta puhutaan enemmän kuin koskaan aiemmin.

”Samalla tiedämme, että oikeuksien toteutumisessa on edelleen vakavia puutteita. Liian moni vammaisen ihmisen kohtaa syrjintää työelämässä. Osaaminen, koulutus ja motivaatio eivät aina riitä avaamaan ovia työmarkkinoille. Työllistymisen esteet eivät johdu ihmisistä, vaan rakenteista, asenteista ja puutteellisista tukijärjestelmistä”, julkilausumassa muistutetaan.

Julkilausumassa otettiin kantaa myös vammaisille ihmisille

tärkeään henkilökohtaiseen apuun.

”Myös henkilökohtaisen avun saatavuudessa ja toteutumisessa on merkittäviä ongelmia. Henkilökohtainen apu ei ole etuus tai palvelu muiden joukossa, vaan monelle ihmiselle välttämätön edellytys yhdenvertaiselle elämälle, opiskelulle, työnteolle, perhe-elämälle ja yhteiskunnalliselle osallistumiselle.”

Julkilausuman viisi vaatetta

CP-liiton, Lihastautiliiton ja Avustajaklinikan allekirjoittamassa julkilausumassa nostettiin esiin viisi tärkeää vaatimusta.

Allekirjoittajat vaativat, että vammaisten henkilöiden työllisyyttä edistetään määrätietoisesti poistamalla rakenteellisia esteitä ja vahvistamalla työnantajien mahdollisuuksia sekä kannustimia palkata vammaisia työntekijöitä.

Toinen vaatimus on, että henkilökohtaisen avun saatavuus turvataan koko Suomessa yhdenvertaisesti ja oikea-aikaisesti, että apu vastaa yksilöllisiä tarpeita.

Myös vammaisten henkilöiden osallisuus päätöksenteossa tulee varmistaa kaikilla tasoilla periaatteella: ei mitään meistä ilman meitä.

Lisäksi YK:n vammaissopimuksen velvoitteet on otettava huomioon kaikessa lainsäädännössä, palveluiden kehittämisessä ja julkisessa päätöksenteossa.

Julkilausuman viides ja ehkä tärkein vaatimus on, että vammaisten ihmisten yhdenvertaisuus tulee nähdä investointina, joka vahvistaa koko yhteiskuntaa ja lisää hyvinvointia, osallisuutta ja työelämän monimuotoisuutta.

Miksi sopimus tarvittiin?

Seminaarissa YK:n vammaissopimuksen tarvetta, syntyä

ja vaikutusta tarkasteli juristi Pirkko Mahlamäki, joka on pitkään ja ansiokkaasti tehnyt vaikuttamistyötä vammaisten henkilöiden ihmisoikeuksien parantamiseksi Suomessa ja kansainvälisesti.

Mahlamäki totesi, että sopimus tarvittiin koska aikaisemmin vallalla oli lääketieteellinen malli, jossa vammaisuus nähtiin lääketieteellisenä ongelmana ja se haluttiin diagnosoida, hallita ja hoitaa. Ajatteluun kuului myös vammaisten sijoittaminen pois näkyvistä. Lääketieteellisessä mallissa ei ollut oikeudellisia keinoja eikä vastuuta ja valitusmahdollisuutta.

Ihmisoikeusmallissa sen sijaan Mahlamäen mukaan lähtökohtana oli ja on ajattelu, että ongelma ei ole henkilö, ja esteet ovat yhteiskunnan rakentamia. Tällöin vammaisilla henkilöillä on oikeus vaatia muutosta ja valtion velvollisuus on poistaa esteet.

Ihmisoikeusmallissa oikeudellinen vastuu

Pirkko Mahlamäki palautti mieliin sopimuksen pitkän syntyhistorian. Kaikki lähti liikkeelle jo vuonna 1975, kun syntyi YK:n julistus vammaisten oikeuksista. Vasta liki kaksikymmentä vuotta myöhemmin, vuonna 1993 laadittiin yleisohjeet vammaisille.

Jälleen kului yhdeksän vuotta (2002) ennen kuin CRP-neuvottelut alkoivat.

YK:n vammaissopimus CRPD hyväksyttiin lopullisesti vasta vuonna 2006. Suomen

puolestaan ratifioi sopimuksen vuonna 2016.

- Julistukset eivät ole sitovia eivätkä yleissäännöt ole lakia. Ilman sitovaa sopimusta ei ole velvoitetta eikä vastuuta, hän totesi.

Kuntoutus – Suomen saavutus

Mahlamäki nosti esityksessään esiin kuntoutuksen saamisen kansainväliseen lainsäädäntöön eli kuntoutus tunnustettiin osaksi ihmisoikeuksia.

- Tämä oli Suomen saavutus, kun kuntoutus (artikla 26) tuli ensimmäistä kertaa osaksi kansainvälistä lainsäädäntöä. Artiklan mukaan kuntoutus ei ole lääketieteellinen palvelu, vaan ihmisoikeus ja se on erillinen, sitova artikla kansainvälisessä lainsäädännössä.

Mahlamäki totesi, että artikla kattaa terveydenhuollon, työn, koulutuksen ja sosiaalipalvelut.

- Nyt, 10 vuotta ratifioinnin jälkeen, Suomessa ei ole yleistä lakisääteistä velvoitetta esteettömyydestä. Esteettömyys on hajallaan alakohtaisissa laeissa eli ei ole kattavaa kehystä. Vaikka velvoitteet ovat olemassa, kiulu käytäntöön on edelleen todellinen.

Tämä ei ole vähäinen tekninen aukko. Se on aukko perustassa, hän sanoi.

Teksti: Hannu Salonpää

Kuva: YK

Kommentti

On tekojen aika

Kymmenen vuotta sitten Suomi sitoutui rakentamaan yhteiskuntaa, jossa jokainen kansalainen voi elää yhdenvertaisena ja osallistua omien kykyjensä ja toiveidensa mukaisesti.

Nyt kymmenen vuotta myöhemmin on hyvä hetki kysyä, mikä on muuttunut ja millä tavoin? Ja ennen kaikkea viimeistään nyt on aika varmistaa, että nämä oikeudet toteutuvat myös käytännössä. On siis tekojen aika.

Kuten YK:n vammaissopimuksen juhlaseminaarissa monella suulla todettiin, muutoksen tahti on ollut verkkainen. Moni asia ja oikeus on vähintäänkin puolitiessä. Vammaisten ihmisten työllistyminen, palvelut, osallisuus ja yhdenvertaisuus laahaavat yhä osin jäljessä. Sanalla sanoen tehtävää vielä riittää.

Jotain hyvääkin on sentään tapahtunut

Selkein edistysaskel on otettu suhtautumisessa vammaisiin ihmisiin: asenteet ovat parantuneet. Tämä on kiistaton positiivinen trendi. Tämän myötä esteettömyys ja saavutettavuus on monilta osin parantunut. Esteettömyyden ja saavutettavuuden parantaminen on tunnustettu ja tunnustettu, ja niissä vallitsevat ongelmat on nähty johtuvan ”väärin” rakennetusta ja toteutetusta ympäristöstä, ei vammaisista. Tämä uusi ajattelu on omalta osaltaan helpottanut



ongelmien esiintuomista ja perustelua.

Uusi vammaispalvelulaki säästöjen tekijänä.

Kymmentä vuotta tarkastellessa on toki syytä mainita uusi vammaispalvelulaki, johon kohdistui erittäin suuria odotuksia. Lainhan piti olla kattava ja lisätä ynnä tuoda mukanaan vammaisille yhdenvertaisuutta ja osallisuutta suhteessa vammattomiin kansalaisiin. Mutta miten kävi?

Edellinen vammaispalvelulaki astui voimaan vuonna 1988, joten oli enemmän kuin aika päivittää laki. Kun VPL tuli voimaan 1988 muistan Invalidiliiton silloisen puheenjohtajan, hallinto-oikeuden professori Eero Vilkkosen luonnehtineen lakia ikään kuin vammaisten ihmisten perustuslaiksi. Vilkkonen, joka oli erittäin perehtynyt kansalaisten hallinto-oikeuksiin Suomessa, näki silloisen lakiuudistuksen niin merkittäväksi

ja urauurtavaksi vammaisten ihmisten kannalta, että hän saattoi todeta näin perustellusti.

Moni vammaisen joutuu tänä päivänä toteamaan, että uutta lakia tulkitaan ison luvun avulla. Hyvinvointialueiden viranhaltijoiden mielestä laki on jopa niin ”hyvä”, että sen erinäisiltä osa-alueilta on ollut helppo ryhtyä etsimään ylemmän johdon edellyttämiä säästöjä. Kentällä liikkuu monta ikävää tarinaa, kuinka palvelutarpeenarvioinnin myötä esimerkiksi henkilökohtaista apua on karsittu tai liikkumisen tukea rajattu.

YK:n vammaissopimuksen hengessä kaikkien vammaisjärjestöjen ja muiden toimijoiden tulee nyt tiivistää yhteistyötä, jotta sinänsä hyvähenkistä vammaispalvelulakia ei vesitetä. Sitä ei säädetty säästölaiksi, vaan palvelulaiksi.

Hannu Salonpää

Vertaiskursseilta:

Kun ikä lisää esteitä, mikä neuvoksi ja mistä apua?

Tämän syksyn aikana monissa polion myöhäisoireita sairastavien vertaisryhmissä on keskusteltu samasta ilmiöstä. Monet yli 65-vuotiaat ovat ihmetelleet, miksi heidän kuntoutusmahdollisuutensa näyttävät kaventuvan juuri silloin, kun toimintakyvyn haasteet lisääntyvät.

Keskusteluissa on toistunut kokemus siitä, että kuntoutus tarkoittaa käytännössä lähes yksinomaan fysioterapiaa. Vaikka fysioterapia on tärkeä osa toimintakyvyn ylläpitämistä, monet kokevat tarvitsevansa paljon muutakin: toimintaterapiaa, neuropsykologista kuntoutusta, ravitsemusohjausta, sosiaalityön tukea, mielenterveyspalveluja sekä kokonaisvaltaista kuntoutuksen suunnittelua.

Moni kysyykin, miksi palvelujärjestelmä tarkastelee ikääntyvää ihmistä ensisijaisesti iän eikä toimintakyvyn näkökulmasta?

Sairaus ei katoa, vaikka ihminen vanhenee

Polion myöhäisoireiden kaltaiset neurologiset sairaudet eivät häviä eläkeiän saavuttamisen myötä. Pääinvastoin niiden vaikutukset voivat voimistua vuosien kuluessa. Lihasteikkous lisääntyy, väsyminen korostuu ja liikkuminen vaikeutuu.

Vertaisryhmissä monet kertovat kokevansa saman ristiriidan: toimintakykyyn liittyvät tarpeet kasvavat, mutta samalla oikeus erilaisiin tukitoimiin



Eila ja Olavi Parviainen olivat jälleen mukana Pohjanmaan vertaiskurssipäivässä. Vertaistapahtumassa on helppo vaihtaa kuulumisia ja jakaa hyväksi todettuja arjen käytäntöjä, joita tarvitaan toimintakyvyn heiketessä.

näyttää vähenevän. Osa kokee joutuvansa jatkuvasti perustelemaan sairautensa vaikutuksia ammattilaisille, vaikka kyse on pitkäaikaisesta ja etenevästä neurologisesta sairaudesta.

Monelle herää tunne, että ikääntyminen peittää alleen sairauden aiheuttamat erityiset tarpeet.

Sosiaali- ja terveyspalvelut tuntuvat etäisiltä

Toinen vertaisryhmissä toistuva teema on palvelujen saavutettavuus. Palvelujärjestelmä näyttää monelle monimutkaisena, hajanaisena ja vaikeasti hahmotettavana.

Puheluihin ei aina vastata. Digitaaliset palvelut voivat olla hankalia ihmiselle, jonka käsien toimintakyky on heikentynyt, jonka keskittyminen herpaantuu helposti tai joka ei ole käyttänyt tietotekniikkaa työelämässään. Vastaanotolle pääseminen voi edellyttää pit-

kää matkustamista tai useita yhteydenottoja.

Kun voimavarat ovat vähissä, monimutkainen palvelujärjestelmä voi muodostua esteeksi juuri niille ihmisille, jotka tarvitsivat palveluja kaikkein eniten.

Ihmisarvon kokemus horjuu

Vertaiskeskusteluissa ehkä kaikkein pysäyttävän havainto liittyy ihmisarvon kokemukseen.

Moni ikääntynyt kertoo kokevansa, ettei häntä enää nähdä yksilönä vaan kulueränä, asiakkaana tai tilastolukuna. Aiemmin aktiivinen työntekijä, vanhempi, veronmaksaja ja yhteiskunnan rakentaja saattaa tuntea joutuneensa jatkuvasti todistamaan oikeuttaan saada apua.

Kokemus ei välttämättä synny yksittäisestä päätöksestä, vaan pienistä asioista: siitä, ettei tule kuulluksi, että päätöksiä

tehdään yleisten oletusten perusteella tai että palvelutarve selitetään pelkästään iällä.

Ihmisarvon kannalta ratkaisevaa ei kuitenkaan ole pelkästään se, mitä palveluja ihminen saa, vaan myös se, miten häntä kohdellaan. Tuleeko hän kuulluksi? Otetaanko hänen kokemuksensa vakavasti? Kohdataanko hänet ihmisenä?

Ikä ei saa syrjäyttää yksilöllisiä tarpeita

Suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan lähtökohtana on, että palvelut järjestetään tarpeen perusteella. Tämä periaate on erityisen tärkeä silloin, kun kyse on ikääntyneestä henkilöstä, jolla on pitkäaikainen sairaus tai vamma.

Vertaisryhmissä noussut keskustelu muistuttaa siitä, että ikääntyminen ja vammaisuus eivät sulje toisiaan pois. Ihminen voi olla samaan aikaan iäkäs ja merkittävästi toimintarajoitteinen sairauden vuoksi. Tällöin palvelujen ja kuntoutuksen tulee vastata todellisiin tarpeisiin eikä pelkästään ihmisen ikään.

Kuuntelemisen aika

Vertaisryhmien keskusteluissa ei ole kyse vain kuntoutuksesta tai palveluista. Taustalla on syvempi kysymys siitä, miten yhteiskunta suhtautuu ikääntyviin ihmisiin.

Kun ihminen kokee, että hänen toimintakykynsä heikkenee, palvelut etääntyvät ja hänen ääntään kuullaan yhä vähemmän, syntyy helposti

kokemus ihmisarvon kaventumisesta.

Siksi tämän syksyn vertaisryhmien viesti on tärkeä: ikääntyneet eivät pyydä erityiskohtelua. He pyytävät tulla nähdyiksi ihmisinä, joiden elämä, kokemukset, sairaudet ja tarpeet ovat edelleen todellisia.

Kuulluksi tuleminen, saavutettavat palvelut ja oikeus taroituksenmukaiseen kuntoutukseen eivät ole etuoikeuksia. Ne ovat ihmisarvoisen elämän perusedellytyksiä.

Vertaisuus antaa tietoa, toivoa ja voimaa arkeen

Moni onkin löytänyt vastauksia kysymykseen ”Mikä neuvoksi ja mistä apua?” ennen kaikkea vertaisiltaan. Kun palvelujärjestelmä näyttää vaikeasti saavutettavana ja tieto polion myöhäisoireiden erityispiirteistä on vähentynyt, vertaistuen merkitys korostuu entisestään.

Monelle polion myöhäisoireita sairastavalle poliojärjestöjen toiminta, vertaistapaamiset ja erilaiset tapahtumat ovat muodostuneet korvaamattomiksi tiedon, tuen ja yhteenkuuluvuuden lähteiksi.

Vaikka terveydenhuollon ammattilaisilta saadaan lääketieteellistä tietoa, juuri vertaisilta saatu kokemustieto auttaa ymmärtämään, miten oireiden kanssa eletään käytännön arjessa. Toiset sairastuneet jakavat toimivia keinoja energian säästämiseen, liikkumisen helpottamiseen, apuvälineiden käyttöön sekä arjen toimintojen suunnitteluun siten, että voimavarat riittävät paremmin.

Vähintään yhtä merkittävää on vertaisten tarjoama psyykkinen ja sosiaalinen tuki. Keskustelut samankaltaisia kokemuksia läpikäyvien ihmisten kanssa vähentävät yksinäisyyden tun-



Aune Pohjola ja Saila Hiitola Lahdessa järjestetyssä vertaistapahtumassa, jotka aiemmin tunnettiin nimellä avokurssit.



Pohjois-Suomessa vertaistukitoiminta on oleellinen osa toimintaa. Kun yhteiskunnan tieto poliosta vähenee, vertaisten merkitys kasvaa entisestään.



Martti Hiitola ja Eero Pohjola tutkivat tukisidosta Lahden vertaistapahtumassa. Tapahtumat tarjoavat myös omaisille ja avustajille aidon näkömän polion sairastaneen arkeen. Ja samalla myös he tapaavat muita samassa tilanteessa olevia.

netta ja auttavat käsittelemään toimintakyvyn heikkenemiseen liittyviä huolia, surua ja epävarmuutta. Monet kokevat, että vertaisten joukossa tulee aidosti ymmärretyksi ilman tarvetta selittää sairauden vaikutuksia yhä uudelleen. Samalla syntyy

tunne siitä, ettei ole tilanteensa kanssa yksin.

Vertaistoiminnan merkitys kasvaa

Useat polion myöhäisoireita sairastavat pitävätkin polioyhteisöä parhaana tiedonvälittäjänä oman sairautensa käytän-

nön vaikutuksista. Vertaisten kokemukset tarjoavat tietoa, jota ei aina löydy oppikirjoista, tutkimusartikkeleista tai vastaanotoilta: miten selviytyä uupumuksen kanssa, miten säilyttää mahdollisimman hyvä toimintakyky ja ennen kaikkea miten löytää myönteinen asenne muuttuvassa elämäntilanteessa. Yhteisön tuki vahvistaa toivoa, resilienssiä ja uskoa siihen, että hyvä elämä on mahdollista sairaudesta huolimatta.

Koska tietoisuus polion myöhäisoireista ja niiden vaikutuksista toimintakykyyn on monissa yhteiskunnan palveluissa vuosien saatossa vähentynyt, vertaistiedon merkitys on kasvanut entistä suuremmaksi. Moni polion sairastanut kokee, että syvällisin ymmärrys sairauden todellisista vaikutuksista löytyy toisilta poliolaailta.

Vertaisilta saatu kokemustieto täydentää ammatillista tietoa ja tarjoaa käytännöllisiä ratkaisuja arjen haasteisiin. Siksi polioyhteisö ei ole ainoastaan sosiaalisen hyvinvoinnin ja psyykkisen jaksamisen tukija. Monille se on myös tärkein tiedonlähde ja kokemukseen perustuva asiantuntijaverkosto, jonka avulla on mahdollista löytää uusia keinoja selviytyä muuttuvassa elämäntilanteesta.

Kun yhteiskunnallinen tieto sairaudesta vähenee ja polion myöhäisoireiden tuntemus palvelujärjestelmässä heikkenee, vertaisten merkitys kasvaa entisestään. Heidän kokemuksensa, tietonsa ja tukensa muodostavat voimavaran, jota ei voida korvata pelkästään virallisilla palveluilla.

Teksti ja kuvat:
Marja Räsänen



Tätä kirjoittaessani saderopisee ikkunaan. Syksy tulee väistämättä. Toivottavasti olette saaneet nauttia myös niistä kauniista kesäpäivistä, Suomessa niitä oli kesälä valitettavan harvakselleen. Toisin oli etelämpänä, siellä valtavat helteet ja metsäpalot.

Ilmeisesti tämä vuosi on ollut hyvä omenavuosi, tuntuu kaikilla olevan ylitarjontaa omenoista, oman pihan puutkin tuottivat tänä vuonna hyvin satoa, viimevuonna omenasato oli nolla. Myös metsissä olisi taas paljon kerättävää satoa, niin olen kuullut puhuttavan.

Kesä vaihtuu syksyksi

Osastoissa on kesällä ollut vaihtelevasti toimintaa. Lomakin on pidetty ja kerätty voimia syksyn toimintaan. Moni osasto tarjosi edellisten vuosien tapaan kesäteatterissa käynnin.

Ikääntyminen näkyy vähän osallistujamäärien pienenemisessä ja myös siihen, että halutaan lyhyitä tapahtumia mahdollisimman läheltä kotiovea. Lounastapaamiset ja kahvitilaisuudet ovat hyviä ly-

hyitä tapahtumia, niissä toisten tapaaminen ja kuulumisten vaihto on sitä tärkeintä antia.

Myös lyhyitä lähiympäristöön tehtyjä matkoja osastot toteutivat kesällä.

Varsinais-Suomen osaston järjestämällä lyhyellä Kustavi-Iniö-saaristokierroksella elokuun lopulla sain konkreettisesti kokea, että sesonkikausi on päättymässä. Iso rantaravintola, jonka rannalla kymmeniä isoja purjeveneitä laiturissa, oli menossa kiinni elo-syyskuuun vaihteessa. Sesonki kestää heillä 17-18 viikkoa. Kesäasukkaat ja matkailijat poistuvat, asiakkaita ei riitä pidemmäksi ajaksi. Kesä on ohi, näin se varmaan on näillä leveysasteilla.

Toimintakyvyn tueksi

Syksyllä osastoista löytyy tarjontaa ainakin viikottaiset uinti/liikuntavuorot ja kerhot. Loppuvuodeksikin osastoissa on jo vaihtelevasti suunnitelmia ja joissakin ollaan niin sanotusti vaiheessa, mm. joulujuhlia mietitään.

Tarjontaa paremmin löytyy kysynnän mukaan, tarvitaan

aktiivisia järjestäjiä ja innokkaita kävijöitä.

Henkilökohtaisen jaksamisen kurssit, heku-kurssit, niitä osastot järjestävät alueillaan tai sitten yhteisiä toisen osaston kanssa ja pystyvät näin kasvattamaan kurssin osallistujamääriä. Kurssit vetävät niin aikaisemmin mukana olleita kuin ensikertalaisiakin, osallistujamäärät vaihtelevat, ehkä pientä laskua joillakin alueilla edelliseen vuoteen verrattuna.

Kurssien kesto vaihtelee eri alueilla yleensä 3-5 vuorokauteen. Heku-kurssi ja avopäivä-tapahtumia on myös niputettu samalla kertaa perättäisinä päivinä pidettviksi tilaisuuksiksi. Näin on säästetty matkakustannuksissa. Yhdistys ja osastot ovat tukeneet näitä kursseja isolla panoksella. Näihin on haluttu panostaa osallistujilta saadun positiivisen kurssipalautteen perusteella.

Puuhahenkilöitä tarvitaan

Lopuksi pitää muistuttaa - kertaus ei kai ole pahitteeksi - että toiminnan turvaaminen alueilla on kiinni aktiivisista henkilöistä, ilman heitä toiminta alkaisi hiipumaan.

Tätä ei voi liikaa korostaa, yhteistyö on tärkeää ja toistemme tukeminen, negatiivisuus ei tue. Jaksamisia osastojen puuhahenkilöille ja jäsenet, osallistukaa voimienne mukaan tarjottaviin tapahtumiin.

Syksyisin terveisin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n
puheenjohtaja

Polioinvalidit ry:n
alueelliset ja paikalliset tapahtumat ovat avoimia kaikille yhdistyksen jäsenille. Joten, jos tapahtuma tai retki kiinnostaa, niin rohkeasti vain mukaan.

Lisätietoja voi kysyä suoraan järjestävästä osastosta tai toimistolta puh. 09-6860 990.

Kaikki mukaan!

Savolaiset kesäteatterissa

Tällä kertaa me savolaiset suunnistimme Ristin kesäteatteriin katsomaan ja kuulemaan "Oikeesti" Finlanders-musikaalia. Hyvissä ajoin ennen esityksen alkua odottelin portilla ryhmänliput kädessä, tähyillen vähän joka suuntaan, että missä tulijat viipyvät. Voi sentään, kello käydä tikittää eteenpäin, esitys on alkamassa ihan tuossa tuokiossa eikä tulijoita näy vielä.

Viereeni tulee teatterin henkilökuntaa ja ilmoittaa, että kahvioon on soitettu: porukat ovat tulossa, myöhästävät vähän, kun on liikenteessä ollut kaikenlaista hidastetta. Hän kehottaa minua menemään jo katsomoon. Hän ottaa tulijoiden liput itselleen ja lupaa ohjata heidät paikoilleen, kun saapuvat perille.

Kellot kilisevät ja esitys on alkamassa. Siinä samassa myös meikäläiset saapuvat istumaan. Vilkaisen vielä istujia rivin päädyssä. Voi ei, yksi pariskunta puuttuu vielä joukosta. Nyt herää jo ajatus, että ei vain mitään ikävää matkalla olisi sattunut.

Välikahvit ja kuulumiset

Esitys on jatkunut jo "hoikotvasen", kun tunnen olkapäälläni nykäisyn. Kyllä täältä tullaan, kun keritään. Vihdoinkin koko meidän poppoomme on nyt paikalla.

Tulee väliaika ja kahvittelut alkavat. Kyllä oli hyvä palvelu meidän porukallemme. Kahvit ja pullat tuotiin katsomon puolelle ja tarjoiltiin penkkiin asti. Siinä kahvia juodessamme



Eihän jännitykseltä kukaan ehtinyt tai hoksannut kuvia ottaa. Mutta tässäpä kuva samalta kesältä, kun törmäsimme tuttuihin Ränssin kesäteatterissa. Kesäteattereissa viihtyy ja yleensä palvelu pelaa. Ränssissäkin pääsimme laulamaan mukana. Siellä esitettiin Kari Tapion elämänvaiheesta kertova laulunäytelmä. Ja saimme esiintyjä mukana kuvaan. Kaikki vain kesäteattereihin ensi suvena.

käytiin kuulumisia läpi ja tietysti ja ennen kaikkea mikä oli tulomatkaa viivytännyt.

Toisilla oli matka kääntynyt vähän väärälle tielle ja ajeltiin edestakaisin ennen kuin teatterinpiha löytyi. Toisella suunnalla liikenne takkuili: oli hitaasti liikkuvia koneita ja sitten vielä silta pystyssä, kun tukkiproomut alittivat siltaa, joten jouduttiin odottelemaan, milloin tie taas aukenee. Mutta hyvä, ettei mitään sen pahem-

paa ongelmaa matkalla sitten sattunut.

Yhdessä mukavampaa

Esitys jatkuu ja keskitytään nyt lopputapahtumia seuraamaan. Musiikki ja laulu on välillä niin mukaansa tempaavaa, että ei meinaa paikoillaan kestää. Esityksen alussa kyllä ilmoittivat, että jos siltä tuntuu, voi laulaa mukana, mutta mielellään samaa laulua kuin esittäjätkin. Pyrittiin niin toi-

mimaan. Teatteriesitys saatiin loppuun iloisissa tunnelmissa. Joten loppu hyvin kaikki hyvin.

Siinä aurinkoisella pihamaalla tarinoitiin vielä hetken aikaa ennen kuin itse kukin lähti kotiin päin ajelemaan. Oli eräänlainen jännitysten teatteripäivä.

Tapaamisiin taas!

Teksti: IK

Kuva: Toimitus

Mualiman napa eli Kuopiontori

"Keskustas on tori Kuopion siellä tavaroo jos jonniinlaista on. Kansa hyväntuulinen aina hymyhuulinen ite minnoon nähnyttä sen..."

Oli heinäkuun viimeisen keskiviikko, kun meidän porukkamme saapui torikahveille ja mahdollisesti tuttuja tapaamaan. Jopahan taas sää suosii meitä. Edellisen päivän kaatosateet ovat muisto vain, ja nyt aurinko paistaa siniseltä taivaalta melkein hellelukumissa.

Kun jäätiin torinlaidalla autosta pois, kuski evästi meitä:

- Muistakaa juoda tarpeeksi päivän aikana.

Joo, pyritään niin tekemään - siis juodaan runsaasti...

Tuttuja ja hyviä uutisia

Hetken toria ympäri kierrellessä ja katsellessa löytyikin sopiva pöytä, jonka ympärille koko porukka mahtui istumaan. Siinä sitten kahvikupin äärellä jutusteltiin niitä näitä kesän kuulumisia ja nautittiin yhdessäolosta.

Yks kaks ilmestyy viereisen kujan nurkalle tuttu hahmo: Eila, meidän osastomme pitkäaikainen avustajamme. Vilkutellaan ja huudetaan Eilaa tännepäin. Katseet kohtaavat ja iloinen hymy leviää kasvoille. Hän rientää luoksemme ja sanoo:

- Ei voi olla totta, että näin yllättäin torilla tavataan.

Ja ei kuin pöytään istumaan ja jätelöä nautiskelemaan.

Viime näkemästä oli jo ehtinyt useampi vuosi vierähtää, joten kyllä jutunjuurta ja naurunriemua riitti nyt yllin kyllin.



Kuopion torilla viihtyy ja kohtaa niin uusia tuttuja kuin vanhempiakin vuosien takaa. Parasta vertaistukea.



Pois lähtiessään hän tuumasi, että jatkossa tavataan varmaankin näissä merkeissä useamminkin. - Nimittäin muutan nyt Kuopioon asumaan.

Se tieto oli nyt kyllä piste iin päälle: ihanaa.

Turinatuokio muistetaan

Päivä riensi hyvässä seurassa sellaisella vauhdilla iltaa kohti, että pian tämä yhteinen "turinatuokio" oli tällä erää saatu taputeltua maaliin. Toivoteltiin vielä kaikille aurinkoista loppukesää ja heippatirallaa. Sittenpä

lähettiinkin kotia päin iloisella mielellä huristelemaan ja seuraavaa tapaamista odottelemaan -missä ja milloin jää nähtäväksi! Elämä ei koostu niistä päivistä, jotka ovat menneet, vaan niistä jotka jäävät muistiin.

Teksti ja kuvat: IK.

Päiväretki kellomuseoon Lapinjärvellä

Polioinvalidit ry:n Lahti Kouvolan osasto järjesti tutustumisretken kellomuseoon. Kirkonkellomuseo on Lapinjärvellä sijaitseva vanha maatila, joka on nykyään museokäytössä. Saksassa kellonvalua opiskellut, kirkontorniteknikko Supavit Nummelin tiluksilla Kimonkylässä on rautatie, valimo, kahdeksat urut ja 1500 erilaista kelloa.

Päärakennuksessa on kappeli, jossa on kolmet urut. Ulkona, tien varressa on kolme suurta kelloa. Kellot ovat entisen navetan vintille sisustetussa tilassa. Aitan alakerroksessa on matkamuistomyymälä ja päärakennuksessa on kappeli, jossa on kolmet urut. Tiluksilla on lisäksi rautatie ja valimo.

Kelloja, kelloja ja urut

Navetan yläkerrassa oli maistava ruoka ja hyvät pullakahvit. Sen jälkeen Supavit Nummelin kertoi meille, miten moni sadoista kelloista päätyi museon suojaan turvaan. Hän kertoi myös kellojen valmistustekniikoista. Kelloja oli monen kokoisia ja niitä oli paljon! Kirkonkellojen lisäksi mukana on mm. laivakelloja, palokelloja ja sukellusvenekelloja. Hän soitti noin 30 kelloa musiikkiesityksen.

Saimme kokea myös ulkona riippuvien kellojen soittoa lihasvoimin. Painavimmat kellot olivat 1,5 tonnin painoisia.



Aikaan saatiin kuitenkin hieno esitys poliolaisten soittamana.

Päärakennukseen rakennettu kappeli varmaan satojen työtuntien vaatima projekti. Supavit esitti itse rakentamillaan uruilla musiikkia. Taidolla rakennettu mieleen painuva paikka ja suvivirsi.

Museojunassa tunnelmaa

Saimme nauttia myös museojunan kyydistä, joka heiluen eteni ja palasi lähtöpaikkaansa peruuttaen. Junamatkaa oli lyhennetty ratapohjan kosteuden ja pehmeyden vuoksi. Supavit oli nuori ja ahkera monitaituri.

Kävimme myös "putkassa" maksamassa ruuan ja kahvit. Moni osti matkamuistoja myymälästä tuliaisina kotiin.

Kiitokset

Lopuksi matkan vetäjälle aina niin iloiselle Seijalle suuret kiitokset matkan järjestelystä ja toteutuksesta ja unohtumattomasta päivästä! Kiitos myös mukana olleille.

Teksti: Juhani Pullinen

Kuvat: Seija Valkonen

Navetan vintillä tarjoiltiin päiväkahvit. Ja niitä kelloja riittää, kuten kellomuseossa kuuluukin.

Hersyvimmät naurut kuultiin museojunan kyydissä.

Pihalla rohkeimmat ja vahvimmat soittivat kelloilla hienosti.



Retki pikkubussilla Kustaviin ja Iniöön

Perinteisen päivätien osastomme teki tänä vuonna Kustaviin ja Iniön saareen. Osasto on kerran 1990-luvulla isolla bussilla kiertänyt Saariston Rengastien. Silloin matkalle lähdettiin aamuvarhaisella Kustavin lauttarantaa kohti ja tehtiin kierros lauttojen avulla saarelta saarelle Iniön, Houtskärin, Korppoon, Nauvon, Paraisten ja Kaarinan kautta Turkuun. Matka kesti koko päivän ja aina oli kiire seuraavalle lautalle. Siitä on nyt noin 30 vuotta.

Lautat ovat uudistuneet, eikä Iniön lautallekaan nyt tarvinnut varata etukäteen paikkaa. Lautalle mennään jonottamalla isomat autot, kuten meidän pikkubussimme, eri jonossa. Näin ohjaajat voivat laittaa autot sopivasti lautalle esim. isot autot keskiriiviin.

Lähdimme kello yhdeksän aikaan tavallisesta lähtöpai- kastamme kauppakeskuksen pihalta. Elokuun viimeisen viikon tiistaina ilma oli hieno ja lämpöäkin oli yli kaksikymmentä astetta.

Yksi ei päässyt mukaan

Puheenjohtaja sai soiton, ettei yksi matkalainen ollut herännyt ajoissa, vaan heräsi vasta, kun piti olla jo lähtöpisteellä. Sopivat puhelimesta, että ajamme Raisioon ja tämä turkulainen jäsenemme tulisi taksilla sinne sovittuun kohteeseen. Hänellä oli taksi ennakkotilattuna pihassa odottamassa.



Iniön kirkko.

Raisiossa kohtaamispaikalla taksia ja häntä ei näkynyt. Puhelimessa hän kertoi, että hän ei ollut vielä päässyt lähtemään. Kotona oli sattunut jotain haaveria. Hän olisi halunnut osallistua matkalle, mutta ymmärsi, etteivät muut voineet jäädä pitkäksi ajaksi odottamaan, vaan matkaa jatkettiin yhdeksän hengen voimin.

Kustavin Käsityökylä ja Kustavin Savipaja

Ensimmäiseksi kohteeksi oli valittu Kustavin Käsityökylä ja Savipaja. Emme olleet käyneet siellä aikaisemmin, mutta tietoni mukaan siellä pystyi liikkumaan myös apuvälineellä.

Paikka on täynnä vanhoja rakennuksia, eikä joka paikkaan päässyt pyörätuolilla. Kaikki

luiskat eivät olleet kaltevuu- deltaan matalia, mutta omien avustavien puolisoitten avulla selvittiin kohdetta kiertäessä.

Näimme jopa lasinpuhallusta ja myytävänä oli paljon puhallettuja lasiesineitä. Lasiesineitä ei tainnut kukaan ostaa, mutta taottua rautaa kotiin tuomisina oli ainakin yhdellä matkalaisella. Kahvilassa oli tuoreita rinkelimunkkeja ja kahvia/teetä sekä muuta syötävää ja juotavaa.

Paikalla ei paljon muita ollut kiertelemässä, joten oli helppo nähdä missä matkalaisemme olivat. Noin tunnin verran olimme kohteessa. Siinä ajassa ehti nähdä paikkaa riittävästi.

Kustavin Lootholma

Ruokapaikaksemme olimme valinneet ravintola Helenan

Lootholmassa. Ravintola tarjoaa herkullisia makuelämyksiä paikallisista raaka-aineista valmistettuna. Ravintolan sisäänkäynnissä on luiska ja eteistilan yhteydessä on myös esteetön wc. Jouduimme jäämään yhteiseen pöytään ravintolan etutal- laan, koska ravintolan pääosaan oli pari askelmaa.

Ruoka oli merihenkistä ja jokainen löysi itselle maittavan annoksen. Burgereitakin oli listalla. Kaikki tuntuivat olevan tyytyväisiä omiin valintoihinsa. Itse söin maittavan lohikeiton.

Otimme yhteiskuvan sekä sisällä että ulkona. Tämäkin paikka tuntui lähes autiolta. Ravintola menee kiinni elokuun lopussa ja aukeaa vasta keväällä.

Lootholmassa on myös lomamökkejä, lähes uusia. Niiden esteettömyydestä en osaa sanoa, mutta paikka on meren rannalla ja varmasti hieno.

Peterzens

Matkalla Lootholmasta lautalle Kustavi/Heponiemi – Iniö/ Kannvik pysähdyimme Paratulan Rantatielle, jossa sijaitsee Peterzens vierasvenesatama. Siellä on palveluina ravintola, majoitusta, aktiviteetteja ja myymälä. Samaa luiskaa pitkin pääsi rantalaiturille, myymälään ja ravintolaan. Avustajaa luiskalla tarvittiin. Wc ei ollut aivan esteetön, mutta avustajan avulla siellä pärjää. Rakennukset ovat harmaita ja ainutlaatuisia.

Palvelut sulkeutuvat syksyksi ja aukeavat aina keväisin. Hienoa oli tähänkin kohteeseen tutustua, kun lautalle ajoon oli vielä aikaa.

Lautoilla Iniön saareen

Ensin matkustimme noin 30 minuuttia Iniön Kannvikiin ja sieltä saarelta Iniön pääsaarelle toisella lautalla. Tämä lauttamatka oli lyhyt ja kesti vajaan kymmenen minuuttia.

Lauttamatka Heponiemestä Kannvikiin tehtiin isolla lautalla, jossa autosta voi poistua ylä- tasolla olevaan pieneen kahvilaan ja terassille. Sinne johtivat portaat, mutta yllättävästi siellä oli myös hissi, jolla pyörätuolin käyttäjä olisi päässyt liikkumaan ylätasolle.

Me pyörätuolia käyttävät istuimme kuitenkin bussissa, emmekä kokeilleet hissiä. Esteetön wc siellä myös on, mutta en käynyt siihen tutustumassa.

Iniön kirkko

Olimme suunnitelleet käy- vämme Iniön kirkossa, joka on nimetty Ruotsin prinsessan Sophia Wilhelminan mukaan. Iniön kirkon ovi oli auki ja pääsimme tutustumaan kirkkoon.

Harvoin vanha kirkko on niin esteetön kuin tämä Iniön kirkko. Sisäänkäynti vaati kahden parioven aukaisun, että pyörätuolilla mahtui sisään. Tässä tarvittiin avustajaa, koska parioven lukitus oli oven yläosassa. Kynnykset olivat matalia. Koko kirkon lattia oli tasainen sekä penkkirivistöihin että alttarille asti. Todella hienosti toteutettu esteettömäksi.

Kirkko oli valoisa. Seinät olivat vaaleat. Katossa roikkui useampi kristallikynttelikkö. Saaristokirkkoon yleensä kuuluva purjelaiva roikkui myös kato- sta. Kirkko oli yksinkertaisen kaunis kokonaisuus.



Veneitä Lootholmassa.



Leonella kahvilassa.

Kahvila Leonella ja kotimatalle

Kirkon jälkeen ajoimme lyhyen matkan kahvila/ravintola Leonellaan. Terassille pääsi luiskaa pitkin ja meitä palveltiin katolisella terassilla, koska sisäänmenossa on askelmia,

emme apuvälineillä päässeet sisätilaan.

Moni taisi syödä jäätelöä, mutta kyllä usealle maistui myös kahvi. Pizzaa ei kukaan tilannut, koska olimme päivällä syöneet tukevasti.

Lautta-aikataulu vaikutti täällä oleskeluaikaan ja lähdimme ajoissa ensimmäiselle lautalle, jotta ehdimme seuraavalle riittävän ajoissa.

Kotimatka tehtiin samaa tietä kuin olimme tulleetkin. Yksi jäi matkan varrella pois kyydistä. Hän meni mökille. Lähtöpisteessä olimme takaisin noin puoli kahdeksan aikaan illalla.

Loppuyhteenvedo retkestä

Lauttojen takana asuvat saaristolaiset joutuvat ajoittamaan menonsa lautta-aikataulujen mukaan. Se ei kaikille kiireellisille ihmisille sopisi. On mukavaa, kun saarelta toiselle pääsee siltoja pitkin. Lauttaliikenne on myös kallis yhteiskunnallisesti, siksi joskus kiinteän sillan rakentaminen on kannattavaa.

Matkalla nähtiin paljon uutta ja saatiin uusia kokemuksia. Retkellä oli hyvä tunnelma ja pikkubussissamme oli mukava, ammattitaitoinen, nuori kuljettaja.

Teksti ja kuvat: RN

Kaunis kesäpäivä Anjan luona

Raija soitti ja ehdotti tapaamista Anjan luona. Ajatus tuntui heti hyvältä. Anja asuu luonnon kauniilla paikalla Kiiminkijoen varrella ja niinpä vietimme siellä kauniin kesäpäivän neljän poliosisaren ja yhden tehokkaan avustajan voimin.

Muistot

Kolmella meistä oli juuri tullut täyteen 70 vuotta polion sairastumisesta. Yhteinen historia toi keskusteluun paljon muistoja vuosikymmenten takaa. Muistelimme lapsuutta, kouluvuolia ja sitä, millaista elämä oli aikana, jolloin polio vaikutti niin monen lapsen ja perheen elämään.

Yksi asia konkretisoitui minulle päivän aikana aivan uudella tavalla. Raija ja Anja muistelivat myös lapsia, jotka menehtyivät heidän kouluvuosiensa aikana. Siinä hetkessä pysähdyin ajattelemaan, kuinka vakava ja armoton sairaus polio todella oli. Kaikki lapset, jotka sairastuivat, eivät selvinneet siitä. Heidän paikkansa jäi tyhjiksi koulussa ja muiden lapsien elämässä.

Koulukokemukset

Muut muistelivat erityisesti kouluvuoliaan Raajarikkoisten koulussa. Keskustelussa nousi esiin havainto siitä, että lapsia, joiden vamma oli lievempi, saatettiin kohdella paremmin, kuin vaikeammin vammautuneita. Muistot olivat hyvin erilaisia.

Anja oli lievemmin vammautuneena pystynyt liikkumaan



enemmän myös koulun ulkopuolella. Hän pääsi pihalle ja saattoi liikkua kauemmaksi raitiovaunulla. Hän kertoi muistavansa myös istuneensa koulun henkilökunnan sylissä joskus.

Salmen muistot olivat toisenlaisia. Hän muistaa kouluajoilta epäoikeudenmukaisuuden ja sen, että aivan mitättömistäkin asioista saattoi saada tukkapölyä. Toisaalta hän muistaa, että kotona oli hyvä olla. Kaverit ottivat hänet mukaan ja kuskasivat maitokärryllä.

Salmen ja Anjan muistoihin oli helppo samaistua. Samanlaista kohtelua ja kokemuksia muistan itsekin useilta pitkiltä hoitojaksoiltani Helsingin Lastenlinnassa. Vaikka en ole käynyt Raajarikkoisten koulua, lapsuuden sairaala- ja hoitokokemukset toivat heidän

kertomansa hyvin lähelle omia muistoja.

Yhteishenki

Kaikista erilaisista muistoista huolimatta yksi asia nousi selvästi esiin: oppilaiden keskuudessa vallitsi vahva yhteishenki. Lapset tukivat toisiaan ja pitivät yhtä. Ehkä juuri yhteiset kokemukset loivat siteitä, jotka ovat säilyneet vuosikymmenten yli. Itse olen käynyt tavallisen koulun, joten kuuntelin näitä kokemuksia erityisellä mielenkiinnolla. Oli arvokasta kuulla, millaista elämä oli poliolaisten näkökulmasta silloin, kun koulupolut olivat hyvin erilaisia.

Nykyhetken tapaaminen

Tietenkään päivä ei ollut pelkkää muistelua. Saimme nauttia myös hyvästä ruuasta ja yhdessäolosta. Raija oli avustajan kanssa tuonut mukanaan mo-

nenmoisia herkullisia tarjoiluja ja Salmen lohi grillattiin paikan päällä – se maistui taivaalliselta. Hyvän ruuan äärellä juttu luisti ja naurua riitti.

Päivästä jäi kaikille hyvä mieli. Yhdessä totesimme, että tällaisesta tapaamisesta voisi hyvin tulla perinne. Ehkä juuri siinä on ystävyiden ja yhteisen historian voima: vaikka vuosikymmeniä on kulunut, yhteiset kokemukset yhdistävät edelleen. On tärkeää tavata, muistella ja jakaa ajatuksia ja ennen kaikkea nauttia yhdessä olon hetkestä.

Kaunis kesäpäivä Anjan luona jäi mieleen päivänä, jonka voisi mielellään elää uudelleen ensi kesänä.

Teksti ja kuvat:
Sinikka Narkiniemi

Tampereen kesäkuulumisia!

Suomen kaunis kesä on kohta mennyttä aikaa, jäljellä on mukavat muistot!

Tampereen osaston kuulumisia ei edellisen lehden ilmestymisaikaan vielä ollut, mutta nyt muistellaan mitä on sattunut ja tapahtunut.

Vierailu Werstaassa

Aloitimme vuoden tapahtumat käymällä Työväen museossa Werstaassa Yhteisvoimin-näyttelyssä. Se oli kattava ja koskettava esitys. "Näyttely kuljettaa sinut 1800-luvulta tähän päivään työväen historian näkökulmasta – kertomuksia, jotka eivät vain kerro ajasta, vaan tekevät sen eläväksi." Näin sanottiin esittelylehtisessä.

Astut sisään ja olet mukana: heittäydyt iltamatunnelmaan työväentalolla, uppoudut tarinallisiin lyhytelokuviin, ihmettelet kirjapainon vanhoja painokoneita, astut sisään 1980-luvun pankkisaliin tai 1970-luvun terveyskeskuksen odotushuoneeseen, jossa menneisyyden arki tulee iholle.

Tämän kaiken koimme ja näimme, myös tuttuja tunnelmia ja asioita. Jokainen vuosikymmen oli kerrottu erikseen. Toivottavasti tästä eteenpäinkin talletetaan käsinkosketeltavasti elämisen ja olemisen historiaa, eikä kaikki jää vain digimaailmaan.

Päätteeksi kävimme kahvilla kattoterassilla sisätiloissa kuitenkin. Ikkunoista näimme mehiläisten asumuksia ja mehiläisiä myös. Kahvilassa oli tarjolla omaa hunajaa.



Vappubrunssia, Tammelan toria ja kesäteatteria

Vappubrunssihan kuuluu Tampereen kevääseen. Iloisia ihmisiä, tuttuja ja tuntemattomia ilmapalloineen ja valkoisine lakkeineen. Tampere talon brunssi, eikä palvelu ole vielä koskaan pettänyt, tästä se kesä alkoi!

Yksi kotikaupunkimme helmistä on Tammelan tori. Sieltä löytyy paljon kukkia, paljon mansikoita ja tietenkin mustaamakkaraa. Olimme suunnitelleet yhteistä tapaamista sinne, mutta se ei nyt onnistunut. Itsellisesti kävimme, ja nautimme makkaraperunat, pullakahveet ja jätskitötteröt. Torilla kohtaa aina tuttuja. Niin me tapasimme myös ystävämme Leilan (Lahti-Pätäri) ja siskonsa Sinikan. Ihana jälleennäkeminen!

Uskon, että kaikki tamperelaiset ja kauempaakin, siellä ovat käyneet ja jos ette, niin ensi kesänä viimeistään poikettaa, kun käynte Tampereella.

Kesäteatteri kuuluu myös yhteisiin rientoihimme. Tänä kesänä kävimme Tampereen Komediateatterissa katsomassa minkälaiset ovat "Täydelliset Häät". Täydelliset ne olivat siinä mielessä, ettei mitään kummallista tai kaaosta niistä häistä puuttunut. Hymyssä suin sieltä poistuimme.

Komediateatterissa on useampia paikkoja pyörätuoleille, ja jos omistat vammaiskortin, avustajasi pääsee vapaalipulla.

Marjatilalta Brita-kakkua

Suttisen marjatilalla, Pälkäneellä vietimme heinäkuun

kesäpäivän. Tarjolla oli maatilantuotteita omalta tilalta ja lähinaapurituloilta. Aurinko suosi meitä tälläkin retkellä! Kahvit maistuivat ja tilan kuuluisa Brita-kakku kävi kaupaksi.

Emäntä oli leikannut meille kunnan kakkupaloja. Talon isäntä kävi kertomassa maatalan historiasta ja toiminnasta. Kotimatalla poikettiin vielä Soikun kanssa Katajan lihakaupassa ja Ulvilan leipomossa ostamassa evästä kotiin.

Kesän päättäjäiset Aitorannassa

Aitoranta, Tampereen seudun invalidien kesäpaikka, oli viimeinen tämän kesän kohde. Päivä oli kaunis ja aurinkoinen ja yksi niistä Tampereen helmistä: Näsijärvi oli niin tyyni ja rauhallinen, ettei koskaan ennen.

Me paikallaolijat nautimme iltapäivästä ja ihanista pullakahveista. Tähän kohtaan vähän huumoria: Kahvia meille tarjoi Antero. Oli tuoretta pullaa ja kauniisti katettu kahvipöytä. Kilvan kehuimme, miten ihania pullat olivat ja reseptiä tietysti kysimme. Anteron resepti oli seuraavanlainen: "Menkää Citymarkettiin pakastealtaalle, sieltä löytyy pussi, jossa on 14 pakastepullaa ja maksaa vain 3 euroa, lämmitetään kotona." Hyvä resepti, ja meille jäi tästäkin muistoja ja lämmin tunnelma!

p.s. Tamperelaiset osallistuivat myös Lehtimäen yhteiseen Heku-kurssiin, josta juttu toisaalla.

Teksti ja kuva: Pirjo K-O

PÄSPOn kesätapaaminen Vantaan Markkulassa

Pääkaupunkiseudun poliolaiset tapasivat perinteisesti 21.8.2026 Markkulassa, Vantaan Invalidien (VANI) toimipaikalla, Tikkurilan kupeessa. Aurinko helli meitä sopivasti. Mukana oli 15 osanottajaa. Jokaiselle oli tilattu omat pizzat ja juomat kunkin toivomuksen mukaan. Monelle jäi pizzaa vielä kotiin vietäväksi.



vitsejä sekä horoskoopit, jotka luettiin kaikille.

Seurustelu oli sen verran tiivistä ettei perinteinen ketjupeli kiinnostanut enää ketään. Ehkä oli väärin ilmoittaa etukäteen, ettei palkintoja ollut tarjolla, vain hyvää mieltä. Juttua kuitenkin riitti sopivasti.

Lopuksi pöydät ja tuolit sujuvasti takaisin katoksen alle ja roinat pois. Sitten iloisina kotiin päin tulevia tapaamisia odottelemaan.

Teksti ja kuva: Kai Arvinen

nen poismenonsa tuli monelle yllätyksenä. Muistelimme ja kaipasimme häntä. Kierrossa oli mm vuodelta 1969-70 "SÄT-

KÄn" julkaisuja joiden toimintuspäällikkönä Tapsa oli myös toiminut. Julkaisujen sisällöstä löytyi mm hyviä arvoituksia ja

PÄSPOn kevätlounas Café Ursulassa

Pääkaupunkilaiset kokoonoutuivat 26.5.2026 perinteiselle kevätlounaalle Helsingin Kaivopuistoon Café Ursulaan. Iloisia poliolaisia oli saapunut paikalle pitkälti toistakymmentä henkilöä. Mukana mm. "pirtsakka" lähes 90-vuotias Tellervo, joka lähtiessään evästi meitä: "eläkää ihmiksi".



tä jonottelusta ja odottelusta johtuen. Perinteinen lohikeitto loppui välillä kesken, mutta pian saatiin uutta sitäkin kuumempaa ja sisältäen kerrankin

reilusti kalaa. Suosittu lounaspaikka.

Kiitokset Kaarinan henkilököhtaiselle avustajalle, joka palveli meitä muitakin auliisti.

Teksti: Kai Arvinen

Kuva: Café Ursulan kotisivuilta.

Lahti-Kouvola osaston kesäpäivä 2.7.2026 - Jaalan leirirannassa

Jo toisena kesänä saimme nauttia Jaalan Kotiseutusaatiön meille tarjoamasta kesäpäivästä. Päivä alkoi maittavalla lounaalla, josta siirryimme Jaalan Leirirannan viihtyisään rantarakennukseen, johon kuuluu saunojen ja pesuhuoneiden lisäksi myös ulkoterasi sekä iso oleskelutila. Sinne me kaikki - noin 20 - osallistujaa hyvin mahduimme.



Lahti-Kouvolan osastolaiset viettämässä yhteistä aikaa Jaalan leirirannassa.

Olipa pihapiirissä myös venesuoja, jossa säilytetään kirkkovenettä sekä kota tulisijoihin. Oiva paikka vaikka makkarapaisloon.

Päivä oli lämmin keskikesän päivä, taisivat jotkut meistä käydä uimassakin. Kaiken kaikkiaan saimme nauttia yhdessäolosta, seurustelusta ja siitä niin tärkeästä vertaistuesta sekä juhlavista kakkukahveista.

Aikuinen Nainen

Illan edetessä siirryimme Leirirannasta Jaala Areenalle, jossa alkoi Paula Koivuniemen elämästä ja musiikista kertova laulunäytelmä Aikuinen Nainen.

Pääosassa Paulaa tulkitsemassa oli Saija Tuupanen. Hän suoriutui roolistaan hyvin, kuten kaikki muutkin esiintyjät. Lämminhenkinen ja musiikintäyteinen esitys keräsi Jaala Areenalla parin viikon aikana yhteensä yli 12 500 katsojaa, joista noin puolet saapui Kouvolan seudun ulkopuolelta.

Vahva suositus meidänkin ryhmällemme Jaala Areenalle.



Kuva: Jaalan kotiseutusaatiö

Vielä kuva Leirirannan venevajasista, jossa säilytetään vanhaa kirkkovenettä. Sitä katsoessa nousi mieleen, miten yhdessä soutaen on saatu isokin vene liikkumaan.

Aikuinen nainen jätti vahvan muiston ja osoitti jälleen, että suuretkin tuotannot voivat löytää yleisönsä, vaikka pienemmässäkin kylässä, kunhan siellä vain on toimivat puitteet tapahtumille.

Laulunäytelmän jälkeen kotiinpaluu. Kesäilta oli jo vaihtumassa yöhön, mielessä soi Paulan laulut ja muutenkin päivä oli oikein onnistunut. Kiitokset tapahtuman järjestäjille.

Teksti ja kuvat: Peter Rinne

Avustajana HEKU-kurssilla

Osallistuin kurssille henkilökohtaisena avustajana. Kurssilaisista suurempi osa tunsu toisensa aiemmilta yhteisiltä kursseilta tai muista yhteyksistä. Oli hienoa huomata jälleen tapaamisen tuoma ilo; kuulumisia vaihdettiin ja terveisiä kerroiltiin

Ilokseni sain mahdollisuuden osallistua Polioliiton jäsenjärjestön Polioinvalidien Tampereen ja Pohjanmaan osastojen yhteiselle HEKU-kurssille Lehtimäen opistolla 27.7.-1.8.2026. Kurssilla oli osallistujia myös Satakunnan ja Pääkaupunkiseudun osastoista.

Päällimmäisenä muistona kurssista jäi mieleeni hienot, ystävälliset ihmiset. Sekä kurssilaiset että ohjaajat loivat rennon ja iloisen ilmapäiriin, jossa huomioitiin kaikki.

Mielenkiintoisten asiakeskustelujen ja hersyvän huu-lenheiton ansiosta tunsin aitoa yhteenkuuluvuutta porukkaan.

Enpä ole pitkiin aikoihin tainnut nauraa näin paljon. Tuskinpa kurseille olisikaan osallistujia, ellei siellä tunnettaisi aitoa yhteisöllisyyttä ja koettaisi virkistävää yhdessä oloa.

Hyvä kurssiohjelma

Kiitosta voi jakaa myös hyvin suunnitellusta ja toteutetusta kurssiohjelmasta. Toiminnot oli suunniteltu niin, että niihin pystyivät osallistumaan kaikki. Liikuntarajoitteet eivät estäneet jumppaamasta, osallistumasta erilaisiin aktiviteetteihin



Sequence-peliä pelattiin innolla Lehtimäen opiston asuntolassa 27.7.2026.

ja kesäteatteriin tai hiomasta aivonystyröitä.

Toiminnallisten ohjelmien lisäksi saimme päivittäin tietoa erilaisista elämään kuuluvista asioista kuten vammaispalvelulaista, edunvalvontavaltuutuksesta ja faskiahoidoista.

Monessa yhdistyksessä mukana olevana yllätyin ja nautin erityisesti kurssilaiden aktiivisesta osallistumisesta keskusteluihin ja asioihin liittyvien kysymysten tekemisestä. Tunnelma ei ollut koskaan passiivisen apaattinen.

Peli-iltojen voitokas paluu

Useampana iltana porukkaa kokoontui yhteiseen iltahetkeen pelaamaan erilaisia pelejä. Pelaaminen oli kuulemani mukaan ollut joskus menneinä vuosina suosittua iltaohjelmaa, mutta siinä oli ollut muutamien vuosien tauko. Innokkaana pelaajana kasasin kassillisen pelejä mukaan ja ilahduin, kun pelaaminen kiinnosti muitakin.

Kaikki halukkaat pääsivät mukaan ja joukkoon mahtui pelien seuraajiaakin. Lautapeleistä suosikkina oli Sequence,

Teimme kukka-asetelmia HEKU-kurssin päättäjäisil-lanvieton päivällispöytään.

korttipeleistä opeteltiin muun muassa Shanghai ja Phase10 -peli. Pelin lomassa keskusteltiin ja kerroiltiin hauskoja juttuja sekä jaettiin muistoja menneiltä ajoilta.

Asiaosuuksien tietojen viisastamana, aktiviteettien virkistämänä ja ihmisten seurasta nauttineena palasin kotiin.

Kiitos kaikille mukavasta yhteisestä viikosta! Saattaapa olla, että pyrin mukaan joskus toistekin.

Teksti: Kirsti Suoranta

Kuvat: Pirjo Virtanen

Tukea toimintakyvylle vuonna 2026



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

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

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

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

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

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

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.

Laitoskurssija oli kolme ja niiden tarjonta palveli sinua, joka haluat pidemmän jakson tiivistä tietoa ja esimerkkejä arjen hallintaan. Vuoden 2026 laitoskurssien hakuajat ovat päättyneet ja kurssilaiset valittu.

Vertaisryhmäpäivät (ent.avokurssit) yhdeksällä paikkakunnalla kutsuvat päivämuotoiseen toimintakykyä vahvistavaan toimintaan, tiedon lisäämiseen ja vertaistukeen. Vertaisryhmäpäivät on vuodelta 2026 jo pidetty.

Verkkokurssit jatkuvat

Tarvitset verkkokurssitoimintaan äylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta.

Verkossa tapahtuva kurssitoiminta on toimintakykyvalmennusta, jonka taustalla on tutkittu tieto ja poliokokemukset. Kurssin tarkoituksena on tarjota polion sairastaneelle asiantuntevan tiedon lisäksi tehtäviä, harjoituksia ja vertaistukea TEAMS-ryhmässä.

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

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

Etätapaaminen

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

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

Verkkokurssit ja vertaisryhmät

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

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

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



Ohjatut vertaisverkko-ryhmät (Teams) 2026

Syksy

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

Keskustelut samankaltaisia kokemuksia läpikäyvien ihmisten kanssa vähentävät yksinäisyyden tunnetta ja auttavat käsittelemään toimintakyvyn heikkenemiseen liittyviä huolia, surua ja epävarmuutta. Monet kokevat, että vertaisten joukossa tulee aidosti ymmärretyksi ilman tarvetta selittää sairauden vaikutuksia yhä uudelleen. Samalla syntyy tunne siitä, ettei ole tilanteensa kanssa yksin.

Tule mukaan!

Varustaudu syksyyn!



Syksy saapuu vääjäämättä. Se tuo mukanaan viileyttä, kau- niita värejä ja pimeitä iltoja, mutta myös liukkautta, lehtiä jalkakäytävillä ja kylmenevää säätä. Liikuntaesteisen syksyä helpottavat ennakointi, oikea varustautuminen ja esteettömien aktiviteettien löytäminen.

Varusteet ja liikkuminen ulkona

Märkälumi, vesisade ja pudonneet lehdet voivat tehdä teistä liukkaita ja vaikeakulkuisia.

Apuvälineiden syyshuolto: Tarkista pyörätuolin tai rollaattorin renkaiden kunto ja ilmanpaineet. Kuluneet renkaat kannattaa vaihtaa pitävämpiin ennen liukkaita.

Pimeyteen varautuminen: Hämärä yllättää syksyllä nopeasti. Kiinnitä heijastimia tai ladattavia LED-valoja pyörätuoliin, rollaattoriin, kyynärsauvoihin, vaatteisiin ja reppuun.

Pukeutuminen: Ulkona (ja miksei sisälläkin) kylmä ja paleleminen vaanii. Kerrospukeutuminen, tuulen- ja vedenpitävät päällysvaatteet sekä laadukas lämpöpussi tai polviviltti ovat tarpeen.

Esteetön syystekeminen

Syksylläkin löytyy mahdollisuuksia nauttia sekä luonnosta että kulttuurista esteettömästi.

Esteettömät luontopolut: Monet kansallispuistot ja lähiluontoalueet tarjoavat esteettömiä reittejä, joissa on leveät pitkospuut tai kovapohjaiset soratiet. Ruskan ihastelu onnistuu näillä reiteillä erinomaisesti.

Kulttuuri ja sisäaktiviteetit: Teatterit, museot, elokuvateatterit ja kirjastot ovat pääsääntöisesti hyvin esteettömiä. Syksy on loistavaa aikaa hyödyntää näiden tarjontaa.

Soveltava liikunta: Syksyllä alkavat monet kunto- ja kansalaisopistojen kurssit sekä järjestöjen – myös Polioinvalidit ry:n



paikallisosastojen - liikuntaryhmät. Tarjolla on esimerkiksi istumajumpaa, soveltavaa joogaa tai esteetöntä kuntosaliharjoittelua.

Koti ja hyvinvointi

Kun illat pimenevät, kodin viihtyisyyteen ja omaan jaksamiseen kannattaa panostaa.

Valaistus kotona: Varmista, että kodin kulkureitit ovat hyvin valaistuja myös hämärässä kaatumisten ehkäisemiseksi. Liiketunnistimella toimivat yövalot ovat näppäriä.

D-vitamiini ja vastustuskyky: Pimeän ajan alkaessa D-vitamiinin saannista huolehtiminen ja monipuolinen ravinto auttavat pysymään terveenä ja vireänä.

Kohti turvallista ja aktiivista syksyä.

Teksti: Toimitus

Kuvat: Toimitukselle lähetettyjä

Euroopan Polio Unionin rahoitusta leikataa

Euroopan Polio Unionin (EPU) vuosittainen kokous järjestettiin Ruotsin Malmössä 13.6.2026. Kokouksessa käytiin läpi perinteiset vuosiraportit ja menneen vuoden sekä tulevan vuoden budjetit toimintasuunnitelmineen.

Järjestöjen rahoitus vaarassa

Kokouksessa suurinta huolta herätti Euroopan Unionin leikkaus koskien EURORDIS:siä. EURORDIS on Euroopan Unionin saama avustus Euroopan alueen harvinaisia sairauksia sairastaville. Polio on näistä yksi näistä, kun puhutaan harvinaisista sairauksista, joita on EU alueella yhteensä hieman yli 2000 erilaista. Leikkaus EURORDIS budjettiin tarkoittaa sitä, että EPU, kuten moni muukin Euroopan Unionilta avustusta saava järjestö joutuu miettimään, että millä tuon menetyksen saa korvattua, vai saako millään.

Polion myöhäisoireita ei tunnisteta

Samaan aikaan, kun Euroopan Unionin avustus pienenee, niin kaikki osallistujamaat toivat EPU kokoukseen saman huolen ja tämä huoli on polion myöhäisoireet. Kaikki poliojärjestöt, Suomen Polioliitto ry mukaan lukien, esittivät huolensa siitä, että polion myöhäisoireita ei tunnisteta.

”Avuntarve kasvaa voimakkaasti, vaikka poliovammaisten määrä sinänsä vähenee. Terveys- ja sosiaalihuollon kyky tunnistaa polion jälkitila



ja polion myöhäisoreet heikentävät vuosi vuodelta. Tietoa, osaamista ja kykyä tunnistaa polio ja polion myöhäisoreet terveyden- ja sosiaalihuollon piirissä on jo nyt heikkoa. Kuinka voimme tiedottaa terveydenhuoltoamme, päättäjiä ja instituutioita siitä, että poliovammat eivät ole kadonneet maailmasta, vaan apua tarvitaan edelleen?”, kysyivät EPU:n jäsenjärjestöt.

EPU:n puheenjohtalta

Euroopan Poliounionin puheenjohtaja Pierre Parrot nosti kokouksessa esille tärkeän asian, joka mietityttää kaikissa jäsenmaissa:

” EPU ja polioyhteisömme ovat vedenjakajalla. Kulunut vuosi on tehnyt tämän hyvin selväksi.

Monet meistä, jotka saivat poliovirustartunnan Euroopan viimeisten epidemioiden aikana, ovat nyt yli 65-vuotiaita. Euroopassa on kuitenkin myös huomattava määrä ihmisiä, joilla on polion jälkioireita mutta jotka ovat huomattavasti nuorempia; he saivat tartunnan myöhemmissä epidemioissa joko Euroopassa tai muualla.

Yhteisömme perustaneet sukupolvet toivat polioyhdistyk- siimme valta- vasti energiaa ja asiantunte- musta. Nyt ky- symys kuuluu, miten voim- me jatkossakin palvella näitä polion sairastaneita – ja pit-

källä aikavälillä myös sitä toista ja toivottavasti viimeistä polion sairastaneiden sukupolvea eri puolilla Eurooppaa.

Viime kuukausien aikana EPU:n hallitus on pyrkinyt hahmottamaan paremmin, millainen tulevaisuutemme voi- si ja pitäisi olla. Kokoonnuim- me kuukausittain, ja omistim- me kolme kokousta ideointiin ja vilkkaaseen keskusteluun tulevaisuuden vaihtoehdoista.

Vaikka panostimme merkittävästi tämän vision kehittä- miseen, jatkoimme samalla tavanomaista polioon liittyvää työtämme. Työmme jatkuu.”

Kokouksen loppulausunto

Kuinka hoidetaan Euroopan laajuinen tiedottaminen, avustustyöt, tiedon jakaminen kansainvälisellä ja kansallisella tasolla? Tiedottamisen tarvitaan maiden omat järjestöt ja yhdis- tykset, mutta myös potilaiden ja sosiaali- ja terveydenhuollon vä- listä kommunikointia. Poliosta ja myöhäisoreista tiedottami- nen ruohonjuuritasolle leviää vain tiedottamalla ja kertomalla asiasta aina väsymiseen asti.



EPU

European Polio Union (EPU) on eurooppalainen poliojärjes- töjen kattojärjestö, joka edustaa polioviruksen sairastaneita ja postpolio-oireyhtymää (PPS) sairastavia henkilöitä.

EPU perustettiin virallisesti maaliskuussa 2007, ja se on rekisteröity Belgiassa. Järjestössä on mukana kymmeniä kansal- lisia potilas- ja tukijärjestöjä eri puolilta Eurooppaa.

Järjestön päätavoitteet ovat:

- Parantaa postpolio-oireyh- tymän (PPS) tunnistamista ja yhdenmukaistaa hoitojen saatavuutta Euroopassa.

- Kerätä ja jakaa tietoa, tut- kimustuloksia sekä parhaita käytäntöjä potilaiden itsenäisen elämän tueksi.

- Edistää korkeaa rokotuskat- tavuutta polion ennaltaehkäise- miseksi.

EPU tekee yhteistyötä muun muassa eurooppalaisten har- vinaissairauksien verkostojen kuten EURORDIS ja Euroo- pan vammaisfoorumin (EDF) kanssa.

Suomen Polioliitto ry on EPU:n jäsen.

Euroopan Poliounionin vuo- sikokous Ruotsissa. Paikalle oli saapunut osallistujia useista Euroopan maista. Suomen Polioliitto ry ei tiukan rahoi- tustilanteen vuoksi lähettänyt kokoukseen edustajaansa, vaan lähetti kommenttinsa kokouksen asialistaan etukäteen sähköisesti kokouksen tiedoksi.

Teksti: BO ja PO

Kuva: EPU

HOIVATAHTO

Tämä hoivatahto kertoo, mikä minulle on tärkeää arjessa ja päivittäisessä hoivassa, jos en enää itse pysty kertomaan toiveitani. Kerro hoivatahdostasi läheisillesi ja/tai anna siitä kopio kotihoitoon tai hoivakotiin.

Minä
Minulle tärkeitä asioita ovat:(esim. perhe, ystävät, oma koti, luonto)
Haluan kertoa itsestäni:(esim. olen rauhallinen ja viihdyn läheisten seurassa)
Arkeni
Pidän näistä asioista:(esim. ulkoilu, lukeminen, kahvihetket)
En pidä näistä asioista:(esim. kiire, kova melu)
Liikkuminen ja apu
Haluan tehdä itse: (esim. pukeutuminen, ruokailu)
Tarvitsen apua:(esim. peseytymisessä, kodin raskaissa töissä)
Toivon, että minua autetaan näin:(esim. saan ensin yrittää itse)
Nukkumistani parantaa: (esim. kaksi tyynyä, kohotettu pääty)
Peseytymiseni onnistuu parhaiten: (esim. sauna, suihku ja rytmi)
Ihmiset ja koti
Minulle tärkeitä ihmisiä ovat:(esim. lapset, lastenlapset, ystävät)
Haluan asua:(esim. omassa kodissa mahdollisimman pitkään)
Kotini viihtyisyyttä lisäävät:(esim. valokuvat, kirjat, tutut tavarat)
Ruoka
Pidän näistä ruoista:(esim. kotiruoka, kala, marjat)
En halua syödä:(esim. hyvin mausteista ruokaa)
Hyvä hoiva
Haluan, että minulle puhutaan ja minua kohdellaan:(esim. ystävällisesti, arvostavasti ja kuunnellen)
Turvallinen olo syntyy, kun: (esim. tiedän etukäteen mitä tapahtuu)
Jos en pysty kertomaan tahtoani
Minut tuntee parhaiten:
Näin haluan, että minua tuetaan
Minua kannustaa:(esim. että minulle annetaan aikaa tehdä itse)
En halua, että puolestani tehdään:(esim. asioita, jotka vielä pystyn tekemään itse)
Haluan osallistua minua koskeviin päätöksiin:(esim. niin pitkään kuin mahdollista)



Hoitotahto on terveydenhuoltoa koskeva tahdonilmaisu! Tämä hoitotahto kertoo, millaista lääketieteellistä hoitoa toivon, jos en enää itse pysty kertomaan tahtoani. Voit käyttää tätä lomaketta hoitotahdon suunnitteluun. Varsinainen hoitotahto kannattaa tallentaa **OmaKantaan**.

Hoitotahtoni
Nimi:
Päivämäärä:
Läheiseni, joka tuntee toiveeni:
Mitä hyvä hoito merkitsee minulle
Mikä on minulle tärkeintä hoidossa? (Esim. Minulle tärkeintä on elää hyvää ja kivutonta elämää.)
Mitä toivon hoidolta? (Esim. Toivon, että hoito auttaa minua selviytymään arjessa ja lievittää oireitani.)
Jos sairastun vakavasti
Mitä toivon lääkäreiden ja hoitajien tietävän? (Esim. haluan tietää tilastani ja osallistua päätöksiin)
Ketkä voivat osallistua päätöksistä keskusteluun? (esim. lapset ja muut läheiset)
Kivun ja muiden oireiden hoito
Miten haluan, että kipua ja muita oireitani hoidetaan? (Esim. mikä hoito tai lääke on toiminut)
Mitä muuta haluan oireiden hoidosta kertoa? (mikä asia pitää erikseen huomioida)
Jos en enää pysty kertomaan tahtoani
Kuka tuntee toiveeni parhaiten?
Elämän loppuvaiheen hoito
Mikä on minulle tärkeää elämän loppuvaiheessa?
Missä haluaisin olla hoidettavana, jos mahdollista?
Onko minulla hengellisiä, kulttuurisia tai muita erityisiä toiveita?
Minun tärkein viestini:
Keitä haluan lähelleni elämän loppuvaiheessa:

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta

Hei, olipa hyvä kesä! Hyttytyksetön (hyt-tyksetön tms.) ja so-pivan vilpoinen (subjektiivisesti ottaen).

Yhdistyksemme aloittaa syys-kauden pohtimalla mm. järjes-töjen avustuksien leikkauksia. Pohdittavaa riittää myös siinä, kuinka saamme tallennetuksi suunnattoman arvokkaan poliotietouden maassamme. Toisaalta, Suomessa ei tutkita poliota, niin kuin jatkuvasti tehdään muualla Euroopassa. Kuulumme Suomen Polioliiton kautta EPU:un, Euroopan Poliounioniin. Olisiko meillä jotain arvokasta annettavaa omista kokemuksistamme myös sinne?

Laki ja asiantuntijat

Olen törmännyt uuteen tilan-teeseen. Vammaispalvelulain uudistumisen myötä omat tä-hän lakiin liittyvät päätökseni päivitettiin. Saan edelleen käyt-tää liikkumisen tukena myön-nettyjä kuljetuspalvelumatkoja Tampereen lisäksi muutamilla muillakin paikkakunnilla. Hyvä näin.

Nyt uuden lain tultua voi-maan tulkitseekin Pirkanmaan hyvinvointialueen aluehallitus niin, että muualla, kuin Tam-pereella kuljetut matkat pitää asiakkaan ensin maksaa itse kokonaan ja vasta kuitteja vas-taan hänelle korvataan matkat.

Vammaispalvelulaki ei tunne moista ehtoa! Mitään vammais-palvelulain mukaista palvelua tai tukitointa myönnettäessä ei edellytetä, että korvauksen saa vasta sillä ehdolla, että asiakas sijoittaa omaa rahaansa mak-sakseen palvelun tai tukitoi-men ensin itse.



Soitin kahteen valtakunnal-liseen vammaisjärjestöön, ja kysyin, voidaanko asiakkaalta todella vaatia omien rahojen, usein satojen eurojen kiinnit-tämistä saatuun palveluun.

Sain kaksi toisilleen päinvas-taista vastausta. Toinen järjestö vastasi, että ehdottomasti asiak-kaalta ei voida tällaista vaatia. Toinen järjestö totesi, että eihän se nyt laitontakaan ole.

Tuntuu siltä, että maksun vaatimista ensin asiakkaalta yritetään asiaa hankaloittaa niin paljon, että matkojen käyttö vähenisi. Vammaispalvelulain mukaisia palveluja ja tukitoi-

mia myönnettäessä ei suoriteta taloudellista tarveharkintaa.

Asiakkaalla on toki oikeus kir-jallisesti hakea päätöstä, jonka mukaan maksuja, esimerkiksi kuljetusten omavastuuosuuk-sia ei peritä lainkaan, mikäli periminen vaarantaisi hänen toimeentulonsa. Voinko nyt siis hakea kirjallisesti vapau-tusta siitä, että maksan matkat ensin itse? Ketä tämä käytäntö hyödyttää? Vaikuttaa tarpeet-tomalta kiusanteolta.

Vanhat poliot

No, poliolla tarkoitan tässä yhteydessä henkilöä, jolla on

polion jälkitila, hän on siis sai-rastanut polion.

Kela maksaa, ja on maksanut jo kauan hoitotukea. Moni meistä polion sairastaneista saa eläkkeensaajan hoitotukea, joko alinta hoitotukea, korotettua hoitotukea tai erityishoitotukea. Hoitotuki on määrältään pie-nin, erityishoitotuki taas suurin.

Hoitotukea myönnettäes-sä otetaan huomioon mm. vammaisuudesta aiheutuvat kustannukset sekä avun tarve. Jos sinä, parahin lukijani satut kuulumaan niihin, joille on myönnetty eläkkeensaajan hoi-totuki kauan, ehkä kymmeniä vuosia sitten, saattaa elämäsi tilanne olla muuttunut niistä ajoista. Avun tarpeesi on saatta-nut lisääntyä. Tästä taas saattaa syntyä tarve tarkistaa hoitotuen myöntämisen perusteet juuri sinun kohdallasi.

Olen sitä mieltä, että jokaisen, joka tuntee kuuluvansa tähän joukkoon, kannattaa tarkistut-taa tilanteensa Kelasta. Käte-vimmin tämä asia käynnistyy menemällä OmaKelaan, mutta ellei käytettävissäsi ole tietoko-nemahdollisuutta, voit vaikka soittaa, käydä tai lähettää jon-kun toisen käymään puolestasi Kelassa ja pyytää lomakkeen ”Eläkkeensaajan hoitotuki”. Ja huomaa vielä, että jos Kela korottaa hoitotukesi määrää, tapahtuu tämä vieläpä kuusi kuukautta takautuvasti tilan-teesi niin salliessa.

Pidetään yhteyttä toisiimme vahvoina ja toisiamme vah-vistaen!

Hyvää ja aktiivista syksyä jokaiselle!

Kaija Salmela
puheenjohtaja

Lahti-Kouvola osasto

Tulevasta tiedotamme jäsenkirjeillä ja seuraavassa Poliolehdessä.

Hyvää syksyä kaikille
Poliolehden lukijoille.

Työryhmä

Pääkaupunkiseudun osasto

Päspön tapahtumia syksyllä 2026.

Allasvoimistelu

Jatkamme edelleen allasvoimistelua Metropolian altaalla torstaisin klo 12.30-14.30, josta ohjattua voimistelua klo 12.45-13.15. Ohjatun liikunnan jälkeen on loppuaika vapaata uintia. Uintikertoja on kaudessa 15 kertaa. Maksu syyskaudelta on 40 €.

Tervetuloa kuntoilemaan!

Joulujuhla

Joulujuhla järjestetään tänä vuonna joko 21.11 tai 28.11. Saatte kiertokirjeessä tarkemmat tiedot, kun asia varmistuu.

Joulukonsertti

Joulukonsertin yritämme löytää vähän myöhemmin kunhan niitä ilmestyy nettiin. Konsertin yritämme ajoittaa joulukuun alkuun. Ilmoitamme siitäkin kiertokirjeellä, kun asia varmistuu.

HUOM! Vaikka emme vielä tiedä konserttia, emmekä sen ajankohtaa, niin voitteko ilmoittaa toimistolle, oletteko kiinnostuneita konsertista. Tämä siksi, että tiedämme paljonko tilaamme lippuja, sillä liput on maksettava tilattaessa.

Hyvää syksyä!

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Pikkujoulua Rokualla

Pikkujoulutilaisuus Rokualla
27.11. – 29.11.2026

- hinta 116,50 kahden hengen huone

- hinta 146,50 yhden hengen huone

- allas- ja tuolijumppa sisältyy hintaan

- esiintyvät yhtyeet pitää itse maksaa:

pe 27.11. Leif Lindeman & Rosette

la 28.11. Pirita Niemenmaa & MiSiO

- henkilökohtainen avustaja jäsenhinnalla

Maksu tilille Danske Bank FI18 8000
1300 2228 75henkilökohtaista viitenu-
meroa käyttäen, joka löytyy Polioleh-
den takaa osoitteen yläpuolelta.

Ilmoita osallistumisestasi 16.11.2026
mennessä Tuula Pukkilalle puhelin 040
5577405

Hyvää syksyä kaikille Poliolehden
lukijoille

Pohjois-Suomen osasto
Jouko Juoperi

Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto:

Toimisto on avoinna ja vastaamme puhelimitse
ti-ke klo 09.00–15.00 ja to klo 09.00–12.00.
Osoitteemme on Kumpulantie 1 A 8 krs, Helsinki ja
puh. 09 6860990.

Jätettyyn soittopyyntöön vastaamme
mahdollisimman pikaisesti.

Sähköpostitse

kirsti.paavola@polioliitto.com tai
birgitta.oksa@polioliitto.com.

Pohjanmaan osasto

Hyvää ja lämmintä syksyä ja näh-
dään tulevissa tapahtumissa.

Puheenjohtaja Pirkko Ahola

p. 0405907954 tai

pirkkoahola625@gmail.com.

Sihteeri Veikko Hemminki

p. 0400262801 tai

veikkohemminki@gmail.com.

Johtokunta

Tampereen osasto

Tapahtumat syyskaudelle 2026 ovat
vielä avoinna. Suunnitelmissa on yhden
päivän Heku Tampereella lokakuussa ja
pikkujoulut marras- joulukuussa. Laitam-
me jäsenkirjeen tarkemmista tiedoista ja
ilmoittautumisista.

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

Syysterveisin

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhot syyskaudella

Ulvilan Olohuone Friitalantie 18
(Hansa-keskus) Ulvila

Lokakuu

to 08.10.2026 klo 14:00 – 16:00

Marraskuu

to 19.11.2026 klo 14:00 – 16:00

Keskustellaan pikkujoulusta lokakuun
kerhossa

Syysterveisin

Osaston toimikunta

Savon osasto

Syyspuolen mahdollisista tapahtumista
ilmoitellaan myöhemmin jäsenkirjeel-
lä.

Yhteydenotot ja tiedustelut:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677 tai

iiris_karvinen@hotmail.com

Hyvää syksyä kaikille.

Työryhmä

Varsinais-Suomen osasto

Syksyä kohti!

Kesä on taas takana. Kesälläkään ei oltu
pelkästään lomalla. Käytiin Eduskunnas-
sa, kesäteatterissa ja lounastapaamisissa.
Viimeksi olimme tutustumassa saaristoon.

Nyt olisi loppuvuodelle seuraavanlaista
toimintaa tarjolla ja lisää suunnitellaan.

1. Liikuntavuorot

- Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot
perjantaisin klo 14.00–16.30 Ruusukort-
telin hyvinvointikeskuksen allasosastolla,
Puistokatu 11, Turku. Sisäänkäynti Kou-
lukadun puolelta pihan puoleisesta oves-
ta. Aulatilat ovi on auki perjantaisin klo
14 asti. Syksyn vuorot aloitettiin 14.8. ja
vuoroja voidaan jatkaa joulukuun puolelle.

- Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon
tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin, kellon-
aika 14.30–16.00. Syksyn ryhmävuorot
alkoivat 2.9. ja voidaan jatkaa joulukuun
puolelle. Kysy Riitalta kuntosalin maksuis-
ta, sähköinen ovilukko toimii rannekkeella.

2. Teatteriesitys

Olemme varanneet lippuja Turun Kau-
punginteatterin näytökseen **Ensimmäinen
nainen**. Esitys on lauantaina 10.10.2026
klo 13.30. pienellä näyttämöllä.

” Sylvi, anna minun nähdä sinut ” Uusi
draama tuo valokeilaan naisen, joka on
kasvanut muiden varjossa ja vasta ikään-
tymisen kynnyksellä kysyy itseltään – kuka
minä oikeastaan olen?

Tule mukaan katsomaan näytelmää. Siinä
Sylvia näyttlee Ulla Reinikainen, nuorta
Sylvia Asta Sveholm. Urho Kekkonen
nähdään Markus Ilkka Uolevi ja Kimmo
Rasila, muissa rooleissa Kirsi Tarvainen.

Liput maksavat 15 €/hlö, osaston tukema
hinta. Ilmoita Riitalle, jos otat avustajan
mukaan. Saattajakortilla tai EU-vammais-
kortti A-merkinnällä, avustajan lippu on
ilmainen. Perus- ja pyörätuolipaikkoja
on rajoitetusti. Sitovat lippuvaraukset vii-
meistään 2.10. ja ne on maksettava myös
samaan ajankohtaan mennessä osastomme
tilille: Nordea FI71 2264 1800 1320 40,
ilmoittautumiset Riitalle p.0400-122330

Veloitamme teatterin täyden lippuhinnan
34–40 € paikan mukaan, jos jätät vara-
masi lipun käyttämättä.

3. Lounastapaaminen

Lounastamme torstaina 22.10. klo 13.00
Classic Pizza Restaurant’ ssa. Pizzeria sijait-
see Kauppakeskus Myllyssä 2-kerroksessa
Raision keskustan puoleisessa päädyssä,
osoite Myllynkatu 1, Raisio. Jokainen va-
litsee annoksensa ravintolan ruokalistalta.
Lounastapaamisissa jokainen myös maksaa
lounaan itse. Ennakkoilmoittautumista
ei tarvita.

4. Heku- kurssi

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

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunki-
seudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon
Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajak-
son Ruissalon kylpylässä. Ilmoittautumiset
ovat päättäneet, tämä on muistutukseksi
ajankohdasta.

5. Muuta

Suunnitelmissa on myös pikkujoulujuhla.
Ilmoitellaan ajankohdan ja kohteen selvit-
tyä todennäköisesti jäsenkirjeellä.

Hyvää syksyä kaikille.

Johtokunta

Rotarit ja polion hävittäminen maailmasta



Polio on lähes hävitetty – mutta työ ei ole vielä ohi

Polio on yksi maailman vanhimmista tunnetuista tartuntataudeista. Rokotusten avulla se on saatu hävitettyä suurimmasta osasta maailmaa. Maailmanlaajuinen työ on kuitenkin vaatinut vuosikymmenten määrätietoista ponnistelua, johon Rotary on sitoutunut vahvasti jo yli 45 vuoden ajan.

Tavoitteena ei ole vain vähentää poliota, vaan hävittää se kokonaan. Nyt, kun villi poliovirus kiertää enää Afganistanissa ja Pakistanissa, viimeinen vaihe on samalla kaikkein kriittisin.

Rotary teki polion hävittämisestä maailmanlaajuisen tavoitteen

Rotary International perustettiin Chicagossa vuonna 1905. Nykyisin Rotary on maailmanlaajuinen palvelujärjestö, jossa toimii noin 1,2 miljoonaa jäsentä yli 200 maassa tai maantieteellisellä alueella. Suomessa rotarytoiminta alkoi Helsingissä vuonna 1926.

Rotaryn pitkäkestoisin ja merkittävin maailmanlaajuinen hanke on polion hävittäminen.

Yksittäiset rotaryklubit osallistuivat työhön jo 1970-luvulla, ja vuonna 1985 Rotary käynnisti maailmanlaajuisen ohjelman taudin hävittämiseksi. Kampanja tunnetaan nykyisin nimellä END POLIO NOW.

Rotaryn aloitteesta vuonna 1988 syntyi Global Polio Eradication Initiative (GPEI), jossa ovat mukana muun muassa WHO, UNICEF ja muut kansainväliset toimijat. Rotary on ollut kokoamassa yhteistyötä, jossa hallitukset, terveysviranomaiset, järjestöt, ammattilaiset ja vapaaehtoiset työskentelevät yhteisen tavoitteen puolesta.

Vuosikymmenten työ on tuottanut valtavan tuloksen

Kun Rotaryn maailmanlaajuisen polio-ohjelma käynnistyi, noin 350 000 lasta halvaantui vuosittain polioviruksen seurauksena. Sittenkin yli kolme miljardia lasta on rokotettu, ja poliotapausten määrä on vähentynyt yli 99,9 prosenttia.

Rotaryn ja sen kumppaneiden työn ansiosta arviolta 22 miljoonaa ihmistä, jotka olisivat muutoin voineet halvaantua poliosta, pystyy nykyisin kävelemään. Villi poliovirus on

saatu hävitettyä lähes koko maailmasta.

Miksi työtä tarvitaan edelleen?

Polion hävittäminen ei tarkoita, että rokotustyö voidaan lopettaa. Niin kauan kuin poliovirus kiertää jossakin päin maailmaa, se voi levitä myös alueille, joilla tauti on jo saatu hallintaan.

Tämä nähtiin esimerkiksi Tansaniassa vuonna 2026, kun poliovirusta löytyi jätevesinäytteistä maassa, joka oli jo saavuttanut poliovapaan aseman. Viranomaiset reagoivat nopeasti laajalla rokotuskampanjalla lasten suojelemiseksi.

Viimeinen askel vaatii rokotteiden lisäksi jatkuvaa valvontaa, nopeaa reagointia ja riittäviä taloudellisia resursseja.

END POLIO NOW – Rotaryn pitkäjänteinen sitoutuminen

END POLIO NOW on Rotaryn suurin maailmanlaajuinen kampanja. Rotarit keräävät ja lahjoittavat vuosittain noin 50 miljoonaa Yhdysvaltain dollaria polion vastaiseen työhön. The Gates Foundation kolminkertaistaa Rotaryn lahjoitusten vaikutuksen, jolloin summa

nousee noin 150 miljoonaan dollariin vuodessa.

Maailmanlaajuiseen polion hävittämiseen tarvitaan kuitenkin vuosittain noin miljardi Yhdysvaltain dollaria. Varat mahdollistavat rokotukset, tautien seurannan ja nopean reagoinnin siellä, missä riski on suurin.

Milloin END POLIO NOW päättyy?

Rotaryn tavoitteena ei ole 99,9 prosentin voitto poliosta, vaan 100 prosenttia. Rotarit jatkavat työtä ja varainhankintaa niin kauan, että WHO voi julistaa maailman kokonaan poliovapaaksi.

Polion hävittäminen olisi yksi ihmiskunnan suurimmista kansanterveydellisistä saavutuksista ja osoitus siitä, mitä kansainvälisellä yhteistyöllä, sitoutumisella ja pitkäjänteisellä työllä voidaan saavuttaa.

Niin kauan kuin maailmassa on yksikin lapsi vaarassa sairastua polioon, END POLIO NOW -työ jatkuu.

Tavoite on selvä: maailma ilman poliota.

Teksti: Timo Merikallio

Blimo Move on kokoontaitettava sähköpyörätuoli sisä- ja ulkokäyttöön



Akun kapasiteetti (Wh)	24V – 12Ah (288Wh)
Huippunopeus	6 km/h
Suurin sallittu kuorma	120 kg
Paino	26kg
Rengaskoko	8" edessä / 12" takana
Pakkauksen mitat (PxLxK)	67 x 47 x 84,5 cm
Mitat	95-119 x 62 x 96-106 cm
Taitettava	Kyllä
Mitat taitettuna	62 x 40 x 81 cm
Moottori	2x 250W harjatut moottorit
Renkaat	Ilmatäytteiset
Kaatumisenestopyörät	Ja: 2 stk., 2"
Kantama	12Ah: 14km /
Vyö	Kyllä
Akun tyyppi	Litiumakku
Akun paino	12ah: 3kg
Latausaika	6-8 h
Istuinalue	45 x 43 cm
Kääntösäde	170 cm
Kauko-ohjain	
Hinta	700 €
Antero Karjalainen 0400 453318	

In memoriam Tapio Juhani Rantanen



s. 27.5.1951 Rautalampi
k. 4. 7. 2026 Helsinki

Tapsa on toiminut Suomen Polioinvalidit ry:n johtokunnan jäsenenä sekä pitkään sen Pääkaupunkiseudun osaston (PÄS-PO) johtokunnassa, viimeksi sen varapuheenjohtajana. Hän oli aktiivisesti mukana yhdistyksen ja paikallisosaston järjestämällä kuntoutus- ja kokoustilaisuuksissa. Tapsa oli tunnettu poliopiireissä iloisena seuramiehenä.

Tapsa sairastui polioon 3-vuotiaana vuonna 1954. Hän koulutautui vaaturiksi Invalidiliiton ammattikoulussa ("SÄTKÄ"). Siitä kehkeytyi hänelle varsinainen ammatti ja pitkä työura. Hän liittyi Polioinvalidien jäseneksi vuonna 1986.

Hän osallistui myös pitkään PÄSPO:n järjestämään vesijumpaan. Seuranpito kollegoiden kanssa uinnin ja saunan lomassa oli odotettu hetki.

Koko polioyhteisö jää kaipaamaan häntä, myös hänen lauluesityksiään.

Tapsan muistoa kunnioittaen
Polioinvalidit ry
Pääkaupunkiseudun osasto

Sote-sohvalta

Siirtyminen kohti jättikeskuksia on alkanut.

Olen saanut seurata läheltä yhden perheen kipuilua siitä, kuinka pienet varhaiskasvatukseen vanhempien työpäivän ajaksi laitettavat lapset, ovat yhä enemmän huolissaan lastensa tulevaisuudesta. Varhaiskasvatus on ollut Suomessa pitkään todella hyvää ja lapset ovat saaneet opetella taitoja aina kävelystä potalla käymiseen pienissä päiväkotiryhmissä ja ennen kaikkea turvallisten aikuisten tuella.

Nyt etenkin suuremmissa kaupungeissa on suuntaus se, että rakennetaan mahdollisimman suuria päiväkotirakennuksia ja kouluja, joissa on mahdollisimman paljon lapsia. Tämä ei ole vanhempien toive, ei varhaiskasvatusta tekevien ammattilaisten toive eikä lasten etu, mutta se on päättäjien etu ja heidän tavoitteensa. Raha ratkaisee ja muutama iso yksikkö on parempi kuin monta pientä, ainakin ilmeisesti talouden näkökulmasta?

Miksi sote-sohvassa otan esille lasten päiväkodit ja koulut, kun kirjoitan tätä Poli-lehteen? Eihän tämä tosiaan mikään lapsiperheitä suoraan tai edes epäsuoraan koskeva lehti ole. Lapsiperheitä koskevaan lehteen pitäisi kyllä kirjoittaa poliosta, ainakin jos ihmisten rokotekäyttäytymistä katsotaan! Eivät vanhemmat rokota lapsiaan enää edes poliota vastaan. Pilalla ovat aikuiset!

No, nyt harhauduin asiasta, joten palaataan tuohon, että miksi kirjoitan Poli-lehdessä lapsiperheitä koskevasta päiväkotien ja koulujen fuusioista muutamaksi isommaksi yksiköksi. Tämä suuntaus, jossa monen pienen toimivan yksikön palvelut ajetaan isompaan yksikköön, tullaan näkemään myös sosiaali- ja terveyspalveluissa.



Niin se on. Uskokaa tai älkää. Olisin tässä asiassa mielelläni väärässä, mutta valitettavasti olen yhtä usein väärässä kuin Paavo Väyrynen, kun puhutaan Sote-palveluista.

Helsingin kaupunki uutisoi nyt menneen kesän lopussa että, ”Helsingin kaupunki on valinnut Lujatalo Oy:n Malmin uuden sairaalan, perhekeskuksen sekä terveys- ja hyvinvointikeskuksen päätoteuttajaksi jo hankesuunnitteluvaiheessa. Noin 70 000 bruttoneliömetrin laajuinen kokonaisuus on yksi kaupungin merkittävimmistä sosiaali- ja terveydenhuollon investoinneista tulevina vuosina. Malmille suunnitellaan uusi noin 200 sairaansijan sairaalarakennus sekä nykyaikaiset tilat terveys- ja hyvinvointikeskukselle ja perhekeskukselle. Uudet rakennukset sijoittuvat Malmin sairaalan yhteyteen Talvelantie 6:ssa.”

Malmille tehdään siis suuri sote-palveluiden keskittymä ja ensimmäinen ajatus on, että hyvä! Meillä on koko ajan enemmän ikääntyvää ja nuorta väestöä, jotka tarvitsevat apua. Palveluja tarvitaan lisää.

MUTTA!

Sitten aloin miettimään, että ketkä tätä päätöstä ovat tekemässä. Ei heitä kiinnosta ihmiset, vaan budjetit. Nyt osa teistä ymmärtää, miksi kirjoitin aluksi siitä, kuinka varhaiskasvatuksessa pienemmät yksiköt on ajettu alas ja niiden toiminta siirretty isompiin yksiköihin. Mitähän Sote-palvelujen kohdalla käy?

Ensin rakennetaan isoja yksiköitä ja sitten ne täytetään. Eihän kukaan ole rahaa lisää palveluihin myöntämässä, jotta uudet isot yksiköt tulisivat vanhojen pienempien yksiköiden tueksi.

Ennustankin, että lähivuosien aikana pienet, lähiössä (= myös pienillä paikkakunnilla) toimineet terveyspalvelut lakkautetaan yksi tai useampi kerrallaan ja niiden palvelut saa jatkossa isommista yksiköistä. Tämä muutos myydään - on jo myyty - meille parannuksena ja sillä, että kaikki saa kätevästi yhdestä paikasta, vaikka paikka tulee olemaan yhtä kaaosta. Koska miettikää ne sadat hoidettavat lapset yhdessä varhaiskasvatuksen yksikössä verrattuna siihen, että olisi pienempi määrä hoidettavia lapsia pienemmissä yksiköissä.

Sote-palvelujen siirtyminen isompiin yksiköihin ei tule parantamaan saatavaa hoitoa, niiden saatavuutta, saatikka sitten tehokkuutta.

Säästöjä hyvät lukijat, SÄÄSTÖJÄ!

Niitä näillä päätöksillä haetaan.

Sykyä kaikille.