

Poliolihti

4/2006



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!



Ammatillista erityisopetusta

ja tukipalveluja yksilöllisiin tarpeisiin

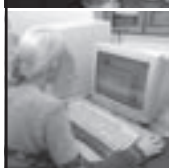


Keskuspuiston ammattiopisto on ORTON Invalidisäätiön ylläpitämä ammatillinen erityisoppilaitos ja erityisopetuksen kehittämiskeskus.

Opintoihin valmentava koulutus, AVA
Askola, Espoo, Hki, Kerava, Kirkkonummi, Lohja



Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava opetus ja ohjaus, TYVA
Espoo, Helsinki, Hyvinkää, Järvenpää, Kerava, Kirkkonummi, Lohja, Mäntsälä, Porvoo



Hakuaika elokuussa 2007 alkaviin koulutuksiin 30.3.2007 saakka.
Lisätietoja ja hakulomakkeita: puh. (09) 4748 2491

Ammatilliset perustutkinnot
Hakuaika elokuussa 2007 alkaviin koulutuksiin 30.3.2007 saakka.



Ammattitutkintoon valmistava koulutus (näyttötutkintokoulutus)
Lisätietoja ja hakulomakkeita: puh. (09) 4748 2479



**KESKUSPUISTON
AMMATTIOPISTO**

Tenholantie 10, 00280 HELSINKI, puh. (09) 47481
faksi (09) 4748 2746, opintotoimisto@keskuspuisto.net

www.keskuspuisto.net



LEHTIMÄEN OPISTO

vammaisten kansanopisto
PL 13, 63501 LEHTIMÄKI

Puh. 06-522 0245, faksi: 06-522 0290

- Polioinvalidien talvikurssi 5.2. -17.2.2007 RAY:n rahoituksella. Hakemukset liiton toimistoon.
- Lomalaisia voidaan ottaa opiston talviloman aikana. Täysihoito 35 €/vrk, hoidoista eri korvaus.
- Mittatilaustyönä esim. atk-kursseja ja viikonlopputapahtumia.
- Tilaa esite - päivitettyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme!
<http://www.lehtimaki.fi/opisto>

Onnellista joulua ja vuotta 2007!
Yhteistyöstä lämpimästi kiittäen
Lehtimäen opisto

KUNTOUTUS-, TYÖHYVINVOINTI-, MAJOITUS- JA VIRKISTYSPALVELUT



Toteutamme kuntoutusta sydämellä, vuosien tuomalla kokemuksella ja ammattitaidolla.

Kruunupuisto on kuntoutuksen edelläkävijä. Kuntoutuspalveluidemme korkean tason avaintekijänä on huippuammattilaisista koostuva henkilöstömme. Yhdessä idyllisen järviluonnon kanssa ne tekevät kuntoutuksesta unohtumattoman elämyksen.

Vuodelle 2007 anotut kurssit:

- 07.01.-27.01.2007
- 19.08.-08.09.2007
- 25.03.-14.04.2007
- 23.09.-13.10.2007

Kela, valtakunnallinen



KRUUNUPIUSTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Kruunupuisto Oy, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
puh. (015) 775 091, www.kruunupuisto.fi

Tukikohta

*Aikuisten ja lasten
tuet ja ortoosit
yksilöllisesti
tarpeittesi mukaan*

Palveleva apuvälineliike
Maariankatu 1, 20100 Turku
Puh. 020 761 9030, Fax 020 761 9031
www.turuntukikohta.fi
Nyt myös toimipaikka Porissa
Itsenäisyydenkatu 35, 28100 Pori
puh. 020 761 9036

Poliiolehti

4/2006



Kannen kuva:

**Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa****Ilmoitusmyynti**

Ritva Helander

Puh. (019) 345 1360

Fax (019) 345 1524

MainosilmoitusaineistotTJM-Systems Oy/
Eija Lindroos

PL 75

02921 ESPOO

Puh. (09) 849 2770

Fax (09) 852 1377

Email: eija.lindroos@
tjm-systems.fi**Taitto**Antero Karjalainen
www.akarjalainen.net**Paino**Kirjapaino
JAARLI Oy

ISSN 1237-2781

Suomen
POLIO
liitto ry

Julkaisija: Suomen Polioliitto ry**Päätoimittaja:** Birgitta Oksa**Toimitus:** Luotsikatu 6 E 28

00160 Helsinki, puh. 09 - 686 0990, fax 09 - 6860 9960

sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

Sisältö

Avustajakapina	4
Meirän sakille	7
Uutisia	8
Kurssi uutisia	12
Kirja-arvio	18
Poliokertomus	20
Jankeri 50v.	22
Ruudukko	24
Kohtauksia vammaistukiviidakossa	26
Poliokurssit vuonna 2007	30
Rauman vinkkelist	35
Hakulomake	36
Osastot	38
Matkapäiväkirja	42
Merkkipäivät	47

Arvokas ja ainutkertainen

Poliiolehden päätoimittajan minulla on etuoikeus päästä lukemaan lehdessä julkaistavat kirjoitukset ennen teitä hyvät lukijat. Tällä kertaa olen suorastaan kihissyt innosta juttuja ensimmäistä kertaa lukiessani. Toivottavasti tekin koette samaa iloa saadessanne Poliiolehden sivuilla tutustua niin monen kirjoittajan maailmaan. Mitä eri kuntoutuskursseilla on tehty ja tuumattu? Millaisia tunteja herättää vammais-palveluviidakossa taistelu? Mitä kaikkea sairastetun polion jälkeen on voinut elämässä tehdä? Kaikki kirjoitukset peilaavat asioita omasta henkilökohtaisesta näkökulmasta ja antaa näin meille lukijoille ainutlaatuisen mahdollisuuden kurkistaa pintaa syvemmälle.

Päädyste luultavasti samaan lopputulokseen kuin päätoimittajakin: ei ole olemassa mitään polion sairastaneen henkilön prototyyppiä. Jokaisen elämä on ainutlaatuinen ja rakas omalla – joskus rankallakin – tavallaan. Helppoa elämä ei välttämättä ole, mutta arvokasta kyllä aina.

Tämän Poliiolehden sivuilta löytyy myös tulevan vuoden 2007 poliokurssi-tarjonta. Kuten huomaatte kurssimäärä ei ole valitettavasti kuluneesta vuodesta määrällisesti kasvanut. Maantieteellisesti kurssipaikkoja löytyy jo niin pohjoisesta, etelästä, idästä kuin lännestäkin. Osa kursseista on jaksotettuja, osa kuntoillaan yhtäjaksoisesti. Kelan kursseille hakeudutaan Kelan paikallistoimistojen kautta, Suomen Polioliiton kursseille haetaan Poliiolehden tai nettisivujen hakulomakkeella. Kaikilla kursseilla on kuitenkin tavoitteena löytää ja tarjota apuvälineitä (niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin), joilla pärjätä omassa arjessa. Oma hyvinvointimme on perusta sille, että ympäristömmekin voi paremmin. Täytyy uskaltaa vaatia aikaa ja huolenpitoa myös itselleen.

Jännityksellä odotamme, millaisen päätöksen Raha-automaattiyhdistys antaa toimintatukiavustukseemme. Toivottavasti he ovat suhtautuneet suopeasti hankkeisiimme ja erityisesti uuteen toimitilahankkeeseemme. Sanoisin, että kaikki muu on tehty, paitsi uhkailtu. Nyt vain toivomme parasta, varpaatkin solmussa.

Postitamme tämän Poliiolehden myös monille ystävillemme ja työmme tukijoille vuosien takaa. Haluamme näin vielä kerran kiittää myös heitä työmme tukemisesta.

Hyvää jatkoa ja onnellista vuodenvaihteen juhla-aikaa teille kaikille!

Birgitta Oksa
päätoimittaja





Polioliitto mukana avustajakapinassa

Rammat Pantterit –nimikkeen alle ryhmittäytyneet: HETA – Henkilökohtaisten Avustajien Työntekijöiden Liitto ry, Kynnys ry, Invalidiliitto ry, Suomen Reumaliitto ry, Lihastautiliitto ry, Suomen CP-liitto ry, Suomen Polioliitto ry, Suomen MS - Liitto ry, Hengityslaittepotilaat ry, Suomen Kuurosokeat ry, ja Suomen Evankelisluterilainen kirkko järjestivät 29.09.2006 Helsingissä Eduskuntatalon edustalla AVUSTAJAKAPINA – nimisen mielenosoituksen, johon osallistui arviolta noin 200 henkilöä. Mielenosoitus sai osakseen näkyvyyttä myös mediassa. Suomen Polioliitto ry:n edustajien lisäksi avustajakapinaan osallistui joukko poliojärjestöjen aktiivisia jäseniä.

Helsingissä 29.09.2006 järjestetyn AVUSTAJAKAPINAN syynä oli se, että hallituksen ensi vuoden budjettiesityksessä ei ollut mitään merkittäviä panostuksia henkilökohtainen avustaja –järjestelmän kehittämiseen. Vaikka hallitus oli luvannut, että asia hoidetaan kuntoon tällä hallituskaudella. Hallitus esittää vaikeavammaisten avun tarpeen ratkaisemista kehitysvammapuolelta tutulla ratkaisulla - päivätoiminnalla. Esitys on vaikeavammaisten näkökulmasta katsoen pöyristyttävä ja täydellä järjellä varustettuja vaikeavammaisia loukkaava. Se ei ole tästä todellisuudesta. Me vaikeavammaiset emme todellakaan ole olleet vailla päiväkerhoja. Päivittäisistä toiminnoista suoriutuaksemme tarvitsemme henkilökohtaisia avustajia. Emme mitään päivähoitoa! Kyllä

me osaamme itse järjestää päiväohjelmamme, jos pääsemme ylös sängyistämme ja saamme tarvitsemamme avun suoriutuaksemme päivittäisistä toiminnoistamme. Tämä Hallituksen järkyttävä ehdotus todistaa väijäämättömästi sen, miten vielä 2000-luvulla valtakoneisto haluaa panna vammaiset syrjään. Päätää heidän puolestaan, mikä on heille tarpeellista? Ei voi välttyä ajatukselta siitä, kenen paikka se päiväkerho oikeastaan olisikaan?

Kummallinen kerhoidea

Rammat Pantterit –ryhmittymän mielestä hallituksen kerhoidea ei ole ainoastaan vaikeavammaisia loukkaava, vaan se on myös vaarallinen. Jos vaikeavammaisille säädetään hallituksen esityksen mukaisesti päivätoiminta subjektiiviseksi oikeudeksi, niin se ohjaa kunnan päättäjiä ihan

oikeasti sijoittamaan apua tarvitsevat vaikeavammaiset henkilöt päivätoimintaan. Sellainen menettelytapa ei ole millään tapaa nähtävissä vaihtoehtoiseksi ratkaisuksi vaikeavammaisten avuntarpeen tyydyttämiseksi. Subjektiivinen oikeus henkilökohtaiseen avustajaan tai päivätoimintaan ovat kaksi aivan eri asiaa!

Rammat Pantterit –ryhmittymän mielestä hallitus on epäonnistunut lähes kaikissa vammaispoliittisissa toimissaan. Hallituksen neljän vuoden vammaispoliittisista toimista saldoksi jää ainoastaan vammaispoliittinen selonteko, sekä pieni tuntipalveluihin ja vammaisten päiväkerho-toiminnan käynnistäminen. Hallitusohjelmassa olleet tavoitteet henkilökohtainen avustajakäytännön kehittämistä eivät ole



Pienen odottelun jälkeen paikalle saapui joitakin kiireisenoloisia kansanedustajia.

Henkilökohtainen avustaja ei ole kohtuuton vaatimus

Rammat Pantterit –ryhmittymä oli toimittanut ennen mielenosoitusta eduskuntaryhmille seuraavan vaatimuksen:

”Vaikeavammaisille tärkein tukitoimi on henkilökohtainen avustaja. Vaikeavammaisella henkilöllä tarkoitamme sellaista henkilöä, joka ei ole laitoshoidon tarpeessa ja joka tarvitsee vaikean vamman johdosta, joka ei johdu ikääntymisestä pitkäaikaisesti, run-

kilokohtaisen avustajan avulla vaikeavammaisen selviytyä, voi elää ja toteuttaa elämänsä vapaasti.

Rammoilla Panttereilla on teille kaksi vaatimusta, joista tulee tehdä päätökset vielä tämän vuoden puolella.

Vaadinme vammaispalvelulakiin muutoksen, jossa syntyy vaikeavammaisille henkilöille subjektiivinen oikeus henkilökohtaiseen avustajaan. Vaadinme ensi vuoden 2007 talousarvioon 40 miljoonan euron määrärahaa uudistuksen rahoittamiseksi

On tiedossa, että eri kunnissa vammaisten henkilöiden elämän reunaehdot ovat varsin vaihtelevia. Valitettavan monessa kunnassa valitseva vammaispolitiikka tekee meidän vaikeavammaisten ihmisten elämästä sietämätöntä sinnittelyä ja syrjäyttää meidät tavallisesta elämästä. Hallituksen kunnille jakama ns. vammaiskerroyn on esimerkki sellaisesta toimesta, jolla ei ole ollut vaikeavammaisten elämän kannalta mitään merkitystä. Meistä jokainen tietää, että vain subjektiivinen oikeus muuttaa käytäntöä ja vain korvamerkitty raha menee oikeaan tarkoitukseen.

Ministeri Hyssälän eilisen tiedotteen mukaan henkilökohtainen avustaja -järjestelmän muutos on iso muutos, jossa on edettävä asteittaisesti. Järjestelmän sisällön osalta olemme olleet samalla asteella vuodesta 1988 ja vuodesta 1991 asti olemme olleet ottamassa ensimmäistä kehitysaskeleita. Nyt on sen ensimmäisen sisällöllisen muutoksen aika. Tänään tulee vireille hallituksen Vammaispalvelulain muutosesitys. Me Rammat Pantterit nimikkeen alla toimivat kymmenen vammaisjärjestöä vaadinme, että tässä yhteydessä vammaispalvelulakiin on tehtävä esittämämme muutokset.



Eduskuntatalon eteen makuulle asettuneet mielenosoittajat pyysivät apua, mutta kansanedustajista ei nostoapua löytynyt ainakaan tällä kertaa.

toteutumassa. Vammaislakien (vammaispalvelulaki ja kehitysvammalaki) yhdistämiseen ei riittänyt yksi vaalikausi ja kuntien vammaiskerroyn meni harakoille. Paras -hankkeen yhteydessä hallitus ei pystynyt toteuttamaan rahaa säästäviä ja parempaa palvelua tuottavia rakenteellisia muutoksia vammaispalveluiden osalta. Sokerina pohjalla -ministeri Liisa Hyssälä oli torpedoinut kansanedustajien aloitteen, jossa vaadittiin asian tuomista eduskuntaan.

Rammat Pantterit –ryhmittymä on sitä mieltä, että

vaikeavammaiset tuntevat itsensä jälleen kerran aidosti petetyiksi. Jo ainakin kolmas hallitus vatkaa henkilökohtainen avustajajärjestelmän kehittämistä saamatta mitään aikaiseksi. Rammat Pantterit toivovat, että kansanedustajat käyttävät heille annettua mandaattia siten, että he muuttavat vammaispalvelulakia sillä tavoin, että henkilökohtaisista avustajasta saadaan vaikeavammaisille subjektiivinen oikeus ja sen rahoittamiseen varataan vuotta 2007 varten lisärahoitusta 40 milj. euroa.

saasti ja jatkuvaluonteisesti vuorokauden eri aikoina toisen henkilön teknisluonteista fyysisistä avustamista suoriutuakseen päivittäisistä toimista: kuten pukeutumisesta, rii-suutumisesta, sänkyyn menemisestä, wc:ssä käynnistä, syömisestä. Vaikeavammaiset tarvitsevat yksinkertaisesti toisen henkilön ”käsiä ja jalkoja” niiden asioiden tekemisissä, jotka tekisimme itse, jos emme olisi vaikeavammaisia. Vaikka kynnykset, portaat ja muut liikkumisen esteet olisivat poistettu ja käytössä olisi hyvät apuvälineet, vasta hen-

jatkuu sivulla 8...

Kiitokset kuluneesta vuodesta ja Onnellista Vuotta 2007!

Suomen Polioliitto ry
Poliolehti
Suomen Poliohuolto ry
Poliinvalidit ry



Kuva: Kai Noponen/ Luonnonkuva-arkisto

Suomen
POLIO
liitto ry

SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehden toimitus: Luotsikatu 6 E 28
00160 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800015-70432857

POLIOINVALIDIT RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28
Postitoimipaikka: 00160 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800013-222875

SUOMEN POLIOHUOLTO RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28
Postitoimipaikka: 00160 HELSINKI
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Sampo 800017-287221



Kesäkuussa kirjoiteltiin laajoin otsikoin lehdistä maatalousasiasta, jossa kerrottiin juuri laaditusta asetuksesta. missä määriteltiin, että jokaiselle lehmälle on taattava 60 päivän oleskelu vuodessa ulkona. Koska päätös on asetus, niin se tarkoittaa sitä, että sen noudattamista seurataan ja sen laiminlyönnistä rangaistaan.

Tästä lehtikirjoituksesta inostuneena kirjoitin sitten omalla nimelläni alueemme valtalehteen yleisönosastokirjoituksen otsikolla ”Seuraavassa elämässäni haluan syntyä lehmäksi”. Perusteluni olivat, että minulle vaikeavammaisena ei taata samanlaisia perusoikeuksia kuin lehmille eli vähintään 60 päivää ulkoilua. Kerroin myös esimerkkejä siitä, miten kerrostalossa asunutta vaikeavammaista ei ole kolmeen vuoteen ulkoilutettu. Kirjoitus herätti laajaa huomiota ja sain siitä paljon palautetta.

Nyt syksyn mittaan olen sitten joutunut tarkistamaan kantaani. Elokuun puolivälissä suoritetun selkäläikkäuksen seurauksena joudun opettelemaan uudelleen kävelemään. Muistan pienviljelijän poikana lapsuudestani yhden tapauksen. Ulkona laitumella ollessaan oli yksi lehmämme katkaissut jalkansa. Eläinlääkärin toteamus oli, että lehmän jalkaa ei voida parantaa. Eläin tulee toimittaa Itikkaan teurastettavaksi. En haluakaan lehmäksi, sillä kyllä minulla sittenkin on vielä näinkin mahdollisuus hyvään elämään.



Sattui tässä käteeni RAY:n ex-pomon Markku Ruohosen työryhmän tekemä selvitys ”Kansalaistoiminnan toimintamahdollisuudet murroksessa”. Siinä luetellaan mm. neljä erityiskohtaa järjestöjen ongelmista.

1. Verotus, sekä TVL että arvonlisäverotus. Em lakeja ei ole muutettu, mutta lain tulkintaa on muutettu, ja se aiheuttaa osalle järjestöistä ongelmia.

2. Avustuspolitiikan muutos. Erityisesti kuntasektorilla sekä sitten RAY:n taholta.

3. Laki julkisista hankinnoista joka edellyttää kilpailuttamista tuotteiden ja palvelujen tarjoamisessa.

4. Viranomaisten ja politiikkojen suhtautuminen kriittisesti järjestöihin. Ilmenee mm. siten, ettei hallitusohjelmaan kirjattuja tavoitteita edes pyritä toteuttamaan.

Nämä kaikki neljä kohtaa ovat sellaisia, jotka hankaloittavat vapaaehtoistoimintaa järjestöissä. Työryhmän ehdotuksena onkin, että Valtioneuvoston tulisi laatia selkeät ohjeet siitä, mikä on järjestöjen yleishyödyllistä toimintaa. Samoin tulisi huolehtia siitä, että Kansalaisyhteiskuntatoumikunnan käynnistäminen aloitetaan. Selvitysmieheksi ja toiminnan eteenpäin viejäksi on valittu professori Pentti Arajärvi. Tavoite on jälleen asetettu. Aikanaan sitten nähdään päästäänkö asiassa eteenpäin.



Isänpäivänä pistäytyivät meitä katsomassa Neidit 1, 9 ja 11 v Tampereelta. Neiti 11 v oli tehnyt Isänpäiväkortin. Kortin kuvana oli Aku Ankasta leikattu kuva, jossa Karhu-Koplan kolme jäsentä juoksi vimmatusti pakoon poliiseja. Kuvatekstin kyllä Neiti 11 v oli keksinyt itse: ”Antauduttaisko suosiolla, vankilassa sentään juhliitaan isänpäivää”.

Ojentaessaan lahjapussia, jonka päällä luki Tampereen Suklaatehdas, totesi Neiti 9 v, että ei kaikki ole Papalle. Niinpä sitten jaoimme suklaat tasapuolisesti kaikille.

Toinenkin mielenkiintoinen seikka paljastui Neitien 1,9 ja 11 v vierailun aikana. Nimitäin Neiti 1 v opetteli kävelemään. Julistettiin kilpailu siitä kumpiko oppii ensiksi seisomaan, hän vai Pappa. Häneltä tuo lattialta nouseminen tuntui kyllä sujuvan paremmin ja joustavammin. Katsotaan nyt kuitenkin.



Äiti Teressa on todennut elämäntaidoista:

Elämä on seikkailu, uskaltaudu siihen.

Elämä on onni, luo se.

Elämä on liian arvokas, älä tuhoa sitä.

Elämä on elämää, taistele sen puolesta.

Oikein Hyvää ja Rauhallista Joulua Sinulle ja perheellesi

Jussi

...jatkoa sivulta 5

Istuvan hallituksen ohjelmassa asetettiin tavoitteeksi vammaispalvelujen saatavuuden ja vammaisten tasa-arvoisen kohtelun turvaaminen. Erityisesti luvattiin kehittää vaikeavammaisten avustajajärjestelmää ja tulkkipalveluja. Tulkkipalveluihin olemme eilisen tiedotteen mukaan saamassa pientä parannusta. Henkilökohtaisen avustaja-järjestelmän kehittäminen on taas kerran unohtunut.

Hallituksen on vastattava hallitusohjelman toteuttamisesta. Tämän lisäksi valtiolla on valtiosääntöoikeudellinen velvollisuus ryhtyä toimiin henkilökohtaisen avustaja-tukitoimen vahvistamiseksi.

Professori Kaarlo Tuori on antanut asiantuntija lausunnon tästä perusoikeusnäkökulmasta, erityisesti perustuslain 19.1 §:n velvoittavuudesta taata kaikille ihmisarvoinen elämä. Tämä perustuslain 19 §:n 1 momentin säännös asettaa Tuorin perusteluiden mukaan lainsäätäjän harkintavallalle rajat, joita lainsäädäntötyössä tulee noudattaa. Tätä seikkaa, johon myös oikeuskansleri Nikula otti kantaa eduskunnassa 21.9.06 pitämässään puheessa, ei voida ohittaa.

Lainsäätäjän on viimein tunnustettava, että vaikeavammaisten osalta kyse on eksistenssiminimin turvaamisesta ja keskeisistä perus- ja ihmisoikeuksista, joiden tosiasiallinen toteutuminen vaikeavammaisten henkilöiden osalta riippuu henkilökohtaisen avun riittävydestä ja toimivuudesta.

Ei ole mitään hyväksyttävää perustetta olla ryhtymättä välittömästi vaatimuksemme mukaisiin säädösmuutoksiin ja lopettaa vaikeavammaisten järjestelmällinen syrjintä.

Emme enää suostu odottamaan tyhjiä lupauksia, elämme nyt ja tarvitsemme avun nyt!”

Avustajakapinan vastaanottaneet ”esille uskaltaneet” kansanedustajat vuodattivat eduskuntatalon ihanien portaiden edustalle ryhmittäytyneiden mielenosoittajien ohi kulkiessaan kilvan, että ”Te olette liikkeellä ihan oikean ja tärkeän asian kanssa, ja kyllä me hoidetaan tämä asia kuntoon.” Lähellä olevien vaalien



Suomen Polioliitto oli näkyvästi esillä Avustajakapinassa.

alla on hyvä luvata vaikka mitä! Teot ovat sitten kokonaan toinen asia! Se on nähty! Tuskin tästä kapinasta mitään uutta hyvää seuraa? Mutta olemme ainakin kertoneet päättäjille näyttävällä tavalla siitä, mitä me tarvitsemme ja mitä mieltä me vammaiset olemme maan korkeimpien päättäjien tavasta suomalaisen vammaispolitiikan hoitamisessa.

Suomen Polioliitto ry:n panderollia toisesta päästä kannattaessani eräs nimeltä mainitsematon kansanedustaja (vaatimattomasti ammatiltaan vain lääkäri) totesi; ”Ai täällä on poliotakin”? Aivan kuin meitä ei olisi enää olemassakaan!

Totesin hänelle, että tässä maassa meitä sinnittelee vielä arviolta 4000-6000 henkilöä. Jos tällaisella vammaistietämyksellä varustetut lääkärit ovat eduskunnassa päättämässä tämän maan asioista, niin tulevaisuutemme on kauhistuttava! Pienen sateen alkaessa hän

suojaasi punaisia hiuksiaan pienellä paperinipulla todeten, että; ”Täällä alkaa näköjään satamaan.” Aivan kuin se olisi ollut isompi asia, kuin tämän mielenosoituksemme sanoma.”

Teksti: Leo Hänninen
Kuvat: Poliolehti



...uutisia...



Terveysmessuilla riitti tungokseen asti kävijöitä. Tarjolla oli monipuolista tietoa niin ammattilaisille kuin palvelujen käyttäjille.

Liikunta ja ravinto kiinnostivat Terveysmessuilla

Pohjoismaiden suurin hyvinvointi- ja hemmottelutapahtuma, Terveys + Hyvä olo, järjestettiin kymmenettä kertaa marraskuussa Helsingissä. Tapah- tuma veti ennätysmäiset 37 000 kävijää, joista terveydenhoitoalan ammattilaisia ja opiskelijoita arvioitiin olleen noin neljäsosa. Miehiä yleisöstä laskettiin olleen viidesosa. Terveys + Hyvä olo -tapahtuman teemana oli tasapaino. Kävijät saattoivat harjoittaa erilaisia rentoutus- ja stressinpoistotekniikoita kuin myös fyysistä tasapainoaa. Luennoissa teemaa valotettiin eri näkökul- mista, muun muassa elämänhallinta-, itsetuntemus-, elintapa- ja ravintoai- heina. Muita luentoaiheita olivat uni, muisti, parisuhde, kauneuskirurgia, päänsärky ja masennus. Teema-alueita löytyi lisäksi allergioiden hoidosta, sydänterveydestä ja diabeteksestä sekä syövän ehkäisystä ja hoidosta. Mie- lenterveysseuran ja SOS-keskuksen klinikalta oli mahdollisuus varata aika pariterapiaan tai osallistua ryhmäkes- kusteluun. Erilaiset terveystmittaukset ja -testit nousivat kävijöiden suosioon. Paikan päällä oli mahdollisuus mittaut- ta esimerkiksi kolesteroliarvonsa, luun tiheyden tai rasvaprosenttinsa. Tarjolla

oli myös elämyksiä ja hyötyä intialai- sesta pähieronnasta verenluovutukseen. Terveellinen ravinto ja painonhallinta olivat näkyvästi esillä, samoin liikunta eri muodoissaan.

Tietoa arkeen Terveys + Hyvä olo -tapahtuma keräsi ennätyskelliset 245 näytteil- leasettajaa. Edustettuina oli mm. monia järjestöjä, lääkäriasemia, kuntoutuslaitoksia ja kylpylöitä. Myös apuväline-ala oli esillä. On huomattavaa, että messuille oli löytänyt tiensä monta uutta alaa ja näytteilleasettajaa. - Terveys + Hyvä olo on jo vuosia ollut Poh- joismaiden suurin hyvinvointitapahtuma ja Euroopassakin on vain muutamat messut, jotka ovat kävijä- tai näytteilleasettaja- määrältään samaa kokoluokkaa”, kertoo myyntiryhmäpäällikkö Reija Könönen Suomen Messuilta. Könösen mukaan tapahtuman kävi- jäprofiili on pysynyt kymmenen vuoden ajan hyvin saman- laisena, vaikka samassa ajassa kävi- jämäärä on kolmin- kertaistunut. Hänen mielestään miesten osuus kävijöistä nousi tänä vuonna ennätystasolle.

**Teksti ja kuva:
Hannu Salonpää**



Sovelletusta rentoutuksesta messujen tasapainuhuoneessa kertoi menetelmään perehtynyt Kuntoutus Ortonin fysioterapeutti Anne Railo-Granfelt.



LEMCON

Naisenergiaa meren aalloilla

Jäimme Turussa kaipaamaan Nauruseminaarin-nimellä kulkeneita risteilyjä. Keväällä jo totesimme, että olisi mukava viettää vapaata laivassa yhdessä, ja niinpä meitä neljä naista lähti seilaamaan kohti Tukholmaa. Seurauksena lukuisat kyselyt, miksi ette minua pyytäneet mukaan? Nyt pyysimme, ja viikkoa ennen Lehtimäen ”Uskallusta elämään kurssia” me irtauduimme rannasta. Yksi meistä oli tosin jo etukäteen mennyt Tukholmaan. Minä lupauduin hakemaan hänet naapurimaan satamasta, sillä hänen paluulippunsa olivat meillä.

Eeva järjesti etukäteen onnistuneesti kaiken. Minä kävin lunastamassa liput Vikingin toimistosta. Kallista ei tämän pienen joukon matkustaminen ollut, sillä maksoimme vain 21,60 koko risteilystä A-luokan hytissä ja hintaan sisältyi seisova pöytä kotiintulopäivänä! Meitä oli aluksi lähdössä seitsemän, mutta yksi joutui jäämään pois loppusuoralla. Lähtijöitä oli Eeva, Anita, Ritva, Raija ja minun avustajani, Ritva hänkin ja minä. Mukava porukka!

Hauskanpitoa

Meidän ohjelmaamme kuului heti laivaan päästyämme valmistelut illan tanssiosuuteen. Kaikki meikkasimme minkä taidoimme. Me maalasimme jokaisen kasvoista nuoren naisen kasvot, ja ei kun menoksi. Musiikki soi. Olimme auttamattomasti käyttäneet liikaa aikaa valmisteluihin. Meidän ryhmällemme ei löytynyt yhteistä tilaa kuin tupakoivien puolella. Onneksi illan aikana saatoimme vaihtaa paikkaa savuttomalle puolelle. Jouduimme vähän kauemmaksi parketista, mutta olimme päättäneet pitää hauskaa ja vastata hauska itse. Tanssimme keskenämme, ja jos joku haki, niin muidenkin kanssa.

Tanssipaikassa keskustelu oli vaikeaa jo tälläkin porukalla, koska meteli oli kova. Kun aamuyöllä lähdimme hyttiin, niin jakauduimme kahteen eri hyttiin. Meidän hytissä jatkui iloinen puheensorina vielä



noin tunnin ajan. Varmasti toisessakin hytissä jatkettiin vielä iltaa.

Sattumuksia ja mietteitä

Aamulla minulla oli avustajani kanssa tapaaminen satamassa kahdeksalta Suomen aikaa. Oli tullut nukuttua vain hetki, mutta pidin lupaukseni ja olin Tukholman satamassa jo varttia vaille kahdeksan. Istuskelin penkillä ja katselin ihmisten menoa. Kahdeksalta ajattelin, että liikun vähän, jotta löydän avustajani. Tiesin kyllä, että olin sovitussa paikassa, joten päätin odottaa vielä vartin. Kun katselin ympärilleni, huomasin avustajani olevan viereisellä penkillä. Hänkin katseli ympärilleen, mutta ei ajatellut minun jo tulleen laivasta ulos. Naurua riitti, kun huomasimme, että olimme odotelleet vierekkäisillä penkeillä

Palasimme laivaan ja hyttiin jääneet olivat nousseet sillä aikaa ylös, kun minä vierailin maissa. Lähdimme yhdessä aamukahville. Naapurihytin asukkaaita emme halunneet näin aikaisin herättää. Katselimme muita matkustajia ja juttelimme. Anita mainitsi, että oli nauttinut erityisen paljon aamuyöllä hytissä vietetystä yhteisestä juttuhetkestä, kuten me muutkin.

Kävimme ostoksilla ja saimme bonusristeilyjä, joten tulevatkin reissut on turvattu Viikingille edullisesti. Kävelimme ympäri laivaa ja katsastimme jopa sau-

naosaston. Kun ostokset olivat hytissä, oli aika lähteä seisovaan pöytään. Päätimme herättää naapurihytin matkustajat: Eevallahen oli meidän kaikkien liput ruokailua varten.

Kun vatsat oli saatu täyteen, lähdimme taas tanssisalia kohti. Tilanne oli sama kuin illalla. Vaikka oli maanantaipäivä, laivassa oli paljon matkustajia. Oli vaikea löytää yhteistä istumapaikkaa. Hetken istuin Anitan kanssa aivan laivan perässä ja katselimme aaltoja, kuinka ne kisailivat toistensa kanssa. Laineet löivät ristiin ja kulkivat toistensa ohitse. Vesi näytti ruskealta ja ihmettelimme, miksi Välimeri näyttää aina niin turkoosin siniseltä ja tämä meidän oma Suomenlahtemme näin ruskealta. Palasimme toisten luo parketin kautta. Anitan kanssa on helppo tanssia ja vaikea sanoa, kumpi meistä vei, varmaan molemmat.

Palasimme toisten luo ja yhdyimme siellä käynnissä olleeseen keskusteluun. Kerroimme vitsejä, mitä kukakin muisti. Oli tosi hauskaa jakaa nämä hetket polioystävien kanssa ja päätimme, että lähdemme vastakin yhdessä naisten voimin. Nauroimme, että se oli meidän oma nauruseminaari!

Teksti: Hilkka Huotari

Kuva: Eeva Lavonen

Sovelletulla rentoutuksella jopa kivut hallintaan

Kuntoutus Orton aukoo uusia uria käyttäessään rentoutumista osana kuntoutusta. Sovellettu rentoutus on itsehallintamenetelmä, jonka avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa stressiä, työuupumusta sekä erilaisia sairauksiin liittyviä oireita kuten päänsärkyä, unetomuutta, väsymystä ja jopa kipuja. Tavoitteena on oppia rentoutumaan lyhyessä ajassa omatoimisesti missä tahansa ja milloin tahansa. Rentoutus on oivallinen keino katkaista kiire, ja vaikuttaa näin omaan jaksamiseen. Sovelletun rentoutuksen hallitseminen vaatii harjoittelua. Menetelmään liittyy useita eri vaiheita. Kuntoutus Ortonissa sovellettua rentoutusta käytetään kuntoutusjaksojen yhteydessä ryhmille ryhmien tarpeista riippuen. Joissakin ryhmissä rentoutuksen opettelu on keskeinen osa kuntoutusta. Paitsi kuntoutusjaksoilla sovellettua rentoutusta saa Ortonissa myös erityisillä sovelletun rentoutuksen kursseilla. Niitä on järjestetty tähän mennessä runsaat kymmenen ja seuraava kurssi alkaa ensi vuoden tammikuussa.

Ajankohdasta ja ilmoittautumisesta saa lisätietoja Ortonin kotisivuilta.

Tutkimustietoa tehosta Sovelletun rentoutuksen tehosta löytyy tutkittua tietoa. Parisen vuotta sitten Kuntoutus Ortonissa tehtiin Työstressi, uupumus ja työkyky -tutkimus, jonka rahoittivat Työsuojelurahasto ja valtiovarainministeriö. Siihen osallistui 234 työntekijää viidestä eri yrityksestä. Tutkimuksen päätavoite oli löytää keinoja lisätä työterveyttä. Sovellettu rentoutus otettiin tutkimushankkeen menetelmäksi laajojen sovellutustensa ja tutkimustaustansa vuoksi. Tutkimus osoitti selvästi sovelletun rentoutuksen tehoavan uupumukseen ja stressiin. Tutkimuksen mukaan stressistä kärsivät eniten uhrautuvat ja perfektionistiset, täydellisyyteen pyrkivät ihmiset. Uhrautuvuus ja perfektionismi liittyivät selvästi myös koettuihin heikentyneen terveyden oireisiin ja alentuneeseen työkykyindeksiin. Tutkittujen henkilöiden uupumus väheni, kun kiire, täydellisyyden tavoittelu ja huolestuneisuus vähenivät ja tulevaisuuden toivo lisääntyi. Uhrautuvat ja perfektionistiset henkilöt tarvitsevat asennekasvatusta ja tukea, jotta he eivät uupuisi työssään. Yli puolet mukana olleista oppi

sovelletun rentoutuksen vaivatta. Noin viisi prosenttia koki paljon vaikeuksia oppimisessa. Neljä prosenttia ei oppinut metodia. Neljäsosa ilmoitti kokeneensa sovelletun rentoutuksen erittäin hyödylliseksi itselleen ja jonkin verran hyödylliseksi sen arvioi lähes puolet. Neljäsosa arvioi menetelmän hyödylliseksi, mutta ei ennättänyt paneutua siihen riittävästi. Hyödyttömäksi sen arvioi vain viisi henkilöä. Naisista 95 prosenttia olisi ollut valmis suosittamaan menetelmää laajemminkin työyhteisössä, miehistä 94 prosenttia, todetaan tutkimuksessa.

Kotonakin voi rentoutua Rentoutumisen vuoksi ei tarvitse lähteä kurssille eikä kuntoutukseen. Rentoutumisen voi opetella kokonakin aivan omatoimisesti. Vaikka asiaan voikin vihkiytyä laajan kirjallisen materiaalin avulla, rentoutustilanteessa parhaiten toimivat erilaiset rentoutumisäänitteet. Niitä löytyy sekä kasetteina että CD-tallenteina. Äänitteissä on yleensä rauhallinen ohjattu rentoutus ja taustalla soi vieno musiikki. Musiikki jo sinällään rentouttaa ihmistä, joillekuille myös luonnon äänet ovat suurena rentoutuksen lähteenä.

Teksti: Hannu Salonpää

Apuvälinetietoa:

Sukka jalkaan ja pois!

Lääkinnällisten hoitosukkien käyttäjillä on usein ongelmia sukan pukemisen kanssa. Hoitosukkien puristusvoima jakautuu lääketieteellisesti oikealla tavalla sen ollessa voimakkain nilkan kohdalla ja keventyessä ylöspäin. Tuotteen oikea käyttö perustuu tarkkaan mitanottoon. Yleisiä syitä hoitosukkien käyttöön ovat muun muassa turvotus, suonikohjut, säärihaava, laskimoveritulppa ja nivelrikko. Lääkinnällisten hoitosukkien pukemisen helpottamiseksi Respecta esitteli terveystuotteilla useita eri tuotteita.

Kolme vetolaitetta Varsinaisia sukanvetolaitteita löytyy kolme erilaista. Res2005 on oivallinen, jos selän, lonkan tai polven rajoituksen vuoksi on hankala ulottua jalkoihin. Tällä sukanvetolaitteella on helppo pukea tavallinen sukka. Tuote sopii myös henkilöille, joilla on heikot käsivoimat. Easy Slide on tarkoitettu puolestaan avokärkisten tuki- ja hoitosukkien pukemiseen ja Easy Slide Caran umpikärkisten tuki- ja hoitosukkien pukemiseen. Liukusukka 1900 on taas avokärkisen sukan pukemisen ”liukaspintaista kangasta oleva kevyt”- apuväline, joka vedetään jalkaan ennen varsinaista sukkaa ja poistetaan sukan avokärjen kautta. Butler 37753 on sukanvetolaite, joka on muovitetusta metallilangasta oleva teline, jonka avulla

sekä avo- että umpikärkiset tuki- ja hoitosukat voi pukea jalkaan. Telineestä on apua erityisesti silloin, jos käsien voimat ovat alentuneet. Tarjolla on myös erityinen liukuestealunen Dycem. Tämä monipuoliseen käyttöön tarkoitettu liukeste toimii sekä tavallisten että lääkitettyjen hoitosukkien pukemisen ja riisumisen apuna. Alunen lasketaan lattialle ja sen antamaa kitkaa ja jalkaterää apuna käyttäen työnnetään alusta vasten sukkaa eteenpäin tai taaksepäin aina ohi kantapäähän, joka on hankalin osa sukan pukemista. Lisätietoja tuotteista saa Respectan myyntipalvelusta puh. 0207 649 748.

Teksti: Hannu Salonpää

Punkaharjun
poliokurssi
22.10.-11.11.06

Elämän ja painon haltuunotto

Tämän vuoden pimein ja sumuisin aamu koitti. Starttasin aamulla kello viisi matkalle kohti Punkaharjua. Pelottavassa hämärässä taittui 420 km maantietä lännestä itään noin viidessä tunnissa.

Valtava helpotus koitti, kun kirkkaasti valaistu Kruunupuisto avautui eteeni ja ilmoittauduin 1.-osaston kansliassa ja sain huoneeni avainkortin sekä iloisen toivotuksen lähteä aamiaiselle vuorossa olevan sairaanhoitajan kanssa.

Hyvin ravittuna marssin kurssin avaukseen ja tapasin muut kahdeksan kurssilaista. Paikalle saapui pari ennestään tuttua poliokurssilaista loput olivat minulle uusia kasvoja. Esittelyssä kävi ilmi, että kavereita oli ympäri Suomea: Kemijärveltä Lappeenrantaan ja Rautalalta Mikkeliin. Muutaman päivän etsikkoajan jälkeen kurssilaiset löysivät toisensa ja ryhmä alkoi olla muodostunut.

Oma aamuohjelmani alkoi sillä, että nousin joka aamu ylös ennen kuutta ja lähdin tunniksi sauvakävelylle ylös ja alas harjuja. Kävelyn jälkeen menin aamu-uinnille ja saunaan. Aamiainen maistui jo sitten todella hyvältä ja oli ihana nähdä virkeät kurssikaverit paikalla huumorinpilke silmäkulmissaan. Päivän virallinen ohjelma alkoi aina aamuvoimistelulla joko matolla tai tuolilla. Fysioterapeutit ottivat heti luulot pois, ja hiki nousi pintaan lattialla kiemurellessani.

Välillä meillä oli ryhmäterapiaa ja terapeuttimme sai aivojumperinkin käyntiin. Siellä saatoimme luottamuksellisesti kertoa kohtaloistamme ja elämästämme



polioinvalidina. Itseäni auttoi kovasti, kun sain kuulla muidenkin elämästä: sain vertaistukea. Joka päivä kävimme myös allasjumbassa. Vesileikit olivat verrattoman virkistäviä ja nuorentavia. Altaassa porskutti kaksi tyttöä ja seitsemän poikaa kuin delfiinit ikään.

Hienointa mielestäni olivat peliryhmät, joissa pelasimme mm. istumalentopalloa. Laji tuntui erittäin sopivalta ainakin itselleni, ja sain opastusta pelinsaloihin kokeneemmilta ja osaavilta ryhmätovereilta. Joukossamme oli myös hyviä biljardin pelaajia ja pingistaitureita. Oli ilo seurata heitä ja ihailla heidän taitavuuttaan.

Joka toinen päivä kokoontui rentoutusryhmä, ja saimme kuulla ohjaajan lukevan rentoutusohjeita musiikin säestyksellä. Taisi siinä muutama muukin nukahdella hetkittäin kuin minä. Yksilöllistä hierontaa sain joka toinen päivä. Oli rentouttavaa olla käsittelyssä ja kuvitella olevansa oikea huippu-urheilija. Jumpasta kipeytyneet lihakset vertyivät ja hyvän olon tunne valui jäseniin. Kuntosalissa löytyi jos jonkinlaista teknistä vempeltä. Erityisen tutuksi itselleni tuli kuntopyörä, jossa oli näyttö siitä, miten kalorit saivat kyytiä. Näytöstä selvisi myös, miten pulssi nousi sitä mukaa, mitä kiivaammin polki.

Yhteistä ulkoliikuntaa harrastimme useita kertoja sauvakävelen. Punkaharjulla satoi jokunen päivä roimasti lunta,

ainakin 50-60 cm. Pyysin ohjaajalta mahdollisuutta kokeilla lumikenkiä. Lumikenkäväely osoittautui yllättävän raskaaksi lajiksi.

Painonpudotushaasteeni suurena apuna olivat ruokailut uudessa ravintolassa. Siellä saatoin perehtyä monipuolisiin ja terveellisiin ruokiin ja ravintoaineisiin. Suhteeni ruokaan muuttui täydellisesti, kun alkoi selvitä mitä, miksi minä, milloin ja miten syön. Tasapainoinen ruokavalio ja syömisen hallinnassa pysyminen antaa edelleenkin minulle jatkuvaa hyvänolontunnetta ja haastetta.

Vapaa-aika iltaisin ja viikonloppuisin oli erittäin piristävää ja kehittävää huikaiden ohjaajien seurassa. Matka Kerimäen suureen puukirkkoon oli uusi elämys. Kirkon esittelyn jälkeen keräännymme pienempään talvikirkkoon. Ohjaajamme keksi yhtäkkiä kavuta urkuparvelle ja soittaa meille virren ”Päivä vain ja hetki kerrallansa”. Sävelten myötä aloimme kaikki veisata mukana sydämemme pohjasta.

Joka torstai ravintolassa pidettiin tanssiaiselävän orkesterin musiikin tahdissa. Siellä soitti elävä orkesteri. Tanssien ohjelmassa oli aina arpajaiset, jossa päävoiton täytekkä. Minulla kävi kerrankin tuuri, joten meidän ryhmällä oli iltakahvilla tarjolla herkullista täytekkä.

Erityisesti mieleeni jäi toisen torstain tanssi-ilta. Koko päivän oli tullut tuisuttamalla lunta. Äkkiä kaikkialta kuntoutuslaitoksesta meni sähköt poikki. Kesti parisen tuntia täydellistä pimeyttä ennen kuin laitoksen varavoimala käynnistyi. Sähkökatko ei kuitenkaan häirinnyt meidän tanssiaisia. Kynttilöiden valossa tanssit jatkuivat, haitari soi ja me kaikki näytimme entistä kauniimilta. Ryhmämme motto (Kemijärven pojalta tullut): 'Ei mitään hätää, tuskin tuleekaan!' oli tilanteeseen enemmän kuin sopiva.

Osallistuin myös retkiin Parikkalan veistospuistoon, metsämuseoon Lustossa sekä vierailuun Olavinlinna. Olavinlinnassa saimme loistavan oppaan avulla varsinaisen aikamatkan Suomen historiaan ja satoja vuosia sitten eläneiden ihmisten arkeen heidän puolustaessaan rakasta maataamme ja kansaamme.

Kuntoutuksen toisena viikonloppuna olin kutsunut lapseni kahdeksi vuorokaudeksi vierailulle Kruunupuistoon. Meille tämä viikonloppu oli ikimuistoinen. he saivat nähdä meitä polioinvalidia ja huomata miten vammoistamme huolimatta elämme iloista ja täyttä elämää. Mikään inhimillinen toiminta ei ole meille mahdollista, kun sen oikein oivaltaa.

Lopuksi Anne Frankin päiväkirjasta teille sanat: Joka on onnellinen, tekee toisetkin onnelliseksi. Joka on rohkea ja luottavainen, ei sorru hädänkään alla.

Teksti: Matti Yläinen

Kuvat: Velma



Lahden Kuntoutuskeskuksen Poliokurssi 28.9.-7.10.06

Olimme suureksi iloksemme saaneet sisareni Anjan kanssa kutsun hakemallemme Poliokurssille Lahteen. Leppeänä syyspäivänä saavuimme Kuntoutuskeskukseen, ehkä hiukan jännittäen mitä seuraavat kymmenen päivää meille antaisivat.

Jo vastaanotto oli hyvin ystävällinen, ja saimme kuulla, että saisimme ihanan huoneen. Sellainen se olikin. Talon esittelyssä perehdyimme tiloihin, joissa kurssimme aikana tulimme oppia saamaan.

Ensimmäinen yhteinen kokoontumisemme oli Launepirtissä. Tiimimme vastuuhenkilön Lilian Niemisen johdolla

Yhteinen päämäärä

Tunnelma oli ensi hetkestä alkaen hyvin kotoinen ja esittelykierroksen jälkeen tuntui, että nyt oli koolla ”meidän sakki”. Yhteinen päämäärämme olisi hiipuvan kuntomme kohottaminen.

Heti ensimmäisenä päivänä tapasimme myös jokaiselle tärkeän henkilön, oman fysioterapeuttimme. Häneltä saimme

ohjausta itse kunkin henkilökohtaisten mahdollisuuksien edistämiseksi.

Kaikki kuntosaliharjoittelut, venyttelyt ja rentoutukset yhdessä henkilökohtaisen ohjauksen kanssa muodostivat sen fyysisen kunnan kohottamiseen tähtäävän rungon.

Henkisen kunnan ylläpitämiseen ohjauvat ryhmäkeskustelut ja erilaiset teemaryhmät antoivat paljon tietoa ja ajattelemisen aihetta pitkäksi aikaa. Myös yksityiset keskustelut - usein sanomalehtien ääressä - merkitsivät paljon. Se oli sitä vertaistukea parhaimmillaan.

Oppia ja hyvää mieltä

Neljä kertaa päivässä oli mieluinen tapaaminen ruokasalissa maukkaan ruoan ääressä. Saimme samalla ilmaisen oppitunnin siitä, kuinka vaikeavammaisen ruokailu sujuu. En varmaan koskaan unohda kuinka kauniisti, ystävällisesti ja rauhallisesti voidaan hitaasti ruokailevaa kuntoutettavaa syöttää.

Kurssimme lähetessä loppuaan teimme Lilianin kanssa kiertojelun kaupungilla. Lahti yllätti mukavasti kumpuilevalla maastolla ja erikoisen mieluisaa oli käydä hyppyrimäen juurella, jota niin lukemattomia kertoja olimme televisiosta katselleet. Kiertojelun päätteeksi nautimme maittavan aterian ravintolassa.

Samana iltana vietimme kurssin päätösjuhlaa Takkahuoneessa Ilkan johdolla. Keskustelu sujui leppoisasti roihuavan takkatulen ääressä nauttien Ilkan paistamaa nuotiomakkaraa ja kevennyksenä hyvää salaattia. Aikanaan kaikki hyvä loppuu. Sydänlämpöiset kiitokset talon asiansa osaavalle, ystävälliselle henkilökunnalle! Lämmin tervehdys kaikille meidän kurssilaisille. Toivottavasti tapaa vielä joskus.

Teksti: Anni Lampila

Eläköön RAY -

Se rahoitti meille ikimuistettavat kaksi viikkoa Lehtimäellä

Olimme onnekkaita: saimme osallistua Raha-automaattiyhdistyksen rahoittamaan Suomen Polioliitto ry:n järjestämään ensimmäiseen kesäkuntoutusjaksoon 24.7.-5.8.2006. Tämä jakso oli ylimääräinen anti, ja me otimme siitä irti kaiken, kartuttaen fyysistä kuntoamme ja henkisiä voimavarojamme arkemme varalle.

Muistatteko miten kurssin aikana aurinko paistoi koko ajan? Vain kerran satoi kevyesti, niin että piti välttämättä mennä ulos ja antaa sateen kastella kasvonsa. Eikä sade ennättänyt kunnolla maahankaan, kun se jo haihtui takaisin taivaalle. Olimmeko me Suomessa? Paikan nimi oli Lehtimäki, mutta epäilen välistä vieläkin sen todellista sijaintia kartalla.

Alku aina hankalaa?

Kansakouluystävänä Annelin kanssa sinne suunnistimme. Alku ei tuntunut ollenkaan lupaavalta. Pysäköin auton tien reunaan ja nousimme pällistelemaan mitä seuraavaksi. Siihen pyörähti Leena, joka kehotti meitä menemään ensin syömään. Hän kertoi ruokalan olevan aivan lähellä, tuon pitkän rakennuksen tässä päässä, sisäänkäynti heti kohta talon toisella puolella. Niinpä päätimme käydä syömässä kävellen. Loivaa alamäkeä ja sitten tasaista – sisäänkäynnin piti olla heti siinä, mutta katos näkyi pitkän rakennuksen puolenvälin tuolla puolen. Kun vihdoinkin kapusimme rappusia sisään, saatoimme vain todeta, että saamme kävellä sisäkävettävää saman verran takaisin päin ollaksemme vihdoinkin ruokalassa. Kyllä kiehutti: täälläkinkö terve jalkaiset meitä älyyttävät! Ruoka oli hyvää ja se tasoitti mielen.

Tavaroiden purkaminen autosta saattoi alkaa. Olin juuri kokoamassa pyörätuoliani ajokuntoon, kun paikalle pelmahti auttamishalvinen mies. Hän oli Hannu.. Touhuttiin tavarat ulos, ja hän heivasi ne sisään tulo-ovelle ja siirsi ajokkinikin parkkipaikalle. Annelille varatun potkupyörän huomasimme oven pielessä nimilapulla varustettuna. Johan alkoi tuntua mukavalta!

Huoneemme oli valoisa ja tilava, wc-pesuhuone oli yhteinen viereisen huo-



neen kanssa: ihan toimiva idea. Ovet olivat leveät ja niissä ripoja ja vetimiä sopivilla korkeuksilla. Valokatkasijan toimintaan tarvitsimme melkein insinöörin opastusta, vai mitä Matti? Katkasija oli neliön muotoinen, sivuiltaan noin. 8 cm, mutta itse sytytys/sammutuspiste oli pikkurillinpään kokoinen!

Hitaanpuoleista lämpenemistä

Uteliaina lähdimme tutustumaan ympäristöön. Annelin potkupyörä osoittautui yhtä kevyeksi kulkuvälineeksi kuin minun pyörätuolini. Alusta alkaen annoimme vauhdin meitä viedä. Mäkeä alas ruokalan puolelle, sivumäkeä ylös kauempana olevalle uimahallille, taas takaisin ja siipiosan takaa kiertäen löytyivät verstaat. Oho, jopas tuli tosi jyrkkä mäki. Pääsisinköhän nousemaan sen kevyellä pyörätuolillani? Kokeilemalla sen saa selville. Puolesta välissä tuli vastaan joku henkilökunnasta yrittäen puhutella minua. Sanoin vain, että puhutaan vasta mäenpäällä. Onnistuihan se, vaikka kyllä itsestänikin jo tuntui, että selälleen tässä lentää. Tällä puolen päärakennusta näytti olevan rivitaloja koko mäellinen ja poliolaisittain liikkuvia ihmisiä osaan niistä näytti majoittuvan.

Kuntoutujia saapui tasaiseen tahtiin, joukossa muutama tuttuakin: luokkatoverimme Satu Helsingistä. Meitä olikin paikalla sitten jo kolmannes luokastamme: Kulan kasvatteja siis, lapsuuden leirikaveri Tuula Kauhajoelta, Oulun kerholaisia Raija Kiimingistä, Olavi Haukiputaalta sekä Ulla ja Martti Iistä. Raha-automaattiyhdistyksen kustantamana meistä oli kolmekymmentä ja itsemaksavia lyhyempiä jaksoja aina kymmenkunta kerrallaan: poliolaisia ympäri Suomen.

Ohjelman mukainen ”Tutustumisiltamme” juhlasalissa alkoi jäykästi kuin ainakin nuorisoihtamat. Vetäjä ei meinannut saada meitä lämpenemään millään. Hän ei varmaankaan ollut ennättänyt valmistautua kohtaamaan tosi itsenäisiä, monessa liemessä keitettyjä, oman arvonsa tuntevia poliolaisia. No, kyllä me kuitenkin hiukan heittäydymme leikkiin mukaan.

Voiko ohjelma enää parempi olla?

Aamu-uinti ja sauna, aamupala, aamutuokio. Päivät lähtivät mukavasti käyntiin. Kaikki eivät ennättäneet herätä uimaan ja saunomaan, mutta kaikkeen muuhun tekemiseen ketään ei tarvinnut

...kurssi uutisia...



patistaa erikseen. Mentiin, kokeiltiin, otettiin osaa. Aamutuokion vartissa käytiin läpi päivän ohjelman tarkennukset ja uudet tapahtumat. Päiviä rytmittivät luennot, iltapäivän ryhmäjumppa ja allasjumppa sekä yksilölliset hoidot; fysioterapia, hieronta, aromaterapia, vyöhyketerapia, intialainen päähieronta, jalka- ja kasvohoito. Lasimosaiikki ja lasi- ja posliinimaalaus olivat tämän kurssin erityiskokeiluaiheita kädentaitojen kartuttamisessa. Tietysti myös ratsastaminen, atk sekä pajan käyttö kuuluivat ohjelmatarjontaan.

Lehtimäen hierojat ja fysioterapeutit ovat valioyksilöitä. Heidän hoitoonsa tietysti kilvan hakeuduttiin, mutta erilaisten, tavallisuudesta poikkeavien hoitomuotojen tarjoaminen järjestäjiltä oli hieno oivallus. Omalta kohdaltani koin aromaterapian hellän, koko kehon läpikäyvän hieronnan lohduttavan vaikutuksen. Vasta hoitopöydällä tunsin koskettamisen kaipaukseni syvyyden itsessäni, vuosi elämäkumppanini menettämisen jälkeen. Intialainen päähieronta sai puolestaan minut nukahtamaan istuvillani ja siinä oli hierojalla pitelemistä. Ei hän minua silti herättänyt ennen ajan loppumista.

Mielen ja sielun saloihin saimme tutustua Vappu Viemerön oivallisessa ohjauk-

sessä. Hyvinvointi on mielen terveyttä ja mielen terveys on hyvinvointia. Voimavaramme, kommunikaatiokykymme, persoonallisuutemme, selviytyminen stressistä, valta ja väkivalta, hellyys ja läheisyys – pelkät aiheiden nimet jo innostivat. Vappu puhalsi niihin mukaan hengen, jonka anti vahvasti meitä jokaista. Jopa niin, että kun keskustelutuokio koskettamisen tarpeellisuudesta päättyi ja hän yllytti meitä halaamaan jokaista vastaan tulevaa kurssilaistamme, me teimme niin ja jatkoimme mukavaa tapaa koko kurssin ajan. Myönnän muutaman arvokkaan herran kohdalla hiukan pelänneeni reaktiota äkkihalauksesta, mutta yllätyksekseni näin heidänkin kasvoilleen syttyvän lämpimän hymyn: halaus oli tervetullut!

Vertaansa vailla olivat Kaija Salmelan luennot ja sitkeys etsiä vastauksia niin Kelan, sosiaaliturvan kuin vammaispalvelulain käytännönsovellutuksista. Poliotarinat ja Lapsihalvaus ja minä – dokumenttifilmi keskusteluineen käytiin Kaijan johdolla läpi. Monet meistä saivat myös neuvoja ihan henkilökohtaisesti erilaisten hakemusten täyttämässä. Kaija itse valoisalla olemuksellaan ja omia kokemuksiaan esimerkkeinä käyttäen antoi vahvan uskottavuuden tunteen siitä,

että me itse - ja vain me itse - olemme parhaita asiantuntijoita omista asioistamme. Meidän ei ole mitenkään syytä vähätellä itseämme, saati antaa toisten kohdella meitä aliarvostavasti.

Rohkeutta ja elämäuskoa

Mitä me teimmekään sitten vapaa-ajalla? Raajaa sen alkamiselle ei juuri huomannut, kun päivätkin olivat yhtä vapaa-ajan juhlaa. Retki Seinäjoen kesäteatterin Tukkihoella -näytelmän katseluun oli yksi hienoista kokemuksista. Esitys oli vauhdikas ja mukaansatempaava. Ei meidän tulomatkan lastenlaulutukiokaan ollut mitenkään huono. Mehän osasimme sanat kuin vettä vaan. Matka palatessa oli huomattavasti lyhyempi.

Aili Menlösin lukemat omat runot jäivät lämpiminä mieleen, samoin kanttori Svetlana Setälän vetämä musiikki-ilta. Uskomattomin paikka opistolla oli aito vanha riihi, siis Riihi. Se oli sisältä suksilla vuorattu ja nähtävillä oli vaikka kuinka monenlaista vanhaa vempainta. Siellä lauloimme yhdessä Kari Viemerön johdolla, pidimme päivätanssit tanssiorkesteri Ajattomien tahdittamana ja Hannu



loihti ihanat grilliherkut. Vesi herahtaa kielelle muistelllessakin!

Sitten me innostuimme karaokesta. Talosta löytyi sekä kasetteja että dvd-levyjä. Tapiolle pistettiin mikki käteen ja esilaulajan rooli oli hänen. Myöhemmin saapunut Pentti pääsi välillä tuuraajaksi Oli meitä kyllä aika hyvä enkelikuoro taustalaulajinakin. Vasta kun löytyi levyllinen lastenlauluja me tytötkin innostuimme laulunvetäjiksi. Koko levyllinen vedettiin yhdessä antaumuksella ilman mikkiä..

Riihellä aloittamamme pyörätuolilaisten ryhmän käsitantsi jatkui kuvio-tanssikokeiluna valssin tahtiin. Siinä annoimme toisillemme aikamoista kyytiä erilaisin pyörähdyksin ja kieputuksin. Emme sentään ihan onnistuneet toisiamme heittämään seinille. Hauskaa oli ja lämmin tuli, vaikka kurssinkäyneitä meistä ei ollut kukaan.

Suorastaan ryhmäprojektina pidän Tuulan matonkudonnan onnistunutta lopputulosta. Olimme porinakavereina ja värien valitsijoina verrattomia, ja osaa-via voimamiehiä veivin kääntäjiksi riitti kilvan. Matto Tuulan puusängynpäällä kertoo varmasti vielä vuosienkin päästä mukavasta valmistumiskesästään.

Otettiinhan meistä ryhmäkuvakin. Asettautuminen järjestykseen vei oman tuntinsa, kuhinan ja naurun säestämänä. Kun vetäjämme Hannu heittäytyi viimeisenä merenneitoasentoon jalkojemme juureen, kaikkien hymy oli varmaankin korvissa. Kuvaaja kehui onnistunutta otosta. Seuraavana päivänä aamun-

avauksessa vetäjät kertoivat kalpeina kuvien tuhoutuneen. Ministerivierailu oli alkamassa ja sehän tietysti pisti henkilö-kuntaan pientä vipinää. Kamerakin piti saada kuvauskuntoon ja tyhjäksi vanhasta. Edellisen päivän otokset vain oli vielä tallentamatta. Ministerivierailu sujui hyvin, Vappu sattui jossakin mutkassa sopivasti keskustelijaksikin tietämättä keitä kuulijat olivat. Kiltisti me asettauduimme uudelleen kuvaukseen, rutiinillahan se meiltä jo sujui. Merenneito Hannu oli tietysti vapaalla, joten häntä ei kuvassamme näy. Mikä vahinko!

Talonväen meille järjestämät päättä-jäisillalliset, valkein liinoin ja pöytiin tarjoiluun, kruunasi kaksiviikkoisen yhdessäolomme. Heidän vaivannäkönsä kurssimme onnistumiseksi ei syntynyt pelkästään siitä, että heidät oli palkattu käyttöömmee, vaan siitä että he antau-tuivat innolla tekemisiimme ja etsivät ratkaisuja kaikenlaisiin ehdotuksiimme. Sukkelat kädet, ripeät jalat ja iloinen mieli leimasivat kaikkien avustajiemme ja muun henkilökunnan toimintaa. Se on varmasti sitä Siskon henkeä, josta minulle moni Lehtimäen kävijä kertoi.

Kiitollisuus on osaltani suuri ja toivon tällaisia kursseja järjestettävän jatkossa-kin. Monelle yksin asuvalle ja poliossaan huonontuvalle tällaisen kokeminen toisi varmasti rohkeutta ja elämänuskoa. Ilo kokemastani asuu vielä pitkään sydä-messäni.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Lehtimäen kurssi

Uskallusta elämään

Lehtimäki
29.10. – 3.11.06

Kokoontuimme Lehtimäelle 29.10. Kosallistuaksemme Suomen Polio-liitto ry:n järjestämälle Uskallusta elämään -kurssille. Osallistujia oli Salosta, Mikkelistä, Pelkosenniemenalta, Kärsä-mäeltä, Helsingistä, Kajaanista ja minä Turusta. Ohjelma koostui lähinnä Vappu Viemerön osuudesta ja atk:ta.

Yhdessä jaksaa enemmän

Sunnuntaina istuimme yhdessä ja tutus-tuimme toisiimme. Huomasin heti, että paikalla oli joitakin tuttuja, jotka olivat olleet aiemminkin kurssilla yhtä aikaa kanssani. Yhden heistä sainkin huonetoverikseni. Takkatulen rätinä täytti huoneen yhdessä iloisen puheensorinan kanssa. Aarni Ylivieskasta oli tullut vieraaksemme ja osallistui tietysti illa-nistujaisiin. Valvoimme pikkutunneille saakka.

Aiemmin illalla jo sovimme, että nou-semme aamulla kuudelta ja lähdemme lenkille ja seitsemäksi uimaan. Minä, joka nukun puoleenpäivään kotona, päätin jaksaa viikon ulkoilla jo näin aamusta. Kotona menen koirani kanssa vasta päivällä aamulenkille, nyt oli pakko ryhdistäytyä. Näin maanantai alkoi jo ennen kukonlaulua. Yhdessä jaksaa enemmän. Varttia vaille kahdeksan alkoi aamupala ja tuntia myöhemmin päivänavaus, jossa käytiin läpi tulevan päivän ohjelma.

Kelpaamme sellaisena kuin olemme

Yhdeksältä psykologi Vappu Viemerö aloitti luennon ”Elämisenarvoisesta elämästä”.

Hetken viivyimme keskustelussa, mistä vammaisuus raamatun mukaan on lähtöi-sin. Vastaus: pahalaisesta käy ilmi niissä kohdin raamattua vielä tänä päivänäkin, missä kerrotaan Jeesuksen tai hänen apostoleittensa parantaneen sairaita. Aina



...kurssi uutisia...



se parannusoperaatio lähtee liikkeelle sillä, että ajetaan pahat henget ulos ihmisestä. Vasta sitten ihminen parani. Tämä ajatusmalli lisää varmasti syyllisyydentunteita sekä vammaisissa itsessään että vammaisen vanhemmissa.

Medisiininen malli on toinen, eli vammaisuus on sairaus, vähemmistömalli on kolmas. Siinä ajatellaan, että vammaiset ovat vähemmistö, kuten värilliset, vasenkätiset tai homoseksuaalit.

Vappu Viemerö painotti, että elämisen arvoinen elämä muodostuu kolmesta osa-alueesta: fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta elämästä. Omat asenteemme ja toisten asenteet vaikuttavat siihen, miten hyvin me voimme tässä ”terveiden” ihmisten maailmassa. Oma itsetuntomme on tärkeä: kuinka hyvin me voimme vammastamme huolimatta. Monet vammautuneet ovat jo lapsesta tottuneet ajattelemaan, että vammaisen on oltava kiltti. Monet ovat kokeneet voimakasta riippuvuuden tunnetta lapsesta saakka ensin omista vanhemmistaan ja sitten myöhemmin omasta puoliosasta. Vaikka tilanne on hyvin voinut olla se, että vammaisen on loppujen lopuksi pitänyt pystyssä koko perhettä. Omaansa ja kilttinä ihmisenä on saattanut hoitaa omat ja puolison vanhemmatkin, kun kukaan muu ei ole suostunut.

Meidän olisi kuitenkin itsemme vuoksi parempi etsiä tunnetta, että kelpaamme tällaisena kuin olemme. Eikä ole hyväksi vaatia itseltämme kohtuutonta jaksamista ja pystymistä. Voisimmeko arvostaa itsenäisyyttämme ja omaa elämäämme? Se ei tee meistä ihmisinä huonompia, jos emme fyysisesti suoriudu jostakin välttämättömästä työstä. Voimme ja meillä on oikeus pyytää apua. terveiltä. Meillä on ja tulisi olla oikeus tuohon apuun.

Luennon jälkeen jakauduimme pienempiin ryhmiin. Toiset jäivät keskustelemaan Vapun johdolla ja toiset tutustuivat opistoon Hannun johdolla

Ratkaise tai sopeudu

Tiistai eteni samalla tavoin. Me nousimme hyvissä ajoin, ja nyt lenkille lähti jo kolme kurssilaista ja sitten aamusauanaan ja uimaan. Vapun luento alkoi kymmeneltä ja aiheena oli aggressiivisuus ja elämän hallinta. Keskusteltiin turhautumista, mitkä johtivat ennen Pohjanmaalla puukkojunkkareiden tappeluihin ja tänä päivänä se johtaa esimerkiksi jalkapallohuliganismiin.

Keskusteltiin elämän hallinnasta, joka antaa voimia selviytymisessä erilaisista vastoinkäymisistä. Voisimmeko hyvin arjessa? Kuinka hyvät vuorovaikutussuhteet ja oma itsetuntomme voi auttaa meidät vaikeiden ratkaisujen yli.

Itsetunto on ihmisen oma kuva omasta itsestään, oma kuva omasta kelpoisuudesta. Kuinka hyvin on voinut ottaa oman vammaisuutensa omaan hallintaansa. Kuinka pitkälle kykenee käyttämään omaa itsemääräämisoikeuttaan. Ajatukset olivat vaikuttavia, ja kun ottaa huomioon Vapun värikkään tavan esittää ne, voitte lukijat ymmärtää, että anti oli moninkertainen.

Keskiviikkona Vappu käsitteli muistia ja vuorovaikutus-suhteita. Iltapäivällä olimme päivittäin Airen ohjaamassa askartelussa. Toiset tekivät kortteja, maalasivat mukeja ja lasisia jälkiruokakulhoja ja minä maalasin loppuviikosta vielä yhden taulun.

Torstaina mietimme, mistä voimia muuttaa omaa elämää. Keskustelimme vielä muistista ja unohtamisesta ja kuinka voisimme lisätä omaa muistamistamme. Vappu antoi myös ajattelemisen aiheita toteamalla, että hyvinvointi on mielen-terveyttä ja mielen-terveys on hyvinvointia. Hyvinvointi on kykyä tehdä työtä ja kykyä nauttia vapaa-ajasta. Siihen liittyy myös tunteiden ja läheisyyden kokeminen. Elämä ei koskaan ole ongelmatonta, mutta meidän tulee ratkaista omat ongelmamme. Jos ne eivät ole meidän ratkaistavissa, voisimme miettiä niihin sopeutumista. Perustarpeemme tulisi olla tasapainossa. Hyvinvointi on myös luovuutta, idearikkautta ja kykyä valita tietoa. Se on myös kykyä kestää takaiskuja. Meidän tulisi pyrkiä tähän toisia vahingoittamatta.

Keskustelimme torstaina myös voimavaroistamme, kuinka voisimme elää tässä ja nyt. Kuinka voisimme toteuttaa luovuutta voimavarana hyvinvointiin. Miten voisimme rentoutua ja hemmotella itseämme. Alituinen puuhailu ja uuden etsiminen pitää meidät kiinni ”tässä ja nyt”. Meille kuuluu myös vastuu itsestämme ja omasta toiminnastamme.

Faktaa ja korvan takaa rapsuttelua

Jokainen meistä tarvitsee myös ”korvan takaa rapsuttelua”. Torstaina vietimme tanssin merkeissä iltaa. Kuntoni koin heikenneen kovasti. Letkajenkka otti voi-





mille tosi paljon. Jalat aivan hyytyivät. Oli mukava olla yhdessä ja iloita siitä hetkestä musiikin viemänä. Asvassa meillä oli mitä parahin iltapala ja hyvää juttuseuraa. Ilta meni pitkälle keskustellen ja nauttien toistemme seurasta.

Perjantaina oli vuorossa terveydenhoitajan luento, joka selvensi niitä perusarvoja, mitä meiltä mitattiin aamulla verestä ja virtsasta.

Vapun kanssa teimme matkan museoon mielikuvin. Itse kukin saattoi näin kertoa itsestään mukavalla tavalla meille toisille. Saimme kuulla, mitä toisessa ryhmässä

oli koettu ja purimme tämän retken kertomuksia yhdessä Vapun kanssa.

Tunnelma oli koko viikon hyvä. Ihmisinä kaikki olemme erilaisia, mutta tällä kursilla se ei aiheuttanut mitään ongelmia. Opiston puolesta oli valittu meille hyvät ohjaajat, kiitos siitä heille. Polioliitolle kiitos hyvin onnistuneesta kurssilaisten valinnasta. ja luennoitsijoillemme, erityisen paljon Vapulle.

Teksti: Hilikka Huotari
Kuvat: Lehtimäen opisto

Polioinvalidit ry:n kuntoutustuki jäsenille

Vuonna 2007 Polioinvalidit ry myöntää varsinaisille jäsenilleen kuntoutustukea 10 euroa/kuntoutusvuorokausi Lehtimäen Opistolla.

Kuntoutustuki on tarkoitettu erityisesti niille, jotka jäävät Suomen Polioliitto ry:n tarjoamien kuntoutuspalvelujen ulkopuolelle. Niinpä tätä kuntoutustukea voivat saada sellaiset varsinaiset jäsenet, jotka eivät vuonna 2007 osallistu Lehtimäen Opistolla pidettäville Suomen Polioliiton kuntoutuskursseille. Tukea voi jokainen jäsen saada enintään 14 vrk:n ajalta kalenterivuodessa.

Lisätietoja poliojärjestöjen toimistolta p. 09-6860990.

Hoitavat sanat

Silja Mäki ja Terhi Linnainmaa ovat toimittaneet kirjan, *Hoitavat sanat*. Kustannus Oy Duodecim on julkaissut sen. Kirja on opas kirjallisuusterapiaan. Se on ensimmäinen maassamme ilmestynyt käytännönläheinen alan opas.

Opas kirjallisuusterapiaan

Kirjallisuus ja kirjoittaminen ovat yksi apuväline itsetuntemuksen ja tiedostamisen lisäämiseksi. Niiden avulla on mahdollista löytää voimavaroja arkeen ja välineitä ihmisten väliseen kanssakäymiseen. sekä vaikeiden elämäkokemusten työstämiseen. Vanhemmat voivat löytää oppaasta ideoita lastensa ja nuortensa kanssa käymäänsä vuorovaikutukseen.

Kirjassa on myös ohjeita, miten voi jostakin tietystä aiheesta löytää kirjallisuutta yleisten tietokantojen välityksellä. Oppaassa on harjoituksia, joiden avulla lukijat voivat kokeilla kirjallisuusterapeuttisia ideoita. Jokaisen luvun lopussa on kirjallisuusluettelo, josta löytyy aineistoa asioiden jatkopohdiskelulle. Näin kirjoittajat kertovat kirjastaan alkusanoissa lukijalle. Sisällysluettelo on täynnä mielenkiintoisia otsikoita. Ensin käsitellään sitä, mitä kirjallisuusterapia on. Pohditaan runojen merkitystä. Mietitään, miten parantavasta sanasta voi päästä oivallukseen, ja muutokseen omassa elämässä.

Ymmärrystä kirjan avulla

Tässä tulee mieleeni tilanne, kun molemmat omat vanhempani olivat kuolleet ja sisarusten kesken olimme kerranneet perheemme tapahtumia aina lapsuudesta siihen päivään, kun isäni kuoli. Äiti oli kuollut jo muutama vuosi aikaisemmin. Tulin silloiseen kotiin Hyvinkäälle ja olin erittäin pahalla tuulella. Olin kuullut kyseisessä keskustelussa paljon asioita, mitkä eivät minun näkökulmastani katsottuna pitäneet ollenkaan paikkaansa. Olin tuhtunut vielä kotonani ja lapset kuullivat sen.

Nuorempi tyttäreni antoi minulle kirjan, ”Yön kukka” ja kertoi, että kirja on mielenkiintoinen ja että hän on lukenut sen monta kertaa. Olihan hän kymmenen vuotta nuorempi kuin isosiskonsa, elikkä syntynyt ja kasvanut täysin erilaisessa maailmassa kuin siskonsa. Heidi kertoi lukeneensa monta kertaa sen, ja löytäneensä siitä apua ja lohtua siihen, miten hän koki maailmansa ja eletyn elämänsä. Hän oli tuolloin murrosikäinen nuori. Kirja kertoi perheestä vuorotellen jokaisen perheenjäsenen näkökulmasta. Jokaisen elämä ja ne samat kokemukset oli koettu aivan toisin kuin muut perheenjäsenet. Näinhän se menee, omakin kiukkuni laantui, kun ajattelin, että meidän sisarusten välinen ikäero oli kahdeksantoista vuotta. Silloin koin konkreettisesti, miten kirjan lukeminen voi avartaa ymmärtämään toisia ihmisiä ja että luetun vaikutus jää, kun se on oivallettu.

Runo apuvälineenä

Musiikki- ja kuvataideterapia ovat yleisimpiä maassamme käytettyjä taideterapioita kirjallisuusterapian rinnalla. Kuvat luovat mielikuvia ja herättävät muistoja koetusta elämästä. Kirjoitetulla sanalla on varmasti yhtä vahva vaikutus kuin kuvallakin. Näytin kerran runoa miehelleni. Runo oli kirjoitettu vuonna -77. Se kertoi yksijalkaisesta miehestä rakkauteni kohteena. Mieheni luki alusta muutaman rivin ja lähti parvekkeelle itkemään, eikä hän ole halunnut lukea runojani, jotka kirjoitin aikana, kun olin ylävartalokipsissä, oikea käsi ylös kipsattuna, kolme kuukautta. Nuo kuukaudet käytin terapianomaiseen kirjoittamiseen, vaikka en silloin kirjallisuusterapiasta mitään tiennytäkään. Kävin läpi aikaisemmin kokemiani suruja, jotka nousivat mieleen niistä suruista, jotka sillä hetkellä suuren avuttomuuden vuoksi valtasivat mieleni.

Lukeminen ja kirjoittaminen eivät sinänsä ole terapiaa, mutta niillä voi olla yksilöön terapeutin vaikutus. Jos runoutta ja kirjallisuutta ajatellaan taidemuotona, ei niiden ole tarkoitus olla terapiaa, vaan taiteellisia luomuksia. Se ei kuitenkaan estä runoa tai tarinaa olemasta yksilön kannalta myös terapeutin, muutosta ja kasvua edistävä. Runojen ja tarinoiden avulla abstraktit asiat voidaan tajuta konkreettisesti ja elävästi. Vertauskuvien sanat muuttuvat kokemuksiksi. Kokemukset vaikuttavat tunteisiin. Prosessi tapahtuu aivoissa niissä osissa, mitkä vaikuttavat käyttäytymiseen ja muun muassa määräävät sen, mihin osaan havain-



tokenässä kiinnitetään huomiota.

Haamut on haudattava

Hoitavat sanat, kirjasta löysin myös kokemuksen, jonka aikaisemmin olen lue- nut jostakin aikakauslehdessä. Kokemus kertoo psykiatri, kirjailija Ilkka Vartiovaaran sairastumisesta hyttysenpureman seurauksena. Hän pystyy työskentelemään vain lyhyen ajan aamupäivisin ja siihenkin tarvitaan litra kahvia. Jatkuva kipu on seuralainen. Hän on sanonut, ettei ole opetusmetodia, jolla voitaisiin opettaa, mitä kipu ja sairaus kokemuksina ovat. Kaikenlainen psykologisointi on näissä asioissa väärin. Hän kävi läpi tuhannet kysymykset, miksi, miksi, miksi juuri minä sain pureman? Hänen mieleensä nousi katkeruutta siitä, että näin piti sattua, vaikka hän oli elänyt nuhteettomasti. Hän tiesi, että surutyöllä oli päästävä eroon vanhoista asioista. Omaan mieleen olisi annettava tilaa uusille asioille: ”haamut olisi haudattava”. Hän ei tiennyt,

kuinka paljon se vaatisi aikaa. Kirja kertoo, että häneltä se vei neljä – viisi vuotta. Perhe tuki ja vaimon ehdotuksesta hän ryhtyi kertomaan kokemuksestaan muille.

Poliolaisille on varmasti tuttua tällainen prosessointi. Jotkut ovat tehneet sitä kirjoittaen, jotkut maalatun, jotkut keskustellen, jotkut ehkä pelkästään mielessään paljon pohtien. Kirjasta minä löysin monia hyviä keinoja löytää uusia oivalluksia omille kokemuksilleni. Vartiovaara pääsi lopulta syyllisyydestä ja syytelystä: kaikki on lopulta- kin huonoa onnea. Häntä ovat auttaneet lukeminen ja fado- laulujen kuunteleminen. Hän on pitänyt erityisesti Juhani Ahon ja Veikko Huovisen kirjoista.

Kirjoita ja lue elämän taitekohdissa

Kirjassa kerrotaan Yhdysvaltalaisesta opiskelijatutkimuksesta, jossa on todettu, etteivät ahdistavat muistot

sinänsä ole ongelma, vaan käsittelemättömät tunteet tuottavat vaikeuksia. Opiskelijat, joita pyydettiin kirjoittamaan traumaattisten tapahtumien herättämistä ajatuksista ja tunteista, joutuivat puolen vuoden kuluessa turvautumaan harvemmin apuun kuin vertaisryhmä. Tässä tutkimuksessa opiskelijat eivät saaneet palautetta kirjoituksistaan. On todettu, että kirjoittaminen auttaa jäsentämään tunteita. Kirjoittamalla trauma voidaan käsitellä kontrolloidulla tavalla. Kirjoittaminen auttaa siirtämään kokemuksen normaaliin uskomusten ja miis- tojen maailmaan.

Kirjassa on omistettu kokonainen isompi kokonaisuus ajatuksille, kuinka ”Nuoruus on lahja – vanheneminen taidetta”. Luovaan kirjoittamiseen herkistytään yleensä murrosiässä, menetysten katkaistessa työkikäisen rutiinit tai eläkkeelle siirryttäessä. Itse olen kirjoittanut eniten niissä elämäni vaiheissa, kun en ole päässyt kotoa kohtuullisiin konstein liikkeelle. Aina, kun joku on katkaissut ne arkirutiinit tai maalaaminen on käynyt raskaaksi tai olen tarvinnut vaihtelua harrastuksiini.

Päiväkirjan pitäminen on yksi hieno tapa käsitellä omaa arkea, samoin kirjeet. Itse pidän tekstiviestipäiväkirjaa. Näin minulla on tallessa myös ystäväni ajatuksia. Aluksi kirjoitin muistiin myös omat kirjoittamani tekstiviestit. Se on jäänyt. Tämä kirja innoitti ainakin minua kovasti kirjoittamaan lisää. Jos etsit elämäsi tarinaa, älä viivytele, ettei innostus häviä.

Hyviä luku- ja kirjoitus- hetkiä!

Teksti: Hilikka Huotari

Kertomus sairastumisestani polioon ja sen vaikutuksesta elämäni

Synnyin Kaivopuiston synnytyslaitoksella Helsingissä 1.päivänä lokakuuta 1919, filosofian maisterin ja hänen vaimonsa toisena lapsena. Isä nimitettiin Raja-Karjalan kansakoulujen tarkastajaksi vuonna 1923. Alue käsitti Sortavalan itäpuoleisen alueen aina Iiomantsia myöten. Perhe muutti Impilahden kirkonkylän eteläpuolelle Ojamon kartanoon, joka sijaitsi Raja-Karjalan kansanpuiston vieressä. Perheeseen syntyi syksyllä kaksoset.

”Tyhjäntoimittaja”

Normaalin terveystarkastuksen yhteydessä sattui yllättävä löydös. Lääkäri totesi kaikkien neljän lapsen silmissä trakoomaa. Meidät eristettiin kotiin ja hoidettiin kääntämällä silmien luomet nurinpäin ja hankamalla laapiskynällä. Arvata sopii vanhempien mielialat. Hoidon seurauksena silmät tulehtuivat ja tulivat valkoisiksi. Lääkärin uusi diagnoosi oli kurkkumätä, joka saattaisi aiheuttaa sokeutumisen. Onneksi silmät laapishoidon päätyttyä parainivat itsestään.

Samoihin aikoihin isä oli päättänyt ostaa auton ja suunnitteli hankintamatkaa Helsinkiin. Kunnanlääkäri ehdotti, että matkalle otettaisiin mukaan joku lapsista ja hänet vietäisiin silmälääkärin jälkitarkastukseen. Minä olin se onnellinen, joka pääsi matkalle mukaan. Professorin tutkimuksissa ei löytynyt jälkeäkään trakoomasta tai kurkkumädästä.

Koulunkäynti Impilahdella oli hankalaa pitkien matkojen takia. Koulumatka tehtiin jalan ja se kulki hylätyn kreikkalaiskato-lisen hautausmaan, ”Mörkömäen” ja synkän metsän läpi.

Vanhin veljeni lähettettiin Turkuun käymään lyseota ja asumaan sukulaisten luo vuonna 1928. Minulta jäi osittain koulumatkan takia yksi luokka väliin, mutta pääsin sen sijaan isän mukaan pitkille tarkastusmatkoille, joilla kuuntelin isän oppeja. Kirjoitinkin Tolvajärven matkailumajan vieraskirjaan ”Ilkka Holma, tyhjäntoimittaja”. Impilahdella syntyi päätös pyrkiä sotilasuralle. Päätökseen varmasti vaikutti se, että vapaussota oli tuoreessa muistissa ja kaikenlaisia huhuja liikkui jatkuvasti tulevasta sodasta.

Lopulta minäkin pääsin mummolaan ja kouluun Turkuun. Niin jäi taakse kaunis Karjala ystävällisine ihmisineen. Kävin siellä kerran 1990-luvulla. Kaikki oli muuttunut. Vain maisema näytti entiseltä. Tie Ojamoon oli kasvanut umpeen. Pellon pienarta ajettiin. Talosta löytyi hakemisen jälkeen kivijalan nurkka.

Elämäni tuskalliset tunnit

Isäni sai siirron Turkuun, joten koko perhe oli taas koossa vuonna 1929. Kouluni sujui välivuodesta huolimatta kohtalaisen hyvin.



Lutnantti Ilkka Holma ratsun selässä on vuodelta 1943 ”siellä jossain” Seesjärvellä Maaselän kannaksella (Karhumäestä ja Äänisen järvestä luoteeseen).

Urheilin paljon. Juoksussa olin luokkani nopein. Sitten kaikki muuttui. Kulkiessani kadulla olo muuttui yhtäkkiä omituiseksi. Päätä särki ja särky levisi muuallekin. Raahauduin kotiin viimeiset 200 metriä ja kerroin äidille, mitä oli tapahtunut. Jouduin vuoteeseen. Kuume nousi korkeaksi. Muistikuvani seuraavilta päiviltä ovat hatarat, mutta lääkäri kävi meillä useita kertoja. Sairauden syytä ei kuitenkaan saatu selville. Isäni luvalla paikalle kutsuttiin kaksi asiantuntijaa, joita muistaakseni puhuteltiin professoreiksi. Minua kävellytettiin salin päästä päähän, jolloin kääntyessä kaadu-in. Tutkimukset ja kokeet viitasivat polion mahdollisuu-teen. Rokotettahan ei tuolloin

tunnettu. Kun ei ollut varma, oliko kyseessä urheiluvamma, diagnoosi varmistettiin vielä selkäydinnäytteellä. Sairaalassa vietin elämäni neljä tuskallisinta tuntia.

Olin siis sairastunut polioon. Minut siirrettiin Turun kunnansairaalaan tartuntatautien osastolle. Elettiin polio-aikaa, joten kohtalotovereita oli paljon. Muistan eräänkin pojan, joka oli halvaantunut kaulasta alaspäin. Kummallista oli mielestäni se, että kivut hävisivät selkäydinnäytteenoton jälkeen. Sairaalassa sai sähköhoitoa, jota antoi hieman lihavahko hoitaja. Ollessani kyl-

vyssä hän työnsi kaksi sähköanturia veteen. Minulta halvaantui vain vasen jalka, joka kuitenkin myöhemmin kasvoi pituutta. Tänäpäin se on 1-2 senttiä toista lyhyempi.

Pääsin sairaalasta pois siten, että ehdin käydä 3. luokan loppuun. Tosin kainalosauvoja oli käytettävä noin vuoden ajan. Tästä syystä jouduin kouluksaamisen uhriksi. Vähitellen pystyin kävelemään ilman sauvoja. Harrastin liikuntaa mahdollisimman paljon. Juoksin ja hyppäsin seivästäkin. Muutaman vuoden jälkeen tuskin enää huomattiin mitään jälkiä koko taudista. Liityin 15 vuotta täytettyäni Turun suojeluskunnan tykistöosastoon ja suoritin kahdessa vuodessa 1000 harjoitustuntia. Minusta tuli A-luokan tykkimies ja sain

oikeuden käyttää punaisia tunnuksia olkapäilläni.

Sotavuodet

Isä aloitti kouluneuvoksena Kouluhallituksessa vuonna 1935, joten perhe seurasi perässä. Valmistuin ylioppilaaksi Suomalaisesta Normaalkoulusta 1939. Tuolta ajalta muistan vain, että käteni vapisi silloin tällöin. Kutsuntoihin menin muun ikäluokan mukana varustettuna lääkärintodistuksella, jossa luki ”kelpaa palvelukseen, muttei marssivaan aselajiin”. Kolme vuorokautta ylioppilasjuhline jälkeen lähdin varusmiespalvelusta suorittamaan Kenttätukirykmentti I:een Hämeenlinnaan.

Alokasaikana kuntoni joutui kovalle koetukselle, vaikka olinkin päässyt ”ei marssivaan aselajiin”. Normaalkomento kuului usein ruokailun jälkeen: ”patteriin, tallin, saunan, aliupseerikoulun ympäri poistu. Kymmenen viimeistä sama kaksi kertaa”. En koskaan ollut kymmenen viimeisen joukossa.

Aliupseerikoulu keskeytyi liikekannallepanon takia. Talvisodassa oli tulenjohtueen tiedustelijana Karjalan kannaksella ja sodan loppuvaiheessa Reserviupseerikoulussa Niinisalossa. Välikorhuan aikana kävin Kadettikoulun.

Noina aikoina sairastamani polio muistutti minua seistessäni kunniavartiossa presidentti Kyösti Kallion junavaunun edustalla Helsingin rautatieasemalla. Pakkasta oli neljä astetta vartiovuoron kestäessä ilman taukoa yli viisi tuntia. Toisaalta voitin Kadettikoulun hiihtosuunnistuksen kolme- miehisen partion johtajana, joten kunto oli hyvä.

Jatkosodassa olin patterin päällikkönä, jossa tehtävässä olin useimmiten pataljoonan tulenjohtokomentajana. Pääosan ajasta olin Itä-Karjalassa Karhumäen suunnalla. Pat-



Kuva on otettu Hyrylän varuskunnassa Tuusulassa 1950-luvun alkupuoliskolla. Hevosen nimi on Iiro.

terin päällikölle kuului ratsuhevonen, joten opin sodan aikana ratsastamaan hyvin. Tämä oli erinomaista harjoitusta myös vasemman jalan pohkeelleni. Osallistui myös patteriston upseereille järjestettyyn maraton-juoksuun, joka juostiin ”puolireppu” selässä. Koville otti, mutta olin pistesijoilla. Suunnistus oli mielilajini, jossa myös menestyin hyvin. Kesäkuussa 1944 meidät siirrettiin Karjalan kannakselle.

Sota päättyi 4.9.1944, mutta venäläiset jatkoivat vihollisuuksia vielä seuraavaan päivään. Patteristomme marssi Lemille täysin samaa tietä, jota käyttäen runsaat kolme vuotta aikaisemmin olimme osallistuneet Viipurin valtakseen. Joukon kotiuttamisen jälkeen minut siirrettiin Hyrylään patterin päälliköksi. Palvelusvuosinani harrastin edelleenkin suunnistusta ja ratsastusta. Käytössäni oli yksi vuoden 1956 olympiakisojen ratsuista, jolla kilpailin vaihtelevalla menestyksellä.

Ennätyshyppy oli ns. olympia-puomi, joka oli 4,5 metriä pitkä ja 1,60 metriä korkea. Osallistuin myös kolmeen Jyväskylän ralliin ja yhteen Monte Carlon ralliin tietysti vakioautojen luokassa. Voitin myös Sotakorkeakoulun suunnistusmestaruuskilpailun

Polion paluu

Palvelin eri tehtävissä Hyrylässä, Helsingissä ja Oulussa. Kun olin pärjännyt fyysisesti hyvin koko armeijassa oloaikani, olin jo unohtanut vajuuteni tai kun se muistutti olemassaolostaan tulemalla mieleeni, kieltäydyin ajattelemaasta muuta kuin, että ehkä tarvitsen korkeintaan keppiä ennen kuolemaani. Vuonna 1974 liukastuin ja vasen jalkani petti. Jouduin leikkaukseen. Luut olivat haurastuneet. Siirryin täysin palvelleena reserviin. Pitkään varoin rasittamasta jalkaani, mutta vuonna 1983 asuessani Yläneellä lähdin hiihtolenkille tuhtuneena suomalaisen huonosta menestyksestä

Holmenkollenin kisoissa. Paluumatkalla kaaduinkin enkä päässyt omin voimin ylös. Onneksi naapuri näki tapauksen ja hälyytti sairausauton. Matka Turun yliopistolliseen keskussairaalaan alkoi. Sitten näitä onnettomuuksia onkin sattunut useampia. Kouvolassa 1984 potkaisin mielestäni pientä jääpalaa, mutta se olikin kiinteä pultti. Vasen jalka meni poikki. Hoidon päätyttyä ryhdyin käyttämään ”rollaattoria”. Sen kanssa kaaduinkin ja vasen polvi hajosi. Auton ajaminen päättyi 1999. Nyt olen rullatuolipotilas.

Viime aikoina olen lukenut pari artikkelia poliosta. Vappu Viemerö kirjoitti Eeva-lehdessä otsikolla ”Elämänmittainen kamppailu”. Hän sairastui vuonna 1951 ja minä 1932. Hämmästyin kirjoitusta kovasti. Toki sairauskertomuksessa on eroja, mutta johtuukohan pärjäämiseni fyysistäkin kuntoa ja räsitusta vaativasta urastani, vai miksi sairauteni lopulta vaikutti niin vähän ja vasta myöhäisiäsäni?.

Miksi kesti 74 vuotta ennen kuin oireet ilmaantuivat? Varmasti on myös niin, että äitini energisyys alkuvaiheen kuntoutuksessa ja oma voimakas halu päästä upseeriksi kannustivat minua pitämään kunnostani huolta vuosikymmenet. Nuorempana uskoinkin jopa, että olen immuuni taudille. Yhden kysymyksen haluan itse esittää: ”Kuinka monta polion sairastanutta on ollut viisi vuotta rintamalla olematta päivääkään poissa rivistä?”

**Teksti ja kuvat:
Eversti Ilkka Holma**

Olkapäällä elämännälkä

Kun Luotsikadun toimistolla avattiin kirjekuori, josta löytyi kutsu saapua Olli Jankerin 50-vuotisjuhlaan, sai se aikaan ennennäkemättömän säpinän. Jäsensihteeri Kikka Paavolakin suuntasi alakerran nuorisovaatepuotiin hakemaan sopivaa päälle pantavaa, ja se ei olekaan ihan jokapäiväinen juttu!

Juhlapaikaksi valittu Herttareeti oli täynnä väkeä. Jo ovensuussa vieraat otettiin vastaan iloisesti, kuin olisimme kaikki kauan kaviuttuja tuttuja. Takki narikkaan ja sisälle hämäärään!

Merkkipäivää oli saapunut juhlimaan perhettä, sukulaisia, ystäviä ja tuttuja koko Ollin 50 -vuotisen taipaleen varrelta. Nurkkapöytä oli varattu muusikoille, seinän vierustalla seisoskeli roudarien ja äänimiesten joukko, paikallislehden toimittaja sukkuloi kameran kanssa ja muut vieraat jutustelivat innokkaasti keskenään. Paikalla olivat ainakin Ollin isä, kummitäti, veli, apteekkari, paikallinen taksiautoilija.... Nimiä, ammatteja, pieniä tarinoita Ollista vuosien varrelta, yritin painaa ne kaikki mieleeni, mutta arvatahan saattaa, että kasvot ja nimet alkoivat mukavasti sekoittua keskenään. Syntymäpäiväsankaria ei vielä näkynyt, mutta kermakakkua päästiin maistamaan heti.



Olli Jankeri ja Remu Aaltonen: ystävät.

"Jaalassa on jalo elämä..."

Olli ei olisi Olli, jollei hänestä löytyisi muuta, kuin tuo meille tutumpi rock-puoli. Jaalan kunnanvaltuuston puheenjohtaja Ilpo Puolakka totesi kakkukahvien lomassa, että hänelle Olli on kuin sukulainen, vaikka he eivät sukua olekaan.

- Olli on ollut kauan valtuustossa mukana, nyt varajäsenenä. Ollilla ei ole minäkäänlaista "herranpelkoa" ja hän ottaa reilusti kantaa asioihin. Tiukastikin, jos siltä tuntuu. Jaalassa Jankerin Olli on vähintään yhtä tunnettu aktiivina yhteiskunnan vaikuttajana kuin konserttien järjestäjänä, Puolakka sanaili selvästi iloisena saamastaan juhlakutsusta.

Hän kertoili myös, kuinka Jankerin Olli on useammassa otteessa ollut töissä Jaalan kunnalla:

- Olli on miellyttävä työkaiverina ja hoitaa varmasti sen mitä lupaa.

Voisiko työntekijältä enempiä vaatia?

"Elämännälkä istuu olkapäällä, sinua eteenpäin rohkaisee..."

Monelle Olli Jankeri on tutumpi rock-piireistä. Hän on järjestänyt ainakin kolme ilmaiskonserttia kotikunnassaan Jaalassa, toiminut roudarina ja tuttu näky monen suomalaisen yhtyeen takahuoneessa. Ehkäpä tunnetuin ja ainakin Ollille merkittävin

muusikkopiireistä löytynyt ystävä on Remu Aaltonen.

Remun ja Ollin tuttavuus juontaa juurensa aina 1970-luvun alkuun. Ensimmäisen kerran he tapasivat Kouvolan Kuntotalolla vuonna 1973. Siitä lähtien Olli kierteli konserteissa aina, kun niitä lähialueelle osui ja kytyi järjestäjä.

- Tutustuimme niin, että Remu kutsui minut kotiinsa, kun kuuli, että olen tulossa Invalidisäätiölle Helsinkiin. Se oli nuorelle alle 18-vuotiaalle maalaispojalle kova juttu.

Järvenpään viisivuotisen opiskelujakson aikana, Olli oli mukana monilla Hurriganesin keikkamatkoilla roudarina.

Olli on kertonut usein mietineensä sitä, millainen olisi ja millaiseksi hänen elämänsä oli muodostunut, jollei olisi koskaan tavannut Remu Aaltosta ja päässyt vielä tutustumaan häneen.

- Minulle on tärkeää, että ihminen nimeltä Remu Aaltonen on olemassa. Sitä en tiedä, onko hänelle mitään merkitystä sillä, että Olli Jankeri on ja elää, Olli on todennut muutamassa lehtihaastattelussa.

“Vain tahto rauhan ja rakkauden on ainut turva ihmisen”

Juhlassaan Jankeri vyörytti lavalle melkoisen artistikaartin.

- Viisitoista kuukautta näitä juhlia on järjestelty. Viime viikolla jännitti vielä, mutta äskeiset Sibeliuksen sävelet saivat viimeisenkin jännityksen katoamaan, päiväsankari totesi helpottuneen oloisena, vaikka juhlat olivat vasta alkamassa.

Ensimmäisenä lavalle nousivat Harri Marstio ja Nipa Niilola. Duon jälkeen oli vuorossa Pave Maijanen.

- Olen iloinen, että olen kutsuttu esiintymään teille tänä Ollin suurena iltana. Tuttavuutemme on vielä aika nuori, totesi Maijanen ja kertoi kuinka pari-kolme vuotta sitten hänen keikoillaan oli alkanut näkyä mies, joka tuntui tietävän alasta sitä sun

tätä. Tästä keikasta sovittiin jo aikaa sitten.

- Pari viikkoa sitten sain sitten kirjeen, joka sisälsi biisilistan tätä iltaa varten. Niin Ollimaista, eikö?, Pave Maijanen totesi ja aloitti oman osuutensa saaden juhlaväen kihisemään innosta. Yhteislaulut kajahtivat ilmoille sellaisella riemulla, että se sai syntymäpäiväsankarinkin myhäilemään pöydässään.

- Jos Olli laittaa biisilistan, niin siitä vedetään, totesi Maijanen vielä uudestaan ja talletti listan tulevia keikkojaan varten. Sitten kuunneltiin Dingon biisejä ja kuin pisteeksi iin päälle Ystävän laulu.

Totta kai lavalle saapui lopulta myös Remu Aaltonen, tällä kertaa Suomi-orkesterin solistina.

Ilman sen kummempia aloitus- tai välispiikkejä Aaltonen yhtyeineen vyörytti ilmoille sellaisen rytmi-iloittelun, että jäsenihteeri Paavolankin oli pakko nousta lattialle jammailemaan.

Oli suuri ilo ja kunnia osallistua Olli Jankerin 50-vuotisjuhliin. Ne olivat varmasti ainoat laatuaan. Ihan niin kuin syntymäpäiväsankarikin, joka syntyi 21.11.1956 ja tarjosi, koska Olli on Olli, kunnan juhlat päivälleen viisikymmentä vuotta myöhemmin.

Teksti: BO
Kuvat: Ollin arkisto, BO



Olli on aina katsonut tulevasiuteen: elämä kuljettaa ja unelmia pitää olla.



Nuoruusvuodet, 1960-luku ja veljen auto!

**Pirkanmaan
Avo-Asunnot Oy**
Tampere

NOKIAN KAUPUNKI
37100 Nokia
puh. 03-341 8111



	JA-KAA		TUKI	TASA-ARVON ASIALLA	↓		SÄÄDÖKSIÄ		VANHEMPIA	VOITTA	tabletit		ISOVANHEMPIA	
				KOSKA										PUMKIN VARTI-OIMA? VILLE
PENSSELLEILLÄ							VANHA ROSKA-PANKKI							
				KÖHIVIÄ							VANHA EURO-VIISU			
							RAVI-VETO				LI-SAANTYÄ			
	PA-MOITTELUA					VAA-LAAN-RAS-VOJA			VEHE-SUOJA TIPUN ÄITI!					KIL-LOKE
äkillisiä											KE-HIT-TYVÄ			
						HISSI-FIRMA						RE-SEPTI	NEG-RAS-KASSA	
		-LISA JYMY					MERI-LÄINEN	JALO-KAASU KAU-POILLA				JEJA-PEKKA		DANIEL CRAIG
					↙									
TAMPEREELLA						MOU-ITSE TEHTY VAATE					→			MUUTTI KAIKEN KUL-LAKSI!
tamtam							ZATO-PEK					KA-PEAT		
				HALU						PYY-DYS				

Jouluristikko

saituus Pamela kukinto Asikainen NÄYTTÄÄ PROMILLET paise

www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu P.A.Manninen

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikön ratkaisu pyydetään lähettämään 20.2. 2007 mennessä os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Kohtauksia vammaistukiviidakossa

Laitoskuntoutuksissa meille suositellaan arjen selviytymistä tukevia apuvälineitä. Toivo paremmasta kuivuu kuitenkin kasaan heti, kun kotikunnan kuntoutustyöryhmässä käynnistyy selitysmöly, jonka mukaan olemme vuoroin liian hyvä- tai huonokuntoisia käyttäksemme apuvälinettä. Arempi kansalainen lopettaakin kaikki hakemiset, kun automaattinen ensihylky tulee ”nöyryytystyöryhmästä” takaisin. Automaattihylkäämisen tavoitteena on säästää kunnan apuvälinekustannuksia. Vaaditaan lisäselvityksiä ja kukaties juristiakin. Ja jos apuvälineen saakin, vammaiselle tehdään syyllistäen tiettäväksi, miten kalliiksi hän tulee yhteiskunnalle. Kun vammaisen joutuu ristiriitaan niiden kanssa, joiden lain mukaan pitäisi olla hänen liittolaisiaan, selviytymisen kannalta tärkeä reipas mieli menee helposti maanhan. Mistä tässä ilmiössä voisi olla kyse?

Kun sairastuin lapsena polioon 1958, olin hoidon kohde, mutta en ollut siinä mitenkään mukana. Toivuin toimivaksi ja karttelin sekä lääkäreitä että apuvälineitä, kunnes 1996 polion myöhäis-oireet kävivät liian pahoiksi Tuolloin suostuin ottamaan kahden sentin korotuksen vasempaan kenkään, mikä oli hyvä tikki, koska näin voin kävellä melkein kaksi kertaa pitemmän matkan. Parantunut elämänlaatu sai asenteeni muuttumaan apu-



välinekielteisestä apuväline-myönteiseksi ihmiseksi.

Käpylään uskaltauduin 2002, kun vasemman hartian kivut yltyivät täysin sietämättömiksi. Kivun syy selvisi polioperäiseksi ja sain lähteen tepsivään fysioterapiaan. Käpylässä paremman elämän mietintä sujui hyvin, mutta Käpylän suosittamien apuvälineiden saaminen kotikaupungilta oli nöyryyttävän väännön takana. Sinänsä normaalin, mutta syyllistävän apuvälinerallin johdosta, olin niin vihainen terveyskeskuksen kuntoutustyöryhmälle, että päätin olla pyytämättä sieltä yhtään ainutta apuvälinettä. Ainakin niin kauan kuin tuhoterapeutiksi nimittämäni toimintaterapeutti hoitaisi asioita.

Älyllisesti ristiriitaisia päätöksiä

Lehtimäen poliokurssilla 2005 ihastuin kuitenkin Kolmikkoon eli kolmipyöräiseen polkupyörään, jolla saattoi kokea ikään kuin ”juoksemisen” riemullisen elämyksen. En ole juossut tai pyöräillyt 20 vuoteen kaatumisvaaran vuoksi. Aloin miettiä, miksi

minun pitäisi jäädä ilman apuvälineitä vain siksi, että kunnassani sattuu olemaan ilkeä ja tyhmä toimintaterapeutti.

Burgeri- ja muiden kaverien rohkaisemana päätin kuin päätinkin hakea korotusta vasempaan kenkään sekä Kolmikkoa. Ja kuten aina, molemmista tuli hylky. Kengänkorotuksesta siksi, että 2 senttiä on sellaisenaan liian pieni jalkojen pituusero aiheuttaakseen haittaa. Kolmikkosta siksi, että en kuulemma jaksaisi ajaa sillä, kun jalkani ovat liian heikot. Tarkemmin ajatellen hylkäyspäätökseen sisältyy huikea älyllinen ristiriita. Samassa lauseessa minun todetaan olevan niin hyvässä kunnossa, että en tarvitse vasempaan jalkaan korotusta ja heti perään Kolmikko evätään siksi, että en jaksaisi ajaa sillä. Mieleeni nousi ajatus: koittakaa nyt päättää.

Rokotus väheksyvää asennetta vastaan

Päätöksen ääliömäisyys ei olisi jaksanut naurattaa minua edes väkinäisesti, ellen olisi lukenut www.poliotarinoita.net sivuilta nimimerkki Sisu-

partiolaisen tarinaa. Sisupartiolainen on lääkäri ja hän oli niin ikään kokeillut Kolmikkoa ja siitä innostuneena hän anoi sitä Helsingin kaupungilta. Kolmikkoa ei kuitenkaan pidetty hänen kunnolleen hyödyllisenä tai tarpeellisenä. Niinpä Sisupartiolainen osti menopelin itse ja on ajellut sillä menen tullen, vuosikausia. Tarinan luettuani minun oli mahdotonta käsittää, miten voi olla mahdollista, että toimintaterapeutti tai kuntoutustyöryhmä voi noin vain ohittaa Tuulikin yli 60-vuotisen kokemuksen hänen omasta kehostaan? Kun jopa lääkärin arvio omista kyvyistään voidaan ohittaa, mitäpä arvoa psykologin itsetuntemuksella voisi olla. Ja miten käy ihmisen, joka ei työskentele terveystai sosiaalialalla. Kuntoutujan oman näkemyksen ohittaminen, jos mikä on omiaan edistämään opittua avuttomuutta ja passivoi kuntoutujaa.

Hokema, jonka mukaan jokainen on kehonsa ja elämänsä paras asiantuntija on näissä peleissä lähinnä vitsi. Kuntoutus- eli nöyryytystyöryhmässä ohitettiin kokonaan se seikka, että olin ajanut Kolmikkolla yhden kokonaisen viikon. Se ei paina kerrassaan mitään, että olen elänyt melkein 50 vuotta polion kanssa ja pystyn paremmin kuin kukaan muu arviomaan, jaksanko vai enkö jaksaa ajaa Kolmikkolla kirjastoon tai fysioterapiaan. Myöskään se, että olen ollut aina henkilökohtaisesti, vaikkakin joskus ikään kuin sivullisena läsnä, kun poliota on käsitelty. Olen koonnut dokumentit aina vuodelta 1958 mappiin.

Silläkään ei ole nöyryytystyöryhmässä mitään arvoa, että olen saanut poliotiedon mekasta eli Käpylästä kolmen viikon ajan kehoani koskevaa täsmätietoa. Paikallisten kykyjen itseluottamus on niin suuri, että Käpylän lähettämällä papereilla pyyhittää kevyesti pöytää. Edes ne tiedot, mitä olen saanut Lauro S. Halsteadin toimittamasta kirjasta *Managing Post-Polio*, polioon erikoistuneen fysiatri Julia Silverin kirjasta *Post-Polio Syndrome* tai polion aivorunkotuhoihin vihkiyneen Richard Brunon kirjasta *The Polio Paradox* ovat kuin kärpästen surinaa paikallisten ”tietäjien” silmissä. Polioselviytyjältä ei kysytä mitään, vaan naurettavat anomukset hylätään halveksien.

Käpylän ja vertaistuen ansiosta sain vahvistusta käsitykselle, jonka mukaan kaikista maailman ihmisistä juuri minä tunnen Tuija Matikan polion historialliset faktat, kivut ja jaksamiset. Niinpä valitsin itseni yksimielisesti Tuijan lisävammautumista hidastavan kampanjan projektipäälliköksi. Aloin yhdistellä kirjoista, lääkäreiltä, toimintaterapeuteilta, fysioterapeuteilta, psykologeilta, kuntohoitajilta, hierojilta, apuvälineteknikoilta ym. saamiani vastauksia. Pyrin hahmottamaan, miltä ”luukulta” saa minkäkin apuvälineen. Askartelin lihasvoimakarttoja ym.

Kroonista kieroilua

En olisi huolestunut, jos tämä pohjallinen - Kolmikko -ristiriita olisi ensimmäinen laatuun, mutta venkoileva selittely tuntuu olevan kroonista laatua ja maan tapa. Vuonna 2002 tapahtui vastaava episodi. En saanut omin voimin autotallin raskasta kippiovea auki ja Käpylässä suositeltiin ovelle moottoriavausta. Tuhoterapeutti vaati, että olen paikalla

ja näytän, miten en saa ovea itse ylös. Toimintaterapeutin luulisi ymmärtävän, että ihmisen pystyy näyttämään, mitä hän pystyy tekemään, mutta ei pysty näyttämään sitä, mihin ei pysty. Ratkaisin asian niin, että pyysin häntä nostamaan ovea itse, minkä hän jaksoi vaivoin tehdä. Se kelpasi, mutta miksi minun piti välttämättä olla paikalla näkemässä miten hän ei saanut autotallin

semattomuuttani sillä, että en heikkojen käsivoimien vuoksi saisi vedettyä tukisukkia jalkaan. Tukisukat ostin itse ja vielä jalkaankin.

Apuvälinetarpeen hylkyperuste löytyy silmiinpistävän usein liiasta heikkoudesta tai vahvuudesta. Nöyryytystyöryhmästä irtoaa pomminvarmasti selitys, jonka mukaan kuntoutuja on joko ahne tai itsensä suhteen väärässä, kun



ovea ylös.

Voisi luulla, että tuhoterapeutin halu varmistua kyvyttömyydestäni olisi johtunut siitä, että hän ei tiennyt, kuinka huonot käsivoimani ovat. Sellaistahan sattuu helposti. Käpylässä minulle oli suositeltu tukisukkia, jotta jaksaisin paremmin seistä ja kävellä. Koska jalkani ovat poliolle tyypilliseen tapaan eripaksuiset, kaupasta ostetut tukisukat eivät käy, vaan ne olisi tilattava. Tuhoterapeutti perusteli tukisukkien tarvit-

sen uskoo tarvitsevansa jonkin apuvälineen. Menetelmä toimii hyvin, mikäli pyritään siihen, että vammaiset eivät enää hae apuvälineitä. Tai heidän halutaan kääntyvät suoraan sairaalan puoleen, mistä ainakin täälläpäin saa apuvälineitä kohtalaisen kivuttomasti. Siitä en mene sanomaan, onko systeemi kunnalle taloudellisempi, mutta ainakin se toimii.

Pelleily autotallin oven avausnäytöksen kanssa ja viikon Kolmikkoajeluko-

kemuksen ohittaminen ovat todisteita siitä, että kuntoutuja sanaan tai kokemukseen ei vahingossakaan luoteta. Minun on kaikesta huolimatta pakko mennä fysioterapeutin vastaanotolle näyttämään, että todellakin pystyn ajamaan Kolmikolla.

Nöyryytystyöryhmän asennetta kuvaa sota-ajalta juontuva kasku, jossa lääkäri kiersi kenttäsaaralassa ja luetteli: ”Toi on kuollut, toi on kuollut, ...” Jostain teltan kulmasta kuului heikko ääni: ”En mä vielä ole kuollut”. Hoitaja tokaisi: ”O hiljaa, kyl lääkäri sen paremmin tietää!” Lailisia apuvälineitä hakiessaan on kuin rikollinen, joka yrittää virkavallan pontevista estoyrityksistä huolimatta ostaa laitonta huumetta. Anomus-hylky –sirkus on eräs muunnelma rosvo ja poliisi –peli, jossa yleensä asiakas häviää, mutta ei se tunnu mukavalta, jos virkamies häviää, koska hänhän voi aina kostaa seuraavalla kierroksella. Sitä en käsitä, miksi emme voisi olla samalla puolella poliota vastaan? Eikö se olisi loogista ja eikö lakikin siihen velvoita?

Puutteita potilastiedoissa

Vappu Viemerö, kuten myös Rhoda Olkin on sanonut, että hoitohenkilökunnan joukossa on persoonia, joita ei saisi päästää lähellekään vammaisia - varsinkaan lapsia. Arvelen paikallisen tuhoterapeutin olevan juuri tätä lajia. En jaksaa uskoa, että valtaosa työntekijöistä lähtee aamulla töihin mieltien, ketä pompottaisin ja monottaisin tänään. Paljon sähläämisestä syntyy tietojen katoamisella.

Hain Käpylän jälkeen elämäni ensimmäistä kertaa vammaistukea, joka myönnettiin puolen vuoden ja kolmen hylkykierroksen jälkeen. Haitta-astekin saatiin Kelan toimesta

määriteltyä 11-12 asteelle, kun Käpylässä ei suostuttu sitä arviomaan. Tänä syksynä oli taas aika hakea jatkoa vammaistuelle ja niinpä painelin terveystieteiden keskuksen C-todistusta hakemaan. Todistuksen saatuaani olin perin hämmästynyt, koska siitä puuttuivat kaikki ne tulokset ja havainnot, jotka oli tehty Käpylässä vuonna 2002 eli Käpylän anti ei ollut päivittynyt terveystieteiden keskuksen tietojärjestelmään. Vaikka kaikki tiedot ovat paperilla, kukaan ei tule kai-vaneeksi niitä esiin.

C-lausunto oli polionäkökulmasta oli vino. Siinä oli mainittu minulle 14-vuotiaana tehty nielurisaleikkaus, mutta ei 10-vuotiaana tehtyä epifysiodesis-leikkausta, jossa oikeasta polvesta leikattiin kasvukyky tavoitteena pienentää jalkojen pituuseroa. Oleellisen hermoratutkimuksen eli ENMG:n tulokset oli jätetty pois, mutta Menieren tauti oli mainittu jne. Hyvää oli se, että uudet asiat, kuten niska- ja rintarangan röntgentulokset olivat mukana. Laitoin Kelaan huomautuksen, että heidän kannattaa lukea vanhaa C-todistusta eikä tuoretta, mikäli he epäilevät minun tässä välillä ihmeparantuneen.

Kolmikko/kenkä-hakemuksen osalta Käpylän tietojen puuttuminen aiheutti ongelman. Hylyn perusteena käytettiin fysioterapeutin ennen Käpylää kirjoittamaa aineistoa - jota tosin luettiin kuin piru raamattua. Papereitani selaamalla tai yksin poliodiagnoosista olisi voinut helposti päätellä, että jalkojen pituuseron ohella myös jalkojen lihasvoimassa on eroa. Mutta kun tietoa ei ole, valmiina nenän edessä tai ei viitsit ajatella itse, on helpompaa antaa varmuuden vuoksi hylky.

Kokosin eri lähteistä sekä Kolmikon että kengän korotuksen osalta pitkän fakta-yhteenvedon. Se oli työläästä, mutta helppoa – olenhan asiantuntija. Tietysti voi kysyä, miksi vammaisen pitää tehdä selvitystyö, jos häntä ei kuitenkaan pidetä omien asiointensa suhteen pätevänä. Ja mitä virkaa on ”asiantuntijolla”, jotka eivät tunne edes perusasioita poliosta? Mikä asiantuntija se on, joka ei ole lukenut edes polioprojektin tuottamaa polio-aapista? Miksi vammaisen pitää kärsiä, jos sähköiset potilasasiakirjat eivät ole ajan tasalla? Viranomaisten kannattaisi huolella ja hartaudella miettiä, kuka on asiantuntija ja missä asiassa.

Polku uhrista projektipäälliköksi

Eräs syy vammaisasioiden hoidon asiantuntijakeskeisyyteen saattaa piillä siinä, että vammautuessaan kuka tahansa on aluksi varsin avuton eikä hän kykene hoitamaan omia asioitaan. Hyvinkin toimintakykyinen aikuinen taantuu helposti avuttoman lapsen asemaan. Esimerkkinä tästä olkoon polioon sairastuneeseen 33-vuotiaan Olli Aron kuvaus kirjassa Elän hengityskoneessa.

Vähitellen avuton ja riippuvainen kuntoutettava kuitenkin tointuu järkytyksestä ja hän kasvaa aktiiviseksi kuntoutujaksi. Hän ottaa elämänsä ohjat käsiinsä ja alkaa tarmokkaasti hoitaa omia asioitaan. Poliohistoriasta tiedämme, että hengityshalvauspotilaat alkoivat lobata avustajalainsäädäntöä oman yhdistyksensä nimissä. Muut aikuiset polio-selviytyjät perustivat parikin polioyhdistystä, jotta heillä ja polioon sairastuneilla lapsilla olisi parempi tulevaisuus.

Me olimme aikoinaan avutomia lapsia, joista on viisas-

tunut vähintään keski-ikäisiä, enemmän tai vähemmän topa-koita omien asiointensa hoitajia. Vaikka orastava hyvinvointiyhteiskunta tuotti uusia palveluja ja tukia, sinnitelimme itsellemme ammatin ja pyrimme pärjäämään omin voimin jos vain suinkin saatoimme. Polion myöhäisoreet aiheuttavat järkytyksen, joka ainakin hetkellisesti taannuttavat meidät lapsiuhrin mielialoihin, mutta siitä sitä taas noustaan.

Koska koko hoitojärjestelmä on viritetty varsin akuuttihoitopainotteisesti, hoitohenkilökunta ei ehkä aina hoksaa, että silloin tällöin heidän edessään on asiantunteva poliioveteraani, jolla saattaa olla huomattavasti pidempi kokemus hoitojärjestelmästä kuin hoitajalla itsellään. Ei siis ole ihme, jos hoitajat tuppaavat kohtelemaan meitä kuin vasta sairastunutta ja tumput suorana apua itkevinä lapsina. Kukaties hoitajat eivät voi edes käsittää, miten on ylimalkaan mahdollista selviytyä näillä lihaksilla. Olemme vai-voinemme vanhoissa asioissa konkareita, mutta uusissa kremoissa vihreitä. Meidän kanssa toimiminen voi olla hämmentävää.

Nöyrytystyöryhmästä kuntoutustyöryhmäksi

Jos ihminen on riittävän vahva ja hänellä on aikaa valittaa, nöyrytystoimikunta voi toimia kuten kuntopyörä. Samalla tavalla kuin terveet käyttävät kuntopyörässä vastusta, meille kehitetty entistä kovempi kanti ja apuviidakko-osaaminen, koska jaksamme uskoa selviytymiseen saamastamme ”avusta” huolimatta. Toisaalta polion myöhäisoreissa luulisi olevan kovemmallekin luulle vastusta ihan riittävästi, joten melko turvallisella mielellä kuntoutustyöryhmä voisi toimia myös kannustavasti. En usko, että meistä kukaan tuen vuoksi löpsähtää.

Ihanne olisi, että fysioterapeutin tai toimintaterapeutin kanssa yhteistyössä mietittäisiin, mikä apuväline olisi meikäläiselle paras, kuten Käpylässä toimitaankin. Olisi ihanaa, jos fysioterapiassa innostettaisiin apuvälineiden käyttöön. Olisi ihanaa, jos kuntoutustyöryhmä olisi kuin Kolmikon uusi malli, jossa sähkömoottori avittaa ylämäissä. Mustien ihmisoikeustaistelijaa Martin Luther Kingiä mukailleen voisi sanoa: I have a dream – minulla on unelma!

**Teksti: Tuija Matikka
Kuvat: Poliolehti**

Tilitoimisto Salminen

Laurinkatu 46, 08100 Lohja
puh. 019-321 261

Vertaistuki auttaa selviytymään

”Vertaistukitoiminnan perustehtävä on olla vammautuvan tai juuri vammautuneen ihmisen tukena hänen kriisissään. Syvemmin tarkasteltuna vertaistukija auttaa vammautunutta ihmistä selviytymään, mutta myös samalla vahvistaa itseään.”

Näin toteaa Oulun Invalidien Yhdistyksen toiminnanjohtaja Kari Siponen, joka luotsaa Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoidopiirin alueella jo vuonna 1998 aloitettua vertaistukitoimintaa. Alueella toimii 30 vertaistukijaa. Tällä hetkellä OIY:llä on menossa uudentyyppinen vertaistukikoulutus, jonka tavoitteena on antaa vertaistukijoille valmiuksia toimia kouluttajina ja työnohjaajina.

Siponen painottaa, että selviytyminen on vuorovaikutustapahtuma, jossa selviytyjänä ei ole pelkästään ongelmistaan ulos pyrkivä henkilö, vaan siinä on mukana koko hänen sosiaalisten suhteittensa verkosto, siis perhe, sukulaiset ja kaverit mukaan luettuna.

Vertaistukitoiminta pitäisi hänen mielestään nähdä myös kansantaloudellisesti tärkeänä. Se vähentää muiden järjestelmien käyttöä ja tuo siten yhteiskunnalle merkittäviä taloudellisia säästöjä.

Siponen toivoo, että vertaistuen merkitys nähtäisiin yhteiskunnassamme laajemmin.



Pauli Elsilälle vertaistuesta on ollut ratkaisevaa apua.

Voimaa vertaistuesta

Lyhyt oppimäärä vertaistukseen kertoo, että vertaistukitoiminta perustuu tasa-arvoon, erilaisuuden kunnioittamiseen, sitoutumiseen, luottamukseen, vaihteluvollisuuteen, vapaaehtoisuuteen, arjen asiantuntijuuden ja omaehtoisen vertaistuen muodostumisen mahdollisuuteen.

Vertaistukitoiminnassa on tärkeintä, että tuettava ja tukija kohtaavat juuri silloin, kun tukea eniten tarvitaan. Nämä tilanteet ovat useimmiten elämän kipukohtia: sairaus, vammautuminen, onnettomuus, kuolema jne. Kaikilla ihmisillä on vertaisia. Aina jokin asia yhdistää elämässä. Vertaistuen merkityksen ymmärtää vasta parhaiten tuettavien ja tukijoiden omien, siis henkilökohtaisten kertomusten kautta. Kyyninen ajatus siitä, etten minä tarvitse koskaan vertaistukea,

on kestävä. Jo seuraavassa hetkessä kuka tahansa voi olla arvaamattoman muutoksen keskellä.

Vertaistukitoimijoiden ja ammattilaisten asiantuntijuudet eroavat toisistaan. Vertaistukija ei tarvitse ammatillista pätevyyttä. He toimivat nojautuen omiin kokemuksiin, auttamishaluun ja aitoon kiinnostukseen toista ihmistä kohtaan. Vertaisten kanssa koetaan yhteisyyttä, löydetään onnistumisen kokemuksia ja rohkaistutaan. Vertaistuki voimaannuttaa.

Vertaistuki nosti Paulin

Vertaistukikoulutuksessa mukana oleva oululainen Pauli Elsilä on sananmukaisesti ”kärelevä” esimerkki vertaistuen voimasta.

- Olen saanut vertaistuesta paljon apua. Minulta kysyttiin sairaalassa ollessani, että haluaisinko tavata henkilön, joka

on käynyt läpi amputaation. Minä vastasin myöntävästi, Pauli kertoo.

Eipä kulunut kauaa, hän muistelee, kun huoneeseen asteli Sankilammen Pertti. Tulijan hyvä ja värikäs puhe-tyyli vetosi Pauliin. Hänen kertomuksensa elämästään ja kokemuksistaan sai miehen vakuuttuneeksi, että elämä jatkuu myös kovien kokemusten jälkeen. Pauli sanoo tuon jälkeen vasta ruvenneen vähitellen kiinnostumaan seuraavastakin päivästä.

Koska Pauli sai aikanaan niin paljon vertaistuesta, hän halusi jakaa apua muillekin.

- Olen kokenut työn hyvin mielekkäänä, sillä siinä voi antaa samalla mitalla apua, jota on aikoinaan itse saanut. Olen vierailut sairaaloissa ja tavannut useita kohtalotovereita. Oulun yliopistollisessa sairaalassa henkilökunta tuntee minut ja he soittavat tarvittaessa minulle kotiin ja pyytävät minut vertaistukikäynnille.

Pauli Elsilä uskoo, että vertaistuellla on keskeinen merkitys ihmisen motivoitumisessa kuntoutukseen esimerkiksi amputaation jälkeen. Pelkästään jo se, että tukija kävelee tuettavan luo antaa uskoa omiin kykyihinsä kävellä. Lisäksi vertaistukikäynneillä voi antaa kokemuspohjaisia ja käytännön tietoja tulevaisuuden varalle. Kriisin syvimässä hetteikössä oikea tieto on erittäin tärkeää.

**Teksti ja kuva:
Hannu Salonpää**

Kansaneläkelaitos (Kela)

Poliokurssit vuonna 2007

Poliiovammaisille henkilöille tarkoitettujen Kansaneläkelaitoksen rahoittamien poliokurssien tavoitteena on parantaa ja ylläpitää kurssilaisten toimintakykyä, edistää henkilökohtaisten voimavarojen hyödyntämistä ja lisätä tietoutta polion myöhäisoireista. Kurssien aikana arvioidaan kunkin kurssilaisen osalta mm. apuvälineiden ja asunnon muutostöiden tarve sekä tarvittaessa kartoitetaan sosiaaliturvaan, vammais- ja muihin palveluihin, työkykyyn ja ammatilliseen kuntoutukseen liittyviä asioita.

Kuntoutus Kelan poliokursseilla on kuntoutujalle maksuton. Lisäksi hänelle maksetaan kuntoutusjaksoihin liittyvät tarpeelliset ja kohtuulliset matkakustannukset omavastuun ylittävältä osalta (omavastuu 9,25 euroa yhdensuuntaiselta matkalta) sekä tietyin edellytyksin kuntoutusrahaa. Kuntoutusraha voi olla esim. työssä käyvillä henkilöillä sairauspäivärahan suuruinen

Tarvittavat asiakirjat

Kursseille haetaan kuntoutushakemus lomakkeella Ku102 ja lisäksi täytetään liitelomake Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit Ku104. Hakemukseen on liitettävä lääkärinlausunto, joka on tavallisesti lääkärinlausunto B. Lausunnon tulee sisältää riittävät tiedot sairaudesta tai vammasta ja sen aiheuttamista haitoista, sekä selvitykset hoidoista ja kannanotot kuntoutuksen tarpeesta ja suositukset kuntoutukseen. Haettaessa vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta hakemukseen on liitettävä B-lausunnon sijasta kuntoutujan hoidosta vastaavassa yksikössä laadittu kirjallinen kuntoutussuunnitelma. Jos suunnitelmaa laadittaessa ei ollut tiedossa määrättyä kurssia, voidaan toimittaa B-lausunto tai kuntoutussuunnitelman täsmennys. Kuntoutuksen hakemista varten kuntoutuja hankkii omalla kustannuksellaan tarpeellisen lääkärinlausunnon.

Vuoden 2007 kurssiaikataulut ja kurssimäärät saattavat jonkin verran muuttua, joten kurseista kannattaa aina kysyä lähimmästä Kelan paikallistoimistosta tai suoraan kurssipaikasta



Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 19633

valtakunnallinen, ensisijaisesti työssäkäyville, 8 henkilöä, 1 paikka vaikeavammaiselle (10§), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

24.01.-13.02.2007

Poliokurssi nro 19635

valtakunnallinen, ensisijaisesti työssäkäyville, 8 henkilöä, 1 paikka vaikeavammaiselle (10§), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

14.02.-06.03.2007

Poliokurssi nro 19642

Valtakunnallinen, ensisijaisesti eläkkeellä oleville, 8 henkilöä, 1 paikka vaikeavammaiselle (10§), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

18.04.-08.05.2007

Poliokurssi nro 19677

valtakunnallinen, ensisijaisesti työssäkäyville, 8 henkilöä, 1 paikka vaikeavammaiselle (10§), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

17.10.-06.11.2007

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 21 vuorokautta

Hakeminen:

Hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Käpylän Kuntoutuskeskukseen.

Hakemukset osoitetaan:

Asiakassihteeri
Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus
Nordenskiöldinkatu 18, PL 103, 00251 Helsinki

Lisätietoja:

Riitta Eskola, kuntoutussuunnittelija
Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus
Nordenskiöldinkatu 18 B, PL 103, 00251 HELSINKI
puh. (09) 7770 7351, fax (09) 794 734
sähköposti: riitta.eskola@invalidiliitto.fi

...kuntoutusta...



Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 18987

Valtakunnallinen jaksotettu kurssi ensisijaisesti työelämästä poissaoleville, 8 henkilöä, 2 paikkaa vaikeavammaiselle (10§), 6 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§).

1.jakso 10.10.-23.10.2007 (14 vrk)

2.jakso 30.04.-06.05.2007 (7 vrk)

Poliokurssi nro 18990

Valtakunnallinen aktiivipainotteinen jaksotettu kurssi ensisijaisesti työikäisille, 8 henkilöä, 2 paikkaa vaikeavammaiselle (10§), 6 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§).

1.jakso 19.09.-25.09.2007 (7 vrk)

2.jakso 06.02.-19.02.2007 (14 vrk)

Kurssit laitospuolitoisia, jaksotettu, yhteensä 21 vuorokautta.

Hakeminen:

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto

Lisätietoja:

Helena Kangasniemi

Invalidiliiton Lapin Kuntoutuskeskus

Porokatu 2, 96400 Rovaniemi

puh. (016) 3329 289, fax (016) 3329 293

sähköposti: helena.kangasniemi@invalidiliitto.fi



Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 19985

Valtakunnallinen kurssi, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

07.01.-27.01.2007

Poliokurssi nro 19986

Valtakunnallinen kurssi, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

25.03.-14.04.2007

Poliokurssi nro 19987

Valtakunnallinen kurssi, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§).

19.08.-08.09.2007

Poliokurssi nro 19988

Valtakunnallinen kurssi, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§).

23.09.-13.10.2007

Kurssit laitospuolitoisia, jakso 21 vuorokautta

Hakeminen:

Hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Kruunupuistoon .

Lisätietoja:

Leena Nykänen

Kruunupuisto, Punkaharjun Kuntoutuskeskus

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

puh (015)7750 332

sähköposti: leena.nykanen@punkahk.com



Ruissalon Kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 19141

Valtakunnallinen jaksotettu kurssi työikäisille, 8 henkilöä, 8 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§).

1.jakso 05.03.-16.03.2007 (12 vrk)

2.jakso 06.08.-11.08.2007 (6 vrk)

Kurssi laitospuolitoinen jaksotettu, yhteensä 18 vuorokautta.

Hakeminen:

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto

Lisätietoja:

Arja Toivomäki

Terveyskylpylä Ruissalo

Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku

puh. (02) 4454 571, fax (02) 4454590

sähköpostiosoite: arja.toivomaki@saga.fi

Suomen Polioliitto ry:n

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseista vuonna 2007

Polion sairastaminen vaikuttaa sairastuneen jokapäiväiseen elämään. Vamman haittoja voidaan kuitenkin helpottaa ja ehkäistä oikealla kuntoutuksella ja sopeutumisvalmennuksella. Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit sisältävät monipuolista toimintaa, joka tukee toimintakykyä ja auttaa elämänlaadun hallinnassa.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Kelan kautta. Näille kursseille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Miten haet kursseille

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille haetaan Suomen Polioliiton omalla lomakkeella, joka löytyy jokaisesta Poliolihteestä. Hakemuslomakkeen voit täyttää myös Polioliiton omilla [www-sivuilla](http://www.sivuilla) osoitteessa www.polioliitto.com.

(Suomen Polioliitto ry tallettaa hakemuksessa olevat tiedot liiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan järjestämiseksi tarvittavaan rekisteriin. Tietoja luovutetaan vain kurssin järjestäjille. Henkilötietolain (523/1999) mukaisesti jokaisella rekisteröidyllä on oikeus tarkastaa itseään koskevat tiedot ja oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua. Tarkastus- tai virheoikaisuopyynnön esittämisestä antaa lisätietoja Suomen Polioliitto ry:n toimisto, puhelin (09)6860990.)

Hakemukset lähetetään hakuajan päättymiseen mennessä Suomen Polioliitto ry:n toimistoon. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia hakemuksia ei huomioida osallistujia valitta-

essa. Mahdolliset peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurssi valinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus.

Hakemukset postitetaan siis osoitteeseen:

Suomen Polioliitto ry
Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki
Kuoreen merkintä :kurssihakemus.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kuntoutusraha

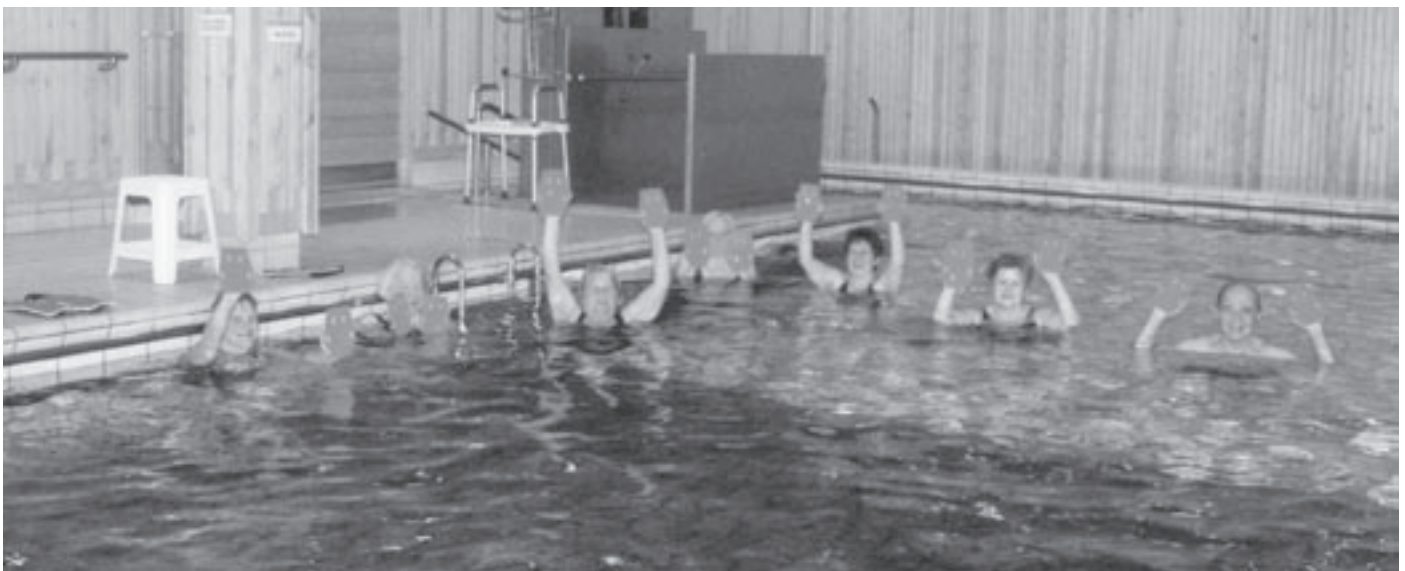
Kela maksaa 16-64-vuotiaille kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Matkat

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille osallistuvien tarpeelliset ja kohtuulliset matkat korvataan omavastuuosuuden ylittävältä osalta halvimman matkustustavan mukaan (yleinen kulkuneuvo) Kelan kautta. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta 9,25 euroa. Mikäli käytätte muuta kulkuneuvoa vamman laadun tai liikenneolosuhteiden vuoksi, voidaan matkat korvata syntyneiden kustannusten mukaisesti, mutta tästä tulee aina etukäteen neuvotella ja sopia Kelan paikallistoimiston kanssa.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry/toimisto
Puh 09-6860990
e-mail: birgitta.oksa@polioliitto.com



...kuntoutusta...



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "talvi" Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

05.02.-17.02.2007

Ohjelmassa terveystilanteen kartoitus, ryhmä-, allas- ja yksilöjumppaa, rentoutusta, luentoja sekä ohjattua harrastustoimintaa. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 10.1.2007.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki
p. 06-522 0245

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "kesä" Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

13.08.-25.08.2007

Ohjelmassa terveystilanteen kartoitus, ryhmä-, allas- ja yksilöjumppaa, rentoutusta, luentoja sekä ohjattua harrastustoimintaa. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 15.6.2007.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki
p. 06-522 0245

Uskallusta Elämään – elämänhallintaa ja voimaantumista

Ajankohta:

4.-10.11.2007

Kurssin tavoitteena on löytää uusia voimavaroja (tietoja ja taitoja) arkipäivän elämään. Kurssin ”perusohjelmassa”

ryhmä- ja allasvoimistelua, henkilökohtaisia hoitoja sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa. Kurssin keskeisenä teemanä on oman elämänhallintaan liittyviä asioita. Kuinka minä olen tähän asti jaksanut, kuinka tästä eteenpäin? Kurssilla mukana FT, psykologian dosentti Vappu Viemerö. Kurssilla tutustutaan myös atk:n maailmaan ja erityisesti sen käyttöön arjen tukena. Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 1.10.2007

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki
p. 06-522 0245



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksessa

Ajankohta:

24.09.-03.10.2007

Kurssin ohjelmassa mm. fysioterapiaa sekä ryhmässä että yksilöllisesti, tietoa polion myöhäisoireista, apuvälineistä ja sosiaaliturva-asioista sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa. Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 15.08.2007

Kurssipaikan yhteystiedot:

Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskus
Launeenkatu 10, 15100 Lahti
p. 03-8128 11





*Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n
henkilökunta toivottaa kaikille
Poliolehden lukijoille
Iloista Joulua ja Riemukasta Vuotta 2004*

**Hyvää Joulua
ja Onnellista
Uutta Vuotta**

**Suomen Poliohuolto ry:n
hankkija Anna-Liisa Hillo toivottaa
Hyvää Joulua Kaislarannan
lomailutoimintaa tukeville
kannatusjäsenille**

**Polioinvalidit ry:n hankkija
Martta Noronen toivottaa
Rauhallista Joulua ja Onnellista
vuotta 2007 kaikille yhdistyksen
työtä tukeneille kannatusjäsenille ja
keräyksiin osallistuneille**

**Toimisto
joululomalla**

Suomen Polioliitto ry:n toimisto on suljettu ajalla
22.12.2006-5.1.2007.

Toivotamme kaikille oikein iloista juhla-aikaa ja leppoisia
hetkiä!

Toimiston väki

finikor.

Kestääkö autosi tulevan talven
"suolakylvyn" ruostumatta?

Syksyn ruuhkat alkavat pian.
Varaa aikasi ajoissa
ruosteenestokäsittelyyn.

Lähin **ruoste[®]expertti**
löytyy osoitteesta: www.finikor.fi

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot neuvottelevat

Polioinvalidit ry:n osastojen neuvottelupäivät pidettiin 18-19. päivä marraskuuta Vähäjärvellä. Jokaisesta kahdeksasta osastosta oli kaksi edustajaa paikalla. Näitä neuvottelupäiviä on pidetty jo useana vuonna, ja yhteinen näkemyksemme on, että tällaiset neuvottelupäivät ovat tarpeen yhdistyksen toiminnan ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tulevaisuudessa.

Neuvottelupäivien aikana osastojen luottamushenkilöt tapaavat toisiaan ja saavat tietoa siitä kuinka eri osastoissa toimitaan. Neuvottelupäiviä voidaan hyvällä syyllä pitää vuorovaikutustapahtumana, jossa paitsi suunnitellaan myös vaihdetaan kokemuksia ja saadaan uusia ideoita toteutettavaksi osastojen toiminnassa.

Tietoa, kompromisseja ja yhteisymmärrystä

Tällä kertaa neuvottelupäivillä oli esillä mm. rekisterit, osoitteet ja erityisesti niihin liittyvän lakiin perustuvat salassapito- ja julkistamisasiat. Kirjanpitokin oli asialistalla. Tavoitteena on, että kaikki osastot tekisivät kirjanpitonsa saman ”kaavan” mukaan. Tällöin on helpompi seurata ja vertailla eri osastojen toiminnan kustannuksia ja yhdistää ne tilinpäätöksessä koko yhdistyksen kirjanpitoon. Teemme tulevaisuudessa myös talousarviot yhteisen ”perussapluuna-jaottelun” mukaisesti. Nämä käytännön asiat ovat lopulta vain keinoja

läpinäkyvyyden ja selkeyden parantamiseksi.

Keskustelimme myös tapahtumien ja matkojen järjestämiseen liittyvistä asioista. Keskustelussa nousivat esiin mm. tapahtumien sijoitteluun Suomen kartalla sekä valittujen majoituspaikkojen varusteluun liittyvät asiat. Esteetön, invavarusteltuja huoneita riittävästi, lähellä kaikkia –tapahtumapaikkaa lienee mahdotonta löytää. On löydettävä sopivia kompromisseja.

Yhtäkaikki niin tietopajoissa kuin ideariihissäkin päädyttiin loppujen lopuksi ainakin siihen vahvaan yhteisymmärrykseen, että meidän työemme ei suinkaan ole ohi, vaan meidän pitää edelleen tehdä työtä täysillä pitääksemme kiinni siitä, että meillä on oikeus toimia yhteiskunnassamme sen tasa-arvoisina ja täysvaltaisina jäseninä.

Oikeus omaan hyvinvointiin

Vaikka Suomessa näyttää nyt menevän hyvin, niin suhtautuminen meihin vammaisiin ja tarpeisiimme ei ole kuitenkaan kehittynyt ainakaan myönteisempään suuntaan. Meidän poliovammaisten tulee jatkossakin mm. jaksaa vaatia kuntoutusta, joka on meille erikoisen tärkeää ajatellen iän mukana tulevaa normaalia kunnon heikkenemistä ja mahdollisia polion myöhäisoireita. Tämä tarkoittaa jokaisen kohdalla sitä, että jokaisen tulee entistä aktiivisemmin hakeutua kuntoutukseen ja hoitoon.

Neuvottelupäivillä tuotiin voimakkaasti esille se, että myös Polioinvalidit ry:n ja sen paikallisosastojen suunnata yhä enenevässä määrin resursseja kuntoutuksen järjestämiseen. Tämä tuleekin ottaa huomioon ensivuoden toimintasuunnitelmaa laadittaessa.

Kiitän teitä kaikkia, jotka olette olleet tekemässä työtä kuluvan vuoden aikana polioinvalidien parhaaksi. Levät-

käämme nyt tulevina juhlapyhinä, jotta sitten taas jaksamme osallistua ensivuoden toimintaan.

Yhdistyksemme työ suomalaisten polioinvalidien parhaaksi jatkuu edelleen.

Toivotan kaikille Hyvää Joulua ja Onnea Tulevalle Vuodelle 2007.

**Rauno Nieminen
Polioinvalidit ry
puheenjohtaja**





Hakulomake Suomen Polioliiton järjestämälle kurssille

Palautusosoite: Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

Kurssi, jolle haetaan

Sukunimi/etunimet

Syntymäaika

Osoite

Postitoimipaikka

Puhelin

Aikaisemmat poliojärjestöjen kurssit

Apuvälineet ja avustajatarpeeni (liikkuminen sisällä/ulkona, pukeutuminen, peseytyminen, ruokailu ym.)

Perustelut kurssin tarpeellisuudesta (miksi haen juuri tälle kurssille, jatka tarvittaessa erillisellä liitteellä)

Päiväys ja allekirjoitus

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

(Yhdellä hakulomakkeella voi hakea vain yhdelle kurssille. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.) Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriloste on nähtävissä toimistolla, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki.

kopiointi sallittu

KOIVUKOTI

**Aikuisten kehitysvammaisten
koti keskellä kauneinta
Etelä-Pohjanmaata**

- * asumispalvelua
- * päivätoimintaa
- * yhdessä elämään
opettelu
- * lisäpaikkoja vapaana

Kysy lisää
Puh. 06-457 4678
Perälämäentie 111
61270 Luopajarvi



Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus

Nordenskiöldinkatu 18, PL 103, 00251 Helsinki

Poliokurssi nro 19633

Valtakunnallinen, työssäkäyville, 8 henkilöä
1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista
kuntoutuspaikkaa (12 §)
24.1. - 13.2.2007

Poliokurssi nro 19635

Valtakunnallinen, työssäkäyville, 8 henkilöä
1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista
kuntoutuspaikkaa (12 §)
14.2. - 6.3.2007 (haku aika päättyy 15.12.2006)

Poliokurssi nro 19642

Valtakunnallinen, eläkkeellä oleville, 8 henkilöä
1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista
kuntoutuspaikkaa (12 §)
18.4. - 8.5.2007 (haku aika päättyy 16.2.2007)

Poliokurssi nro 19677

Valtakunnallinen, työssäkäyville, 8 henkilöä
1 paikka vaikeavammaiselle (9 §), 7 harkinnanvaraista
kuntoutuspaikkaa (12 §)
17.10. - 6.11.2007 (haku aika päättyy 17.8.2007)

Hakeminen:

Hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Käpylän kuntoutuskeskukseen.

Lisätietoja:

Riitta Eskola, puh. (09) 7770 7351 riitta.eskola@invalidiliitto.fi

*Käpylän kuntoutuskeskus kiittää kuluneesta vuodesta ja
toivottaa Hyvää Joulua ja Hyvää Vuotta 2007!*

Elämyksiä Runnin Kylpylässä Iisalmissa

Marskin Talviloma 2 vrk 129 €/hlö

Sis. majoitus 2hh:ssa Kylpylä- tai Kartanohotellissa,
puolihoitoateriat, vapaa kylpylän käyttö,
vapaa-ajan ohjaus arkisin, sisäänpääsy tansseihin
ke- ja la-iltoina (ei koske tähtitansseja),

hemmotteleva yrttikylpy sekä valinnan mukaan
yksi seuraavista hoidoista:

* jalkahoito * kokohieronta * lähdevesihoito kasvoille

Voimassa 28.02.2007 saakka
(ei juhla- ja tapahtuma-aikoina)

“Joulupukki matkaan jo käy..”

Runnin Joulu 3 vrk 299€/hlö

Sis. majoitus 2hh:ssa, juhlat täysihoidoateriat,
vapaa kylpylän käyttö sekä
perinteinen joulunajan ohjelma lahjoineen & lauluineen,
jouluamun kirkkoretki
sekä Tapanintanssit



Lisätiedot ja varaukset myyntipalvelustamme
p. (017) 7687 524 tai (017) 7687 523
hoitovaraukset (017) 768 7525
myyntipalvelu@runni.fi



**POHJOIS-KARJALAN SAIRAANHOITO-
JA SOSIAALIPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄ**

www.pkssk.fi

Lahden osasto

Vesivoimistelu Lahden Ammattikorkeakoululla, Hoitajakatu 3, Lahti, jatkuu kevätkaudella torstaisin klo 15 –16, alkaen 18.1.2007. Tervetuloa mukaan!

*"Lumen hopeinen valo,
sininen hiljaisuus.
Lämmin tupa,
rauhaa täynnä mieli.
On niin joulu."
Satu Pusa*

Lahden osasto toivottaa Lämpimän Rauhallista

Joulua jäsenilleen, yhteistyökumppaneille ja kaikille osastojen toimihenkilöille sekä jäsenille!

Johtokunta



Satakunnan osasto

Vuosi 2006 lähestyy loppumistaan, vielä tätä kirjoittaessa on edessä joulujuhlat, mutta sitten on käännettävä ajatukset jo kohti vuotta 2007.

Ensimmäinen vuoden 2007 Satakunnan osaston **johtokunnan kokous** pidetään 9.1.2007 klo 16.00.

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksessa on uima-allas saatu jälleen kuntoon ja **allasvoimistelu** alkaa ma 15.01.2007 klo 18.00.

Virkistystäkin on tarjolla. Satakunnan osasto järjestää **teatterimatkan** Tampereen Työvänteatteriin la 28.04.2007 katsomaan näytelmää "Vuonna 85".

Edellä oleviin tapahtumiin voi ilmoittautua ja/tai lähemmin tiedustella Raija Kiviniitty, puh 040-527 5965 tai Sirpa Haapala puh. 040-774 2620.

Rauhallista Joulua ja hyvää alkavaa vuotta 2007 toivottaa

Johtokunta

Savon osasto

*Raostaan sen tonttu jo näki,
työntouhussa vielä kaikki on väki.
Radiossa soi jouluiset biisit,
kirkkoreessä jälleen Jussit ja Liisit.
Tähdet ne tuikkii ja kellot pauhaa,
kaikille toivottain joulurauhaa.
Arkihuolesi voitkin jo heittää
joulupuuroa jo muorikin keittää.
Soihdut nyt sammuu ja tontut jo nukkuu,
vaikka joululahjoihin pukki taas hukkuu.
Miettii jossakin pikkuinen Mari,
olis pukille "Petteri" oiva pari.
Näyttäis pukille nenällään
valoa yöhön pimeään.
Vaikka hanget on korkeat nietokset
ja kilisee kilisee kulkuset,
niin joulu, joulu on meillä.*

Lämpimät kiitokset kaikille yhteistyötahoille ja jäsenille kuluneesta vuodesta sekä toivotamme Joulua ja kaikille nyt Rauhaa ja Onnellista Vuotta tulevaa.

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Rauhallista ja Hyvää Joulua joka kotiin.

Kiitos pääyhdistykselle kuluneesta vuodesta sekä kaikille parhaita alkavaa vuotta 2007.

Tavataan taas mukavissa tapahtumissa.

Johtokunta



Varsinais-Suomen osasto

Osastomme tekee **retken Siuntioon** 25.-26.11.2006. Vietämme kuntoiluviihkonlopun savuttomassa Siuntion Hyvinvointikeskuksessa. Asiasta luettavissa enempi jäsenkirjeestämme.

Osaston **pikkujoulujuhlia** vietetään ravintola Alabamassa perjantaina 1.12.2006 klo 18 alkaen.

Vuoden **2007 kuntoiluojelma** uintien osalta jatkuu entisellään, tulee jotain lisää, niistä ei vielä päätöksiä lehden painatukseen mennessä.

Kiitokset Polioliiton syyspäiville Ruisaloon osallistuneille. Runsas osanotto ilahdutti meitä ja yhdessä teimme tilaisuudesta onnistuneen.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Lopuksi toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Onnellista ja rauhaa Joulua sekä tapahtumarikasta Uutta Vuotta.

Johtokunta.



Tampereen osaston

Salijumppa Tampereen Kuntouttamislaitoksella jatkuu torstaisin klo 11.00 alkaen 11.01.2007 Kaikki syksyllä aloittaneet ja uudet kuntoilijat, tervetuloa!

Meidän kerho – Pellervonkatu 9 . Kokoonnumme kerran kuukaudessa turinoimaan ja tapaamaan toisiamme eri aiheiden ääreen kahvitellen ja miksi ei myös vertaistukea jakaen aina tarpeen mukaan.

Osastot

Kerhon aiheet keväällä: 03.02.2007 alkaen klo 13.00 italialainen iltapäivä, 03.03.2007 alkaen klo 13.00 kevätas-kartelua.

Vappumyyjäiset lauantaina 28.04.2007, Tampereen Kuntouttamislaitoksella, Kyttälänkatu 5. Leivonnaisia, simaa ym. herkkuja vapunviettoon – kirpputori. Tule ja tuo tuttavasikin!

P.S. Olemme suunnittelemassa yhteistä osaston viikonloppuretkä kesäkuussa 2007 kuntoilun ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Ilmoittelemme tarkempia tietoja retkestä kevään kuluessa.

Nyt on aika kiittää kaikkia tapahtumiimme osallistuneita ja toimintaamme tukeneita, huilatkaamme ja kerätkäämme voimia uusiin rientoihin, sillä tulossa on osastomme juhla-vuosi.

Tampereen osaston johtokunnan väki toivottaa

Jouluista mieltä, iloa syvää

Kaikkea uutta ja paljon hyvää vuonna 2007.

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Kerhot:

Oulussa, Tupoksen ABC-aseman kabinetti, kuukauden toisena keskiviikkona, aloitamme taas 10.01.07, klo 18.00 alkaen.

Rovaniemellä kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31, kuukauden parittoman viikon torstaina, aloitamme taas 18.01.07 klo 17.00.

Tervetuloa!

*Pieni liekki pimeydessä
nyt voi olla jokainen,
pieni liekki, joka kantaa
valon luokse kaikkien.*

Kiitämme kuluneesta vuodesta jäseniämme ja kaikkia yhteistyötahoja sekä toivomme kaikille.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2007

Johtokunta

Pääkaupunki-seudun osasto

*Tumma taivas jouluyönä,
tähdet tuikkii valovyönä.
Ilmassa on ripaus taikaa,
rauhallista joulun aikaa.*

Pääkaupunkiseudun osasto kiittää kuluvasta vuodesta ja toivottaa kaikille polioystävillään ja tukijoilleen hyvää joulua ja onnea tulevalle vuodelle.

Johtokunta



Polioinvalidit ry:n ja paikallisosastojen vuosikokouksia

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 21.4.2007 klo 11.30 alkaen Valkea talo, Ilkantie 4, 00320 Helsinki

Lahden osaston vuosikokous on tiistaina 30.1.2007 klo 18.00 alkaen Vanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti

Pohjanmaan osaston vuosikokous on lauantaina 10.3.2007 klo 13.00 alkaen Kurikan Invalidien toimitilat, Intola Seurapuistikko 6 C 27, Kurikka

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous on lauantaina 17.2.2007 klo 12.00 alkaen Keminmaassa, Esso Tupasvilla.

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous on torstaina 1.3.2007 klo 17.30 alkaen Luotsikadun toimistolla, Helsinki.

Satakunnan osaston vuosikokous on alustavan aikataulun mukaan tiistaina 23.01.2007 klo 16.30 alkaen Porissa, tarkempi paikka ilmoitetaan jäsenkirjeellä.

Savon osaston vuosikokous on 28.3.2007 klo 13.00 alkaen Kunnonpaikka, Vuorelantie 2 70910 Vuorela

Tampereen osaston vuosikokous on 11.03.2007 Tampereella. Tarkempi paikka ja kellonaika ilmoitetaan jäsenkirjeellä.

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous on torstaina 22.3.2007 klo 17.00 alkaen. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

<p>Sosiaalidemokraattinen eduskuntaryhmä http://sdp.eduskunta.fi</p>	<p>PARK HOTEL Lämmintä tunnelmaa jugend-talon kodikkaassa miljöössä. Rauhankatu 1, 20100 Turku puh. 02-273 2555, fax 02-251 9696</p>	<p>Metsäpalvelu Tuomo Turunen 82120 Keskijärvi, puh. 0500 278 828</p>	
<p>Kuljetusliike J & J Oy Vinkkilä</p>	<p>Tmi Henna Nurmi Helsinki, puh. 050 309 1382</p>	<p>Pirkanmaan Finanssi Oy Karhumäentie 1, Pirkkala, puh. 03-359 1005</p>	
<p>Kirkkokadun Kukkapuoti T:mi Niina Soini Kirkkokatu 10, 48100 Kotka puh. 05-216 122</p>	<p>LM Cargo Oy Kannuskuja 5 A 14, 01200 Vantaa puh. 040 563 8363</p>	<p>polartherm oy 30 1974-2004 www.polartherm.fi</p>	
<p>KEHYS- JA KULTAUSLIIKE IVONEN OY 00100 Helsinki, puh. 09-494 856</p>	<p> SUOMEN EVANKELIS-LUTERILAINEN KIRKKO EVANGELISK-LUTHERSKA KYRKAN I FINLAND KIRKKOHALLITUS KYRKOSTYRELSEN</p>	<p>SÄÄTÖLAITEHUOLTO OY www.saatolaitehuolto.fi</p>	
<p>Puumalan Apteekki 52200 Puumala, puh. 015-755 3300</p>	<p>LOMA- JA KURSSIKESKUS ONNELA Rantatie 34, Tuusula, puh. 09-258 821</p>	<p></p>	<p>KIVUT POIS ILMAN LÄÄKKEITÄ Intra-äänellä hoidat itse - Lihas- ja nivelkipuja - Iskiästä ym. * TEHOAA 6 CM SYVYYTEEN * 5 VUODEN TAKUU Tilaa ilmainen esite + hinnatiedot 019-231 636 Fax 019-236 368</p>
<p>Tmi Toni Voutilainen puh. 0442-622 176</p>	<p><i>Hotelli Raahen Hovi</i> Kirkkokatu 23, 92100 Raahen Puh. (08) 211 6400</p>	<p>Jalkojenhoitaja Birgit Salo Hyvinkää, puh. 019-439 058</p>	<p> Alarm Control Paloilmoittimien ja sammutuslaitteistojen lakisäätöiset tarkastukset puh. 0424 7561, fax 09-7515 4948 www.alarmcontrolalco.fi</p>
<p>Oy T. Stenbacka Ab Teerikukkonkuja 1, Helsinki puh. 020 743 2320</p>	<p>FEORA OY AB Industriområdet 66900 Nykarleby Tel. 06-781 7430, fax 06-722 0404</p>	<p>SALON TILIPALVELU OY</p>	<p>KEMION PUHELINOSKEYHTIÖ PL 16, 25701 Kemiö puh. 02-420 700</p>
<p>Maaseudun Työnantajaliitto ry. Annankatu 31-33, 00100 Helsinki puh. 09-7250 4500 www.tyonantajat.fi</p>	<p>Salon Metalektro Oy</p>	<p>KULJETUSPISTE O. STÅNG OY 15520 Lahti, puh. 03-872 010</p>	<p>KESKI-SUOMEN KULJETUS OY</p>
<p>Maanrakennus Lindqvist Oy Uusi Porvoontie 1623, 01190 Box puh. 0400 481 024</p>	<p>ALAVIESKAN APTEEKKI</p>	<p>Supermaster Ky Timo Hentunen, puh. 09-143 703 www.supermaster.fi Kauppakorkean kurssit</p>	<p>Lasivuorimaa Ky 48400 Kotka, puh. 05-226 5100</p>
<p>Pohjanmaan Remonttipalvelu 62100 Lapua, puh. 0500 660 478</p>	<p>UUDENKAUPUNGIN I APTEEKKI Uusikaupunki, puh. 02-842 6200</p>	<p>Naantalin Apteekki Luostarinkatu 25, Naantali puh. 03-431 2720</p>	<p>ARKKITEHTITOIMISTO JURVAINEN & PESOLA OY Laivanvarustajankatu 2, 00140 Helsinki puh. 09-681 1790</p>
<p>Tmi Jukka Junnila 12100 Oitti</p>	<p>JUHO MÄENPÄÄ Kokkonkatu 19, Tampere puh. 0400 620 588</p>	<p>Korjausompelimo Tarja Niittymäki Hyvinkää, puh. 050 538 4667</p>	<p>PEJAN OY Lemuntie 3-5, 00510 Helsinki puh. 020 728 9840</p>
<p>Kiinteistöhuolto P. Lakaniemi Oy Kalliotie 6 C, Nurmijärvi puh. 0400 450 234</p>	<p>ASIKKALAN KUNTA</p>	<p>Leppävaaran Uusi Apteekki Leppävaarankatu 3-9 Kauppakeskus Sello, 02600 Espoo</p>	<p>I J Rahtikeskus Oy Puronsuunkatu 1 A 2, Joensuu puh. 013-312 011</p>
<p>VARATTU</p>	<p>Turun Vapaavarasto</p>	<p>Taksiliikenne Heikki Kempainen Kajaani, puh. 0500 890 779</p>	<p>Saunus- ja Eristysliike E. Virtanen Ky Voudintie 3, Oulu puh. 0400 681 626</p>
<p>www.uusikaarlepyy.fi</p>	<p>FORSSAN LVI-VALMISTE OY 30300 Forssa</p>	<p>KOIRAHOITOLA J. VASTAMÄKI Lakeinkuja 23, 17430 Kurhila puh. 040 562 5797</p>	<p>Kevätkummun Apteekki Sammontie 1, 01650 Porvoo puh. 019-661 5600</p>
<p>Taksiautoilija Tuula Järvinen 07560 Pukkila, puh. 0400 493 316</p>	<p> Taipalsaaren kunta Vapaa-aikatoimisto vapaa-aikasiht. Tapani Torvi 54920 Taipalsaari puh. 05-6359 253, fax 05-6359 279</p>	<p>HEINOLAN MAASEURAKUNTA</p>	<p>Kampaamo Arja Metsäketo Kuusitie 16, 45610 Korja puh. 040 541 1189</p>
<p>Taksi Juhani Palomäki Pojanluomantie 14, Luopa puh. 0400 261 143</p>	<p>Taksi Petri Vehviläinen 20780 Kaarina, puh. 0400 996 559</p>	<p>Taksi Arja Metsäketo Kuusitie 16, 45610 Korja puh. 040 541 1189</p>	<p>Taksi Arja Metsäketo Kuusitie 16, 45610 Korja puh. 040 541 1189</p>

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta!

TERVETULOA KOULUUN!

Marjatta-koulu perustettu 1972, hoitopedagoginen koulu (steinerpedagoginen erityiskoulu) keskellä Helsinkiä. Ertyisopetusta varten suunniteltu koulu on tarkoitettu esi- ja peruskoulukäisille, kehitysvammaisille ja psyykkistä ja sosiaalista tukea tarvitseville oppilaille.
os. Poutuntie 12, 00400 Helsinki (Pohjois-Haaga)
Iltapäivähoitoa ja loma-aikoina päivystys.
Tiedustelut Ritva Eskelinen
p. 09-4777 1221 **Tervetuloa tutustumaan!**

MARJATTA-KOULU

PatolaKoti

(Patolan vanhainkoti)

Tehostettuja kodinomaisia asumispalveluja yli 65 -vuotiaille helsinkiläisille
Siltavoudintie 14 A, 00640 Helsinki
Johtaja Kaija Sailo, puh. 09-728 6797



VUOSAAREN URHEILUTALO

Vuosaarentie 5 Puh. (09) 341 7500

www.vuosaarenurheilutalo.fi

- * UIMAHALLI
- * VOIMAILUTILAT
- lämminallas
- * KUNTOSALIT
- vesihieronta
- * FYS.HOITO
- * LIIKUNTAHALLI
- * KAHVILA

Kolme palvelumuotoa:

Tekstipuhelin: 0100 2266

Tekstiviestit: 050 575 2266

Sähköposti: auttava.puhelin@kuurojenpalvelusaatio.fi

Päivystys ma, ke ja pe klo 19-22, nimettömästi ja luottamuksellisesti



Kuurojen

Auttava puhelin



KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖ
DÖVAS SERVICESTIFTELSE

KIURUVEDEN KAUPUNKI

www.kiuruvesi.fi

FINNWALL OY

VIKING LINE

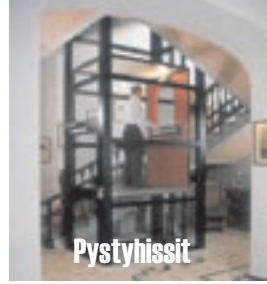
www.vikingline.fi

OY VESTEK AB

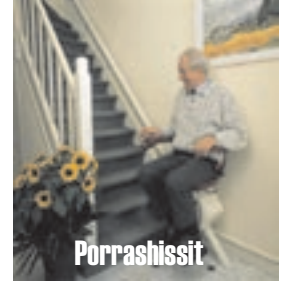
Martinkuja 4, 02270 Espoo
puh. (09) 887 0120, fax (09) 8870 1291
www.vestek.fi



HISSIPÖRSSI OY



Pystyhissit



Porrashissit

Kynttilätie 17, 11710 RIIHIMÄKI Puh. (019) 426 6700 Faksi (019) 414 648

www.hissiporssi.fi pihlaja@hissiporssi.fi

Lehmirannan lomakeskus

Perniössä Lehmijärven rannalla 12 km Salosta.
Ikäihmisen nykyaikainen lomakeskus ja kylpylä.

- Majoitustilaa 150
- Ruokailupaikkoja 150
- Kahvilapaikkoja 100
- A- oikeudet

Lehmirannantie 12, 25170 Kotalato
Puh. (02) 727 5200, Fax (02) 727 5321
www.lehmiranta.fi

TAPIOLA

Vakuutukset. Rahastot. Pankki.



Saarioinen

Matkapäiväkirja ajalla 29.8.06-19.9.06

Matka Italiaan, Toscanan aurinkoon

Tänään on se päivä jota olemme odottaneet kuin lapset joulua! Kesä Suomessa on ollut kuuma, Euroopassa lämpöä riittää näillä näkymillä edelleen, ja matka Italiaan on alkamassa. Osmo ja minä ajelimme Hervannasta Nokialle, Arton ja Leilan luokse ja Pätärien auton pakkaaminen alkoi. Neljä aikuista, matkatavarat kolmeksi viikoksi, pyörätuoli, hengityskone + varakone ja luiskat, kaikki sopi kyytiin hyvässä järjestyksessä. Sen jälkeen suunnattiin auton nokka kohti Helsinkiä ja Etelä-Satamaa.

Laivalla ja matka alkaa

Rahtilaiva M/S Fimhansa oli satamassa ja laivaan pääsimme noin klo 18. Se olisi majapaikkamme seuraavat 28 tuntia. Laivaan meno sujui hienosti, purserin toimistossa tehtiin lähtö/hytiselvitykset, tehtiin pöytävarausta, ja sama pöytä oli käytössämme koko matkan ajan kaikissa ruokailuissa. Ei tarvinnut haeskella vapaata paikkaa, aina tiesi mihin mennä, kätevä juttu. Mukavat tilavat hytit löytyivät ja asetuimme laivaan. Illallinen alkoi klo 20 ja sovimme tapaavamme silloin käytävällä. Nautimme pöydän antimista hyvällä ruokahalulla. Leila katseli ikkunasta ulos ja mietti min-

Perillä Toscanassa! (va) Arto, Leola, Osmo ja Pirjo.



käläinen sää mahtaa nyt olla Suomessa? Seisoimme vielä Etelä-Satamassa, hymy oli kaikilla herkässä.

Arto ja Osmo menivät lepäilemään ja miettimään sinisiä ajatuksia, mutta me Leilan kanssa päätimme jäädä katselemaan merellistä auringon laskua. Tilasimme Tequila Sunrise-drinkit. Saimme seuraamme laivan kapteenin, jonka kanssa tarinoiden aika kului. Televisiosta tuli suomalaiset kymppiuutiset, ja kapteeni kertoi laivassa olevan kaapeli-tv:n. ”Pojat kelaavat laivan perässä kaapelia isosta kelasta”, vitsaili hän. Emme kuitenkaan menneet vipuun, vaan ymmärsimme vitsin. Nyt nukkumaan. Huomenna on edessä kokonainen päivä merellä.

Hyvin nukutun yön ja aamiaisen jälkeen menimme tekemään pieniä ostoksia laivan myymälään, sitten päivävelyä aurinkoisella kannella. Tarkistimme Leilan kanssa laivan sauna- ja uima-allas osaston, minne päätimme ilta-päivällä mennä nautiskelemaan. Saunaosastolla olikin oikein kansainvälistä vil-

lettä. Suomalaisia lapsia, EU:n ja Naton naisvirkailijoita, jotka olivat palaamassa lomamatkalta Suomesta. Päivä kului ja ilta tuli. Aamulla olisi aikainen herätys.

Moottoriteitä ja henkeäsalpaavia maisemia

Laivasta poistumien oli yhtä sujuvaa kuin sinne menokin. Pientä kiirettä kuitenkin täytyi pitää, koska automme oli ensimmäisenä jonossa. Ystävällinen ja auttavainen henkilökunta oli paikalla. Nyt oli edessä tosi pitkä päivä: ajomatkaa 830 km. Lyypekin aamuruuhka kuljetti meitä hetken mukanaan, mutta siitä selvittyämme Saksan moottoritie oli kuumaa. En ole koskaan ollut niin kovassa vauhdissa. Se oli todellista vauhdin hurmaa. Keskinopeus mittarissa 125-130 ja ”parhaimmillaan tai pahimmillaan” 147. Huh, huh! Onneksi meillä oli tuttu ja turvallinen kuljettaja: Arto, johon kaikki luotimme.

Pakolliset kahvi-ym. tauot pidettiin, ja yllätykseksemme taukopaikoilla oli merkeillä osoitetut inva-wc:t, mutta jos-

tain syystä ne olivat lukossa?! Kesselissä hieman pidempi tauko syömisineen ym. helpotuksineen. Jaloittelua, taukojumppa ja sitten taas tien päälle.

Navigaattori toimii hienosti ja manuaaliset kartanlukijat myös. Katselemme ohi kiitäviä upeita maisemia: oikealla jatkuvaa vuorijonoa, jonka nimi ei muistu kenenkään mieleen. Frankfurtin suurkaupunki jää taakse lasipalatsineen ja pilvenpiirtäjineen. Kello lähenee 18 ja Freiburg hämmöittää, olemme olleet tien päällä kymmenen tuntia.

Käännymme kaupunkiin, Blu Hotel, Im Breisgau löytyy helposti. Pieniä ongelmia sisäänpääsyssä. Ovea ei heti löytynyt, ovikello ei soinut, auto ei mahtunut tallin ovesta, koska meillä oli boksi katolla. Auto sai jäädä kadun varteen, mutta me pääsimme sisälle. Hotellin alakerrassa oli pizzeria, jonne menimme syömään. Maa oli Saksa, isäntä oli italialainen, me suomalaisia. Voi sitä kielten sekamelskaa, mutta ruokatilaus onnistui. Ilta oli eteläisen lämmin, eikä nukkumaan olisi malttanut millään mennä. Huomenna olisi taas edessä 330 km:n ajomatka kohti Sveitsiä ja Luganao.

Hotellin aamiaisen maistui kaikille, ja kun tavarat oli pakattu ja autokin tankattu, moottoritie nro 5 kutsui matkailijoita. Pysähdyimme suurelle parkkipaikalle kahvi ym. tauolle. Täältäkin se löytyi: siisti ja nykyaikainen inva-wc eikä se ollut lukossa. Kuvasimme sen ja totesimme toimivaksi.

Baselissa, Saksan ja Sveitsin rajalla, maahan tulo maksoi 40 CHF. Saimme sillä tarran ikkunaan ja se olisi voimassa 14 kuukautta. Saas nähdä tarvitaanko sitä toistamiseen? Nyt maisemat olivat muuttuneet lumihuippuisiksi alppimaisemiksi. Rinteissä oli taloja ja siellä täällä näkyi pieniä järviä. Seuraavalla taukopaikalla ihailimme näitä henkeä salpaavia alppimaisemia. Matka jatkui ja pääsimme perille valoisan aikana Via S. Gottardo, Motel Vezi-ään mihin asetuimme taas mukavasti. Täällä olimmekin suurten tähtien jalanjäljillä: myös Elvis, Marilyn Monroe ja James Dean olivat yöpyneet tässä motellissa. Saimme nähdä upeita vanhoja Thunderbird-autoja, joiden omistajilla oli kansainvälinen tapaaminen motellissa. Leilan kanssa teimme pikkuostoksia paikallisessa Supermercatoissa/marketissa, jonka jälkeen lähdimme kaikki ajelulle ympäri kuuluisan Luganojärven. Saimme ihailia luonnonkauneutta, jonka kuvaamiseen ei aina sanoja löydy. Lumihuiput vain hohtelivat ja lämmintä oli 26 astetta. Palasimme takaisin motelliimme, söimme maittavan illallisen ja sitten nukkumaan.

Käykö cash?

Aamu sujui jo rutiinilla ja pääsimme lähtemään hyvissä ajoin kohti seuraavaa ja kaikkein odotetuinta kohdettamme Italian Toscanaa. Sveitsi ja sen alpit jäivät taakse. Tämän päivän matkaa olisi edessä 410 km. Tuntuu kuin kilometrit olisivat lyhentyneet, ja nopeasti edessä oli Sveitsin ja Italian raja. Siitä selvisimme hauskaasti: englannin kieli ei tuntunut oikein menevän perille, italian kielestä ei löytynyt juuri sitä tarvittavaa sanaa, mutta Arto selvitti tilanteen tiedustelemalla virkailijalta ”käykö cash?”. Kyllä kävi ja matka jatkui.

Ensimmäinen pysähdyksemme Italiassa oli Milano. Tankkasimme sekä auton että itsemme. Kahvilassa totesimme, että nyt on sitten kiire ohitse. Ensin jonotimme kahvit, sitten voileivät ja italianpojat vain tarinoivat keskenään. Ei se mitään, lomalahan tässä ollaan.



Pisa juurella: hellettä, vesipulloja ja turisteja.

Ensin maisemat Italiassa olivat vähän karuja, mutta Toscanaa lähestyttäessä vihreys voitti jälleen. Viiniviljelyksiä vuorten rinteillä ja laaksoissa oli silmän kantamattomiin. Nyt kartanlukijoiden täytyi terästä tarkkaavaisuuttaan, sillä navigaattori ei näitä kaikkia pikkuteitä meinannut löytää. Mercatale Valdarno - paikka, joka oli määränpäämme - lähestyi. Aika lähelle sitä pääsimme, kunnes jouduimme kysymään tietä vanhalta italialaiselta herralta. Italiassa selvitettiin, sillä Leila oli käynyt keväällä pikakurssin. Hyvät ohjeet saatiin: oikealle ja vasemmalle, sitten vain suoraan. Tienviitassa oleva pyörätuolin kuva ohjasi meidät oikean agriturismon Il Sole Verden pihaan.

Perillä ollaan

Talon isäntä oli pellolla, josta hän kiirehti toivottamaan meidät tervetulleeksi ja opasti talolle, joka on nimeltään La Stalla. Hän lupasi palata myöhemmin, kunhan olisimme asettuneet taloksi. Auton tyh-

jennys pikavauhtia ja ruokaostoksille lähimpään pikku kaupunkiin Bucineen. Cooppi (marketti) löytyi hyvin eikä ostosten teossa ollut mitään ongelmia. Palasimme takaisin taloon ostoksemme kanssa ja kotiutuminen sai alkaa. Kello oli jo melkein ilta yhdeksän. Isäntämme oli käynyt ja



tuonut meille pullon ihanaa toscanalaista viiniä ja pienen pullon kuuluisaa neitsytöljyä. Tänään emme jaksaneet muuta kuin syödä pientä iltapalaa ja mennä nukkumaan. Aamulla sitten ymmärtää tämän kaiken ympärillämme olevan ihanaisuuden.

Sunnuntaina pidimme lepöpäivän. Tutustuimme valkoiseen taloomme ja sen ympäristöön. Talossa oli suuri kodikkaasti kalustettu takkatupa keittiötiloineen, kaksi valoisa makuuhuonetta, tilava kylpyhuone suihkutiloineen ja korotettu WC-pönttöineen. Talo oli suunniteltu varta vasten liikuntaesteisille. Sen ympärillä oli suuri puutarha, jonka kukkaloisto ruusupensaineen ja erilaisiin saviruukkuihin istutettuine upeine kukkineen oli mahtava. Rypäleitä, oliivipuuta, päärynäpuuta ja omenapuuta kasvoi myös puutarhassa. Pienen matkan päästä talon terassilta oli uima-allas, jonne varmasti pulahtaisimme usein.

Isäntämme, oikea italialaisto, oli nimeltään Guidi. Hän ilmestyi lupauksensa mukaan antamaan meille lisää informaatiota lähiseudusta ja muista Italian ja Toscanan upeista nähtävyyksistä. Saimme tervehdykseksi tomaatteja, jotka olivat kuin suuria omenoita. ”Olen tavoitettavissanne 24 tuntia”, hän lupasi. Aamusta asti lämpömittari näytti 28-30 astetta. Teimme suunnitelmia alkavan viikon seikkailuista.

Täällä ei malta nukkua

Tänään lähdimme autolla tutustumaan Toscanan alueeseen. Ohjeita ja opastusta olemme saaneet, paikan nimiä kirjoiteltu ylös ja lähialueen karttakin on mukana. Ei mitään tarkkaa määränpäättä, tietä vain eteenpäin ja pysähdyksiä, kun siltä tuntuu. Classic Chianti, kauneudesta kuuluisa viinitie, jota lähdimme ajamaan johti aina vain ylöspäin ja ylöspäin. Päädyimme tosi korkealle paikalle, jossa on luostari Monastere d'Ombrone. Teimme pienen kävelylenkin ympäristöön. Risteykseen oli pystytetty pieni alttari, siinä oli maalaus Neitsyt Mariasta ja siihen oli tuotu myös kukkia ja kynttilä.

Viiniviljelmiä ja oliivilehtoja oli kaikkialla. Italialaisto asutusta: paljon pieniä ja suuriakin taloja, jotka näyttivät melkein rapistuneilta ja asumattomilta, mutta eivät ne sitä kuitenkaan olleet. Siellä kulttuurin arkkitehtuuri sanelee, ettei talojen ulkoista olemusta saa korjailulla millään tavalla. Matka jatkui ja seuraava tienviitta opasti meitä Montevarchin kautta Mercatale Valdarnoon. Täältä tie johti Bucineen lähikylään, jossa päätimme juoda päiväkahvit pullan kanssa. Kahvila löytyi, tilasimme kahvia ja saimme oikein kunnan italialaisto, espressoa pieni tippa kupin pohjalla ja tosi väkevää. Ensi kerralla tilaisimme cappuccinon. Pullaa ei täällä

myyty, mutta sekin kauppa löytyi.

Paluumatka talolle tuntui jo tutulta, eikä tietä tarvinnut enää varmistella keneltäkään. Illallinen tarjoiltiin tänään omien emäntien tekemänä. Suomalaisitalialaista ja jälkiruuaksi lupasin poimia kaikille puutarhan herkkuja. Talolle päästyämme päätimme kuitenkin Leilan kanssa ensin pulahtaa uima-altaan virkistävään syleilyyn. Päivän lämpötila 35 astetta. Tänä iltana emme malttaneet mennä aikaisin nukkumaan, vaan jäimme nauttimaan samettisesta illasta ja ruusu-jen tuoksusta pitkään.

Ruokaa, viiniä ja jännitystä

Nyt on tiistai ja olemme olleet reissussa viikon, josta kaksi päivää Italiassa. Rauhallisen aamun jälkeen olimme taas valmiita tutustumaan uusin innoin Toscaanaan. Cennina, Montebenichi, San Gimignano, monta niin upeata paikkaa linnoineen ja maisemineen. Tuntuu, ettei tätä kaikkea saa mieleensä painettua, vaikka kuinka haluaisi. Guidi, talon isäntä tuli tapaamaan meitä ja kysyi haluaisimmeko illalla mennä syömään jonnekin. Ajatus sopi meille ja hän soitti muutaman puhelun ja teki varauksen. Illallinen olisi kello 19.30 Osteria Montegonzissa.

Saimme taas hyvät ja tarkat ajo-ohjeet ja muut neuvot. Illan odotus saattoi alkaa. Päivän aikana piristävää uintia, lepäilyä ja rypäleiden poimintaa. Hyvät ja maistuvat kahvit keitimme aina kotosalla ollessamme, kun mukana oli oikein Presidentti-kahvia paketti. Sitten puimme parhaat päälle ja menoksi. Päätimme varata hieman aikaa matkaan kohti Montebulcianoa.

Isäntä oli kertonut meille ravintolan sijaitsevan näköalapaikalla korkealla vuoren rinteellä. Kapea tie kiemurteli todella korkeuksia kohti.

Henki melkein salpaantui, kun vastaan-tulijoita ja ohittajia-kin tiellä oli. Perille pääsimme ja aivan ajoissa. Astuessamme sisälle tajusimme tullemme tosi hienoon paikkaan.

Meidät ohjattiin pöytään ja saimme viini- ja ruokalistat. Valitsimme kaikki turvallisesti vaskanleikkeen, minkä ymmärsimme. Arto sai luvan valita viinin listalta, jossa kalleimman viinipullon hinta oli 700 euroa. Sitä ei valittu, mutta hyvää kuitenkin! Palvelu ja tarjoilu oli aivan uskomatonta. Ensimmäinen tuotiin lasillinen kuohujuomaa ja alkupala, joka tarjoiltiin suurelta simpukan kuorelta. Jokaisen viinilasi huuhdeltiin pyöritysmällä viiniä laseissa. Viini kaadettiin sitten viereisellä pöydällä olevaan maljaan. Vasta sen jälkeen oli meidän vuoromme maistella. Samaan tyyliin tarjoiltiin ruoka pöytään, se oli kuin taidetta. Neljä tarjoilijaa oli kaiken aikaa valmiina palvelemaan vain meitä. Kaikki oli ihan täydellistä: ruoka, juoma ja ihmiset ympärillä.

Ehkä hiukan tätä ihanaa iltaa häiritsi pieni jännitys paluusta talolle. Ilta oli pimentynyt aivan sysimustaksi. Katuvalaistus ei ollut sitä, mihin kotona olimme oppineet ja edessä oli kiemurainen kapea tie täältä alas. Niinpä sanoimme *arrivederci* ja buona note tälle ihanalle illalle ja lähdimme autolle.

Kuljettajamme Arto oli itse rauhallisuus, ainakin hän näytti siltä, mutta muita matkaajia jännitti aikalailla. TomTom (navigaattori) oli ohjelmoitu kohti La Stallaa taloamme. Tie kulki kuitenkin niin korkealla ja vuorensin-



”vesipeto” ole, pulahdimme nauttimaan altaan ihanasta viileydestä. Italiassa on näköjään kaikki mahdollista! Saimme kuulla, että jonkun matkan päässä Montevarchissa olisi markkinat. Niinpä lähdimme sinne. Ajomatka sujui hienosti ja pääsimme perille kaupunkiin. Torin löytyminen ei sitten ollutkaan niin helppoa. Kiersimme ensin autolla vähän aikaa kaupungin sisällä kiertävää muuria/vallia. Päätimme sitten nousta autosta ja lähteä katsomaan kävelen löytyisikö tori muurin sisältä. Siellä

olikin pieni kaupunki, kauniita koristeellisia vanhoja taloja, pieniä kauppoja ja kahviloita. Toria ei vaan tullut eteemme. Aika uuvuksissa istahdimme pienelle virkistystauolle. Palasimme autolle tarkistamaan oliko Arto muistanut juoda vettä. Vesipulloa siinä kuumuudessa tarvittiin koko ajan.

Lähdimme paluumatkalle, ja kuinka ollakaan, vahingossa osuimme torille. Enää ei jaksanut poiketa ja toriaikakin oli melkein ohi. Tienvarsilla oli paljon tehtaanmyymälöitä ”outletteja” ja täytyihän meidänkin poiketa sellaisessa. Ensimmäinen paikka oli kiinni, mutta vieressä oli oikein viihtyisä ravintola, jossa myytiin myös italialaista jäätelöä. Italian kielen sanatkin alkavat jo löytyä. Ostimme oikein kaksi palloa ja hyvältä maistui! Seuraava Outlet oli auki ja siellä myytiin ihania laukkuja. Leila löysi ensin mieleisensä punamustan. Minä pitkän harkinnan jälkeen punaisen. Niin me tulimme ulos, onnelliset uuden laukun omistajat. Suunta kohti kyläämme Bucinea ja val-

Torin etsintää ja laukkulöytöjä

Keskiviikkona ajattelimme lähteä vasta vähän myöhemmin liikenteeseen. Päätimme nauttia päivästä talossa ja altaalla. Kaiken ympärillä oli suuret hyvin hoidetut nurmikat. Ihmettelimme työn määrää, joka niistä varmasti oli, kunnes meille selvisi, että nurmikoilla ajeli kaksi automaattista ruohonleikkuria säännöllisesti, ei ollut isännällä niitä huolia.

Meitä kutsui siis viileä ja virkistävä, sinisyyttä hohtava altaan vesi. Arto jäi terassin varjoon katselemaan, kun me kolme Leila, minä ja Osmo, joka ei varsinaisesti mikään



Talomme La Stalla.

koista unelma taloamme La Stallaa. Kuuma päivä taas takana, eikä iltakaan paljon viileyttä tuo. Yön äänetkin ovat täällä tosi omituisia. Kuului sirityksiä, piipityksiä ja merkillinen huhuileva-ääni alkoi aina, kun hämärä laskeutui. Kuuntelimme niitä unta odotellessamme!

Kalteva Pisan torni

Tänään torstaina, heti aamiaisen jälkeen, matkamme suuntautui Pisaan katsomaan sitä kuuluisaa kaltevaa tornia. Hyvät ohjeet, opastukset sekä kartat taas takataskussa ja TomTom valmiina palvelukseen. Vesipulloja oli taas kaikille pakattu autoon tarpeeksi, sillä lämpimät kelit ei näillä leveysasteilla näytä hellittävän. Ilmastoidulla autolla on mukava matkustaa! Suunta kohti Arezzoa ja sieltä moottoritie A 1:lle Firenzen viittaa seuraten. Firenze on suunnitelmassa perjantaina, kunhan olisimme ensin Pisasta selvinneet. Matka taittui nopeasti, vaikka liikenne olikin vähän toisenlaista kuin koti Suomessa. Perille päästin ilman eksymistä tai ylimääräistä jännitystä. Pisan kalteva torni ei

kuitenkaan heti osunut eteen, mutta sitä etsiessämme katelimme kaunista kaupunkia. Takapenkillä oltiin tarkkana ja huomattiin, että siellä se Pisan kalteva torni vilahti keskellä suuria valkoisia rakennuksia. Porteista tuli ja meni jatkuva ihmisvirta. Saimme auton aika lähelle porttia, josta pääsi sitten mukavasti kävellen alueelle. Kuljimme ja katelimme ihmeellistä tornia ja muita kauniisti patsailla ym. koristeltuja rakennuksia. Museoon ja kirkkoon sisälle emme menneet, koska liput olisi pitänyt ostaa jo sisään-tuloportilta. Ihailimme niitä vain ulkopuolelta. Puisto-alue oli suuri ja totta kai sen yhdellä laidalla turistipyydyksiä/myyntikojuja, joissa myytiin vaikka mitä Pisaan ja Italiaan liittyvää. Pieni käsin kosketeltava muisto täytyi täältäkin ostaa.

Saattelin sitten Arton takaisin autolle, joka seisoi kadun aurinkoisella puolella. Varjoa ei näkynyt missään. Ystävän muistutus, muista juoda vettä! Palasin takaisin ja jatkoimme kolmisiin tutustumista alueeseen. Kahvihammasta alkoi hieman kolottaa ja etsimme

mukavan näköisen katukahvilan ja istahdimme pöytään. Olimme oppineet, että täällä on aina pöytiin tarjoilu, eikä kannata hätäillä. Tilasimme capuccinot ja pienet suolaiset. Se oli ehkä kallein capuccino mitä on tullut juotua: 10 euroa/kuppi. No, oli se kyllä tunnelmaltaan sen arvoinen nautinto. Taas oli aika lähteä takaisin Il Sole Verdeen. Aina tuntuu, että aika loppuu kesken.

Kotimatka sujui hyvin. Alamme oppia suuressa maailmassa kulkemista! Olimme hyvissä ajoin talolla. Syötyämme illallista istuskelimme sisätilan viileydessä. Talon isäntä tuli meitä tervehtimään. Hän toi meille italialaisittain erittäin arvokkaan, tärkeille vieraille osoitetun tervehdysten. Kauniissa lasipullossa 25 vuotta vanhaa cherryä ja tarjoiluvadilla mantelileipiä. Hän kertoi, että cherryä kaadetaan lasiin vähän ja mantelileipää kostutetaan sinne ja syödään. Näin saimme tällekin, ainutlaatuiselle päivälle upean päätöksen!

Junalla Firenzeen

Perjantai aamuna herättiin uusin odotuksin. Aamiaisella palautettiin kuitenkin mieliin suunnitelmaa kotimatkasta.

Soitettiin Topi ystävälle Tampereelle ja pyydettiin tarkistelemaan vähän välimatkoja paluureittiä ajatellen. Tänään olimme suunnitelleet lähtöä Firenzeen. Arto jäisi talonvahdiksi ja Leila, Osmo ja minä lähtisimme sinne junalla.

Isäntä vei meidät Montevarchin rautatieasemalle. Siitä eteenpäin olimme oman onnemme nojassa. Matkalipun osto onnistui Leilan italiankielen taidoilla ja menopaluulippu oli kaikilla kädessä. Sitten tuli pieni ongelma: miten täällä toimitaan? Onko joku automaatti vai onko junassa konduktööri niin kuin meillä? Hetki siinä pyörittiin ja ihmeteltiin, kunnes nuorimies hyppäsi junasta alas ja näytti miten pitää toimia. Toinen lippu laitettiin pylvässä olevaan automaattiin ja toinen oli paluumatkaa varten. Täpärrille meni, juuri ja juuri ehdittiin nousta junaan.

Matka Firenzeen kesti noin puolituntia. Vähän matkaa tunnelikävelyä ja nousu portaita ylös suureen maailmaan. Hetken aikaa oli pakko seistä paikallaan ja katsoa sitä ihmismäärää ja automäärää, joka kulki kaduilla. Meillä oli vain yksi tärkeä päämäärä: Duomo, maailmankuulu tuomiokirkko. Tie sinne oli hyvin opastettu ja löysimme sen heti. Ulkopuolella oli jonoa, mutta pian se meni eteenpäin ja saimme astua sisään. Kävelimme ja ihailimme upeita maalauksia ja seinällä olevia suuria patsaita. Korkeimmalle kohdalle kupolin sisäpuolelle oli maalattu kauniilla väreillä, uskomattoman pikkutarkasti tarinoita isosta kirjasta. Miten ihmeessä ne olivat säilyneet aikojen saatossa niin kauniina?

Aika kului kuin siivillä. Kaupunkiakin olisi mukava vähän nähdä ja katsella kauppoja, joten matka jatkui. Pikkuostoksia tehtiin ja sitten lähdimme kävelemään takaisin asemalle. Junan lähtöaika

oli klo 17. Nyt tiesimme miten asemalla toimitaan, ja ehdimme vähän junaa odottel-
emaankin. Matka sujui hyvin
hyvässä seurassa. Otimme
taksin asemalta ja sanoimme
osoitteen Mercatale Valdarno,
Il Sole Verde. Arto odotteli
meitä tutun omaisesti terass-
illa seisten. Kerroimme kaike-
sta näkemästämme ja koke-
mastamme Artolle ja uskon
hänenkin päässeen Firenzen
tunnelmaan.

Ei kiirettä mihinkään

Lauantaina ei ollut kiirettä
mihinkään. Nautimme aurin-
gosta, uimisesta ja oleilusta
paratiisissamme. Arkisia
askareitakin oli toimitettava
ja pidimme pyykkipäivän.
Talosta löytyi ”kodinhuo-
tuone”: pieni kellarikomero,
jossa pesukone ja silityslauta.
Pyykit tuli pestyä ja kuivat-
tua, mutta paidan silytys jäi
tekemättä, sillä silitysrauta jäi
arvoitukseksi. Siellä sen piti
olla ohjeen mukaan, vaan kun
ei osunut meidän silmään.

Päätimme lähteä tekemään
tuliaisostoksia vähän isom-
paan Cooppiin/markettiin
Arezzoon. Sinne ei ollut pitkä
matka ja ostettavaakin löytyi
sopivasti. Ruokaostoksiakin
täytyi vielä tehdä, että pär-
jäisimme lopunaikaa talossa.
Palasimme talolle viettämään
koti-iltaa. Isäntä kävi taas
luonamme ja teimme tilaukset
öljystä ja viinistä, jota vei-
simme myös tuliaisiksi Suo-
meen. Isäntämme kertoi, että
myös Toscanassa on satanut
todella vähän, mutta nyt hän
vähän epäili sateiden alkavan.
Pelailimme korttia muuta-
man kerran iltaa istuessamme.
Tänään selvitetään, kuka
onkaan Toscanan mestari?
Ja selvisihän se: Osmosta se
leivottiin. Miehet poistuivat ja
me jäimme Leilan kanssa tun-
nelmoimaan terassille. Yhtäk-
kiä luonto järjesti meille valo-
näytelmän. Taivaalla alkoi
välähdellä erivärisiä valoja. Se
oli välillä tulimerenä ja välillä
valkoisena. Mietimme oli-

vatko ne paikallisia salamoita
tai revontulia. Vesisadetta ei
kuitenkaan tullut.

Sunnuntaina aamuna herä-
tessä laskimme heti päiviä,
enää kaksi kokonaista päivää
ja kolmantena lähdetään
paluumatkalle. Tänään vielä
nautimme olostamme täällä
täysin rinnoin. Kuumuuteen-
kin on jo alkanut tottumaan
ja vettä oppinut juomaan.
Paluumatkan suunnittelemista
jatkettiin ja tutkittiin hotelli-
kirjasta matkan varrella olevia
yöpymispaikkoja. Kaksi yötä
oli päätetty ottaa lennosta.

Illallispaikka on tänään
varattu lähikeskustasta Buci-
nosta. Isäntä teki senkin vara-
uksen meille. Kello 19.30
tuntuu olevan täällä normaali-
aika. Niinpä taas laittau-
duimme ja lähdimme juh-
limaahan Toscanan viimeistä
iltaa. Huomenillalla on jo
paluumatka mielessä. Vasta-
anotto täälläkin oli ystäväl-
inen, ruoka hyvää ja palvelu
pelasi. Ruokatilaus tehtiin
listasta, mutta sitten sovimme,
että otamme kaikki perunoita
lisukkeeksi. Leilalla oli italian
sanat valmiina ja hän tilasi
kaikille annoksen. Jonkun
ajan kuluttua tarjoilija kantoi
kaikille meille suuret lautasel-
liset tomaatin siivuja. Peruna
oli vaihtunut tomaatiksi, näin
voi käydä Italiassa. Hyvältä
maistui kaikki ja pakko oli
tilata vielä jotain italialaista
jälkiruokaa. Kiitos tästä
illasta! Nyt ei paluumatka
talolle enää jännittänyt, sillä
tie oli jo käynyt tutuksi.

Tänään maanantaina puuhaa
riittää. Täytyy kasata tavaroita
ja pakata ja kantaa osa jo
autoonkin huomen aamulla
on aikainen lähtö. Uskomat-
toman hieno viikko on takana.
Kaikkea näkemäänsä ja koke-
maansa ei oikein osaa vielä
sulattaa, mutta siihen on sitten
aikaa. Tämä oli hieno ja toi-
miva talo. Tätä voi hyvällä
omallatunnolla suositella kai-
kille ystäville ja erityisesti lii-
kuntaesteisille. Italia on sano-

mattoman kaunis maa! Vielä
kerran on käytävä uimassa
ja istuttava iltaa terassilla
ja kuunneltava illan ääniä.
Ajoissa on mentävä nukku-
maan ja aikaisin aamulla on
noustava ylös.

Haikea ja ihana paluumatka

Tiistai aamu valkeni yhtä
aurinkoisena kuin muut-
kin aamut. Aamiaisen jäl-
keen loput tavarat autoon ja
kaikki näytti olevan kunnossa.
Hieman haikeutta ilmassa,
kun talon ovi sulkeutui. Isäntä
oli odottamassa meitä tilaus-
temme kanssa ja auttoi pak-
kaamaan ne. Kaikki oli kun-
nossa auto valmiina lähtöön.
Näkemiin, Arivederci Il Sole
Verde La Stalla ja isäntä-
väki!

Suunta autostradalle vähän
epävarmana siitä, missä
mahtaa olla ensimmäinen
pysähdys. Ohi Firenzen ja
Genovan suuntaan siis. Ennen
Genovaa jouduimme ruuh-
kaan, ja auto seisoj paikallaan
1,5 tuntia. Ilmeisesti joku
onnettomuus. Ohi meni monta
ambulanssia ja poliisiautoa.
Genovassa pidimme tank-
kaus- ja kahvitauon. Matka
jatkuu: San Remo, Cannes,
Monaco. Nizzassa yövyimme
ensimmäisen yön paluumat-
kalla.

Seuraavana päivänä aje-
limme kapeita serpentiini-
teitä. Näkymät ja kokemus
olivat taas kerran matkusta-
jalle uskomattoman upeita.
Miten lie kuskilla? Ratti kää-
ntyi Arton käsissä näppärästi,
ja olo oli turvallinen. Vielä
toinen yö Ranskassa ja hotelli
löytyi taas hyvin. Matka jatkui
kohti Saksaa, jossa yöpaikka
oli jo varattu Schwetzingen-
istä. Kaunis pikkukaupunki
ja mukava hotelli. Iltakävelyn
jälkeen uni maistui taas.

Aamulla matka jatkui kohti
Trebeliä, jossa viettäisimme
kaksi päivää ja kaksi yötä.
Matka sujui eikä isompia
ongelmia ollut. Loppumatka
oli pieniä kyläteitä, mutta

TomTom ohjasi meidät perille.
Paikka oli erityisesti meikä-
läisille eli liikuntaesteisille
soveltuva. Ystävällinen väki
oli vastaanottamassa täälläkin.
Isäntä, joka istui pyörätuolissa,
tuli ensin ja kertoi vaimonsa
olevan paikan ”manizer” ja
tulevan kohta. Talon isäntä
kertoi meille vierailustaan
Suomessa, näytti valokuvia
sieltä ja mainitsi vierailleensa
Kalle Könkkölän kesäpaikalla
Mäntyharjussa.

Trebel on paikka, jossa jär-
jestetään erilaisia kursseja
vammaisille mm. seksikurs-
seja, mihin mekin meina-
simme vahingossa joutua,
mutta peräännyimme sitten
kuitenkin. Siellä voi viettää
myös vain lomaa. Tutus-
tuimme moniin mukaviin
ihmisiin, ja englannilla siellä
pärsjäsi hyvin.

Pian kuluivat kaksi päivää
ja matka täytyi taas jatkua
kohti Travemundea ja sieltä
laivalla kohti kotia Suomea.
Matka Trebelistä satamaan ei
ollut enää pitkä ja matka sujui
mukavasti. Laivaan pääsyä
jouduimme odottelemaan
jonkun aikaa, mutta sinne
päästyämme kaikki oli taas
hyvin. Hienot inva-hytit ja
palvelu pelasi. Laivamatka
meni jo rutiinilla. Täällä oli
melkein kuin kotona!

Mukava ja kaikin puolin
onnistunut, ihana matka oli
ohitse. Mitään ikävää ei sat-
tunut koko kolmen viikon
aikana. Ei ihmisille eikä
autolle! Se oli ihmeellistä, ja
nyt sen uskaltaa sanoa ääneen.
Näitä muistoja kertaamme
varmasti monta kertaa ja ker-
romme niitä ystävillemme
yksin ja yhdessä. Mahtava
reissu, ihana Italia ja kaikki
muu! Ennen kaikkea ystä-
vät, joiden kanssa sai matkan
tehdä!

Teksti: Pirjo Karin-Oka
Kuvat: Matkalaisten
arkistot

Hilkka Hottisen muistolle



Sain vietin kuolemastasi. Se pysäytti minut muistelemaan juuri sinua.

Olit kuollessasi 78- vuotias. Tulit Varsinais-Suomen osaston jäseneksi vuonna 1987, ja jo ensi hetkestä asti olit tarmokkaasti mukana. Johtokuntaan tulit mukaan ja toimit rahastonhoitajana. Työsi oli todella korvaamatonta, koska sinulla oli hyvät henkilökohtaiset ystävät kaupungin päättäjissä sekä lukemattomissa järjestöissä. Yhteistyökykyäsi käytit meidän asioittemme eteenpäinviemiseksi. Voimiasi

säästämättä olit järjestämässä esiintyjä juhliimme ja arpa- ja adressimyynti sujui kitkattomasti. Teit kaikki onniteluskortit, joita käytimme, ja ne tulivat kaikille tutuiksi. Olit huumoritajuinen tahtoihminen, joka toimi me-henkisesti. Suunnittelit alustavat toimet aina yhdessä, vaikka itse ne toteutit, aina parhaaksemme.

Ammattikoulun kävit ”Sätkällä” ja valmistuit ompelijaksi. Perustit perheen Timon kanssa ja sait kaksi poikaa.

Kaikki muistavat ne lukemattomat, upeat morsiuspuvut, jotka ompelit.

Olit todella vaikeavammaisen, joka tunnettiin tarmokkuudesta ja sitkeydestä.

Sinä Hilkka olit todella hän, joka ei jää unohduksiin.

17.10.2006

Hilka Suominen

Poliiolehden 3/2006 ruudukon voittajat

I palkinto, 10 € Pirjo Jokela, 00410 Helsinki
II palkinto, 6 € Seija Lahtinen, 33500 Tampere
Onnea!

Poliiolehti 1/2007

Poliiolehdelle tarkoitettut aineistot voi toimittaa osoitteeseen Poliiolehti, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki tai sähköpostitse osoitteeseen: birgitta.oksa@pololiitto.com. Poliiolehti ei vastaa tilaamatta lähetettyjen aineistojen julkaisusta tai palautuksesta.

Poliiolehti ilmestyy vuonna 2007 neljä kertaa. Poliiolehden 1/2007 aineiston tulee olla toimituksessa viimeistään .

23.2.2007

Poliiolehdessä 1/2007:

- Poliojärjestötoimintaa Ruotsissa
- Polioklinikat Ruotsissa
- Kaislaranta tiedottaa kesästä 2007

Syntymäpäivät

75 vuotta

0401	Grönlund Elis	Pori
2801	Lindberg Siiri	Vaasa
3001	Järvenpää Eino	Karhula
3101	Sundqvist-Heinonen Anita	Kuona
1102	Katajisto Pekka	Vammala
2502	Laitinen Toivo	Kangasniemi
1403	Myllö Pekka	Iittala
1503	Kervinen Ellen	Helsinki

70 vuotta

1501	Leinonen Pentti	Juurikka
2701	Luonto Aili	Eurajoki
1702	Kakko Raili	Helsinki
0603	Paassola Anna-Maija	Vaasa

60 vuotta

0301	Vedenpää Marke Elisabeth	Espoo
0801	Myllyniemi Raija	Kellokoski
0802	Häkäri Tuula	Kauhajoki
0102	Aura Heikki	Vantaa
1302	Rahunen Pekka	Kotka
1702	Suopajärvi Jouko	Kemijärvi
2502	Kärkkäinen Aini	Kajaani
1703	Louhelainen Ritva	Helsinki
2103	Yläinen	Matti Parkano
2303	Salomäki Seija	Ikaalinen
2503	Claver Roger	Kauttua
2903	Ahokas Anja	Hollola
3103	Roslöf Reijo	Uotila

50 vuotta

1601	Nuutinen Lea	Helsinki
1102	Heino Marja-Leena	Eura
1102	Pihlhjerta Vuokko	Karhula
2002	Matikka Tuija	Hyvinkää
0103	Kivimäki Ritva	Haukipudas

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnalliset tapahtumat vuonna 2007

- 19-20.5.2007 Kesäpäivät, Härmän Kuntokeskus
13-14.10.2007 Syystapahtuma, Polioinvalidit ry
Tampereen osasto 50-vuotta,
Hotelli Rosendahl, Tampere

Itämeren iloisin laivasto kutsuu!



Tervetuloa koko perheen voimin Itämeren suosituimmalle kohtauspaikalle iloisten ihmisten joukkoon! Nauti huippuviihteestä ja lukuisten erilaisten ravintoloiden herkuista. Koe punaisten laivojen aito tunnelma, joka on arjen yläpuolella viikon jokaisena päivänä. Ja vie kotiin merihintaan edulliset taxfree-tuliaisat.

Lähde risteilylle Helsingistä ja Turusta suoraan Tukholman sydämeen. Tai tutustu Helsing-Talinn -reitimme tarjoamiin moniin mahdollisuuksiin. Kysy lisää!

NG LI

Helsinki puh. (09) 123 577 Turku puh. (02) 333 133 Tampere puh. (03) 219 0111
www.vikingline.fi tai markkatoimistostasi