

# Poliolihti 1/2007



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry



# Ryhmätyö r.y.

IHMISSUHDETAITOJEN OPISKELUA RYHMÄTYÖMENETELMIN

Haluatko lisätä ihmissuhde- ja yhteistyötaitojasi?

**Ryhmätyön peruskurssilla** saa kokemuksellista tietoa mm. vuorovaikutukseen vaikuttavista tekijöistä ryhmässä **11.6.-16.6., 25.6.-30.6. ja 19.11.-24.11.2007** Hartolassa.

**Ryhmätyömenetelmän kurssilla** tarkastellaan ryhmää ohjaajan näkökulmasta **4.6.-8.6.2007** Hartolassa.

**Transaktioanalyttisen ryhmätyön peruskurssilla** jäsennerään omaa persoonallisuutta ja toimintaa vuorovaikutustilanteissa **1.7.-6.7.2007** Hartolassa. Jatkokurssi lokakuussa Helsingissä.

**Ryhmädynamiikan kurssin** tarkoituksena on lisätä ryhmän kokonaisuuden hahmottamista sekä ryhmädynaamisten peruslainalaisuuksien tuntemusta **30.7.-4.8.2007** Hartolassa.

**Johtajuus ja johtaminen työyhteisössä** **22.10.-26.10.2007** Hartolassa.

Kaksivuotinen **Perhetyön koulutusohjelma** alkaa **29.10.-2.11.2007** Hartolassa.

Lisätietoja em. kurseista ja muusta ryhmätyökoulutuksesta saa puh. (09) 612 1650 [www.kolumbus.fi/ryhmatyo](http://www.kolumbus.fi/ryhmatyo)

# Apu elämän kipuihin

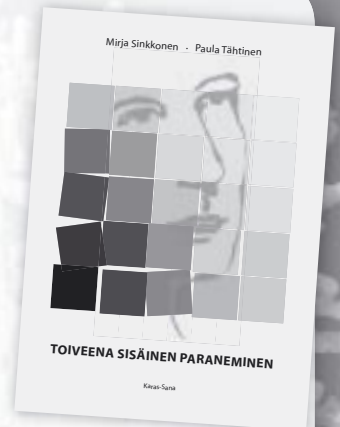
**Mirja Sinkkonen ja Paula Tähtinen**

**TOIVEENA SISÄINEN PARANEMINEN**

**Minun kipuni, Kuka minä olen? Mistä minä tulen? Miten olen selvinnyt tähän asti?**

**Mitä ahdistus on? Mitä masennus on?**

**Puhutaan myös itsetunnosta, toipumisesta ja tunteista, persoonasta, tarpeista ja tahtomisesta. Kirja sopii materiaaliksi omakohtaiseen pohdintaan tai ryhmätyöskentelyyn. Ovh. 18 €**



**Karas-Sana**

Kirjavälitys Oy, puh. 010 345 1560  
[www.kristillinenkauppa.com](http://www.kristillinenkauppa.com)  
[kirjamyynnti@sana.fi](mailto:kirjamyynnti@sana.fi)  
Saatavana myös kirjakaupoista

## APUA – VIRTSANKARKAILUA!



**Naisten koot 34–56**



**Miesten koot 46–62**

Myös lasten kokoja ja aikuisille talvimalisto.

Tilaa  
ilmainen esite  
Divisalta!

### IncoSan -varmuusalusasut

- miellyttävää 100 % puuvillaa
- huomaamaton, ei hiosta
- imukyky jopa 2,5 dl
- erillisiä vaippoja ei tarvita
- pesu 40–95°C asteessa yli 200 kertaa

**Pestävät MediSet vuodesuojat  
MediSet lonkkasuojat-asut  
naisille ja miehille**

**DIVISA**

**Maahantuonti ja postimyynti:**

Divisa Oy · Kukkumäenkuja 11 · 02280 Espoo  
Puh. (09) 8037 003 · Fax (09) 4559 1021  
Kotisivu [www.divisa.fi](http://www.divisa.fi)

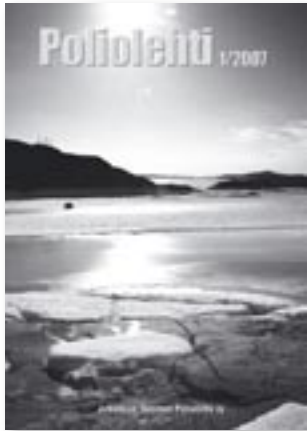
**Jälleenmyynti:**

- Espoo** · Matinkylän Apteekki  
Kauppakeskus Iso Omena · Piispansilta 11  
Puh. (09) 8676 6450
- Heinola** · Tmi Arjen Apuvälineet  
Kauppakatu 5 · Puh. (03) 7141 455
- Helsinki** · Terveystuotteiden palvelukeskus Terttu Lilja Oy  
Mannerheimintie 69 · Puh. (09) 2410 435
- Hämeenlinna** · Tmi Linnamed  
Palokunnankatu 11 · Puh. (03) 6120 001
- Imatra** · AlexSandra  
Jukankatu 3 · Puh. (05) 4363 228
- Jyväskylä** · Keski-Suomen Liikunta-Fysio Oy  
Väinönkatu 6 · Puh. (014) 4444 200
- Kuopio** · Iitu · Haapaniemenkatu 12  
Puh. (017) 2620 402
- Lahti** · Lahden Fysteam Oy  
Vapaudenkatu 23 B · Puh. (03) 8858 600
- Lappeenranta** · Fysio-Eskola Ky  
Valtakatu 38 B · Puh. 02074 37290
- Lieksa** · Lieksan Pielis-Apteekki  
Pielisentie 29 · Puh. (013) 229 927
- Nurmijärvi** · Klaukkalan Apteekki  
Lepsämätie 1 · Puh. (09) 2766 950
- Oulu** · Medituki · Valtatie 57 · Puh. 02074 24400
- Pori** · Satakunnan Apuväline Ky  
Eteläpuisto 13 · Puh. (02) 6414 729
- Rovaniemi** · WELLTEEKKI, Hyvä Olo & Terveys  
Rovakatu 25 · Puh. (016) 344 099
- Tampere** · Piateekki Oy · Näsilinnankatu 27  
Puh. (03) 2121 711
- Turku** · Tmi Marja Juntunen  
Aninkaistenkatu 12 E · Puh. (050) 5741 395
- Vammala** · Tohtorimäen Kuntoutus  
Valkamakatu 2 · Puh. (03) 5113 500

Kirjapaino Jaarli Oy 1/4 s.  
kirjapaino lisää oman ilmoituksensa

# Poliolehti

1/2007



Kannen kuva: AK  
Hevossalmen kevätjäällä

**Lehti ilmestyy  
4 kertaa vuodessa  
Ilmoitusmyynti**

Anne Toivonen  
puh. 045 7730 1255  
Fax (019) 345 1524

**Mainosilmoitusaineistot**

TJM-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

## Sisältö

Polio - sitkeä kumppani	4
Vuosikokouskutsut	6
Polioinvalidit ry:n 52. toimintavuoden vuosikokous kutsuu!	13
Pääkaupunki-seudun osasto esittäytyy	14
Tutustumista ruotsalaiseen poliojärjestötoimintaan	17
Kontaktiryhmä on monelle kuukauden kohokohta	18
On pelattava niillä korteilla, jotka ovat jäljellä – ja taitavasti	20
Postpolioklinikka - hoitoa ja neuvontaa polion sairastaneille henkilöille	24
Ristikko	27
Osastot	28
Kylpylämatka Siuntioon	28
Gästehaus Nemitzer Heide	29
Ihan oikea loistolaivaristeily Karibialla	35
Synttärarit	39

## Aina se ei näy, aina se ei ole polion myöhäisoire

Vammaisjärjestöjen tapaamisissa törmää silloin tällöin kummalliseen asenteseen, jossa muita kuin omaa diagnoosiryhmää väheksytään. Tunnistatteko te sanat: hän ei tiedä millaista on olla oikeasti liikuntavammaisen tai eihän hänestä edes huomaa, että olisi jotenkin vammaisen. Niinpä, kaikista sitä ei heti huomaa.

Ikävä kyllä samaan jaotteluun oikeasta ja vähemmän oikeasta vammaisesta voi törmätä myös oman järjestömmen sisällä. Pyörätuoli tai kyynärsauvat eivät liene mitään ”oikean poliolaisen” tuntomerkkejä. Polion jättämä vamma voi olla myös ”piilossa”. Siihen vamman piilottamisen on tavalla jos toisellakin kannustettu vuosikymmeniä. Silti piilotetut ongelmat voivat olla yhtä vaikeita kuin näkyvätkin. Kaikki ongelmat - näkyvät tai näkymättömät - vaikuttavat arkipäiväämme, kulkevat mukana vuodesta toiseen, vähenemisen sijaan muuttavat muotoaan, kasvavat ja nakertavat elämäntilauamme. Ei niin näkyvän vamman kanssa elävä ihminen törmää melkoiseen ymmärtämättömyyden muuriin jo etsiessään apua terveydenhuollosta: heitä ei uskota. Ei kai heidän tarvitse törmätä samaan muuriin järjestössämme?

Vaikka olemme niin erilaisia, meitä yhdistäviä tekijöitäkin riittää. Monet ongelmamme ja ilomme ovat riippumattomia vammamme näkyvyydestä. Kun järjestöt tekevät edunvalvontatyötä - on kyseessä sitten kuljetuspalvelut, kivunhoito tai kuntoutus - etu on kaikkien yhteinen.

Polion myöhäisoireetkaan eivät selitä kaikkia ongelmia. Väsymys, uupuminen, epämääräiset tuntemukset voivat johtua niin monesta muustakin syystä. Muistakaa, että polion myöhäisoireista on kysymys vasta, kun kaikki muut mahdolliset oireiden syyt on suljettu pois: kaikki oireet eivät ole polion myöhäisoireita!

Mukavia lukuhetkiä tämän Poliolehden parissa. Seuraavassa numerossa raportoimme järjestöjen vuosikokouksista tehdyistä päätöksistä ja tulevaisuudennäkymistä. Minne ja mitä tavoitteita saavuttamaan yhdistykset suunnistavat? Ja millaisin keinoin? Niistä päätetään vuosikokouksissa, joten tapaamisiin!

**Birgitta Oksa**



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

# Polio - sitkeä kumppani

**Polio tai lapsihalvaus, kuten tautia aiemmin kutsuttiin, oli 1900-luvun ensimmäisen viidenkymmenen vuoden ajan tavallinen sairaus myös Ruotsissa. Yksi maan polioepidemian huippuvuosia (tartuntatapausten määrässä mitaten) oli 1953, jolloin polioon sairastui arviolta 5000 ihmistä. Heistä vajaa 3000 halvautui. Ruotsissa viimeisin polioon sairastumistapaus on vuodelta 1977.**

**P**olioon liittyy monenlaisia kuvitelmia ja luuloja. Aikoinaan Ruotsissa oli tavallista kieltää lapsia leikkimästä lehtikasoissa, koska ajateltiin, että juuri lehtikasoissa sairastumisen riski olisi todella suuri. Niin ei kuitenkaan ole. Sairaudenthan aiheuttaa poliovirus, joka kuuluu enterovirusten joukkoon. Poliovirusta on kolmea eri tyyppiä, niinpä poliolta suojautukseen täytyy ihmisen olla immuuni jokaiselle kolmelle poliovirustypille, kertoo professori Kristian Borg Danderydin sairaalasta.

- Poliovirus leviää ulosteiden mukana ja tartunnan saa usein puhdistamattomista jätevesistä. Mutta tartunta voi levitä myös ihmisestä toiseen. Polion erikoisuus on, että sairastuminen ilmenee niin monin eri tavoin ja se jättää niin kovin eri-



Monet polion sairastaneet henkilöt saavat uusia oireita 20-30 vuotta myöhemmin, puhutaan postpoliosta (polion myöhäisoireista). Toistaiseksi postpolioon ei ole hoitokeinoa, mutta Danderydin sairaalassa on meneillään tutkimus, jossa pyritään lisäämään postpoliosta kärsivän henkilön elämänlaatua, kertoo professori Kristian Borg. Foto: Alf Wahlstedt

laisia jälkiä sairastuneeseen. Useimmat tartunnan saaneet eivät saa minkäänlaisia oireita tartunnasta tai korkeintaan pieniä influenssaa muistuttavia vaivoja, kun taas toiset halvaantuvat. Halvaantua voi vaikkapa jalka tai pahimmassa tapauksessa halvaantuvat hengitysilhakset ja riski menehtyä on suuri.

- Arvioidaan, että Ruotsissa elää noin 15 000 polion sairastanutta henkilöä, jatkaa professori Kristian Borg. Valitettavasti on niin, että kun olet kerran sairastanut polion, niin voit myöhemmin – ehkäpä 20-30 vuotta – sairastumisen jälkeen saada uusia tai voimistuvia oireita, joista yleisimpiä ovat lihasheikkous, kivut, kylmänarkuus ja uupuminen. On kyse polion myöhäisoireista, postpoliosta.



Poliorokotukset käynnistyivät Ruotsissa vuonna 1957. Kuvassa sairaanhoitaja Birgit Rutberg rokottaa Nils Birgeriä Linderholmissa helmikuussa 1957. Foto: Ingemar Berling/Pressens Bild

- Postpolio-oireiden syytä ei tiedetä. Arvellaan, että syy saattaisi löytyä siitä, että polion sairastaneilla ei ole käytössään samanlaista suurta hermosolureserviä kuin terveillä ihmisillä. Polion sairastaneet joutuvat näin yllätyksellisesti jäljellä olevia lihaksiaan ja tämä näyttää puolestaan nopeuttavan lihasheikkouden, väsymyksen ja raajakipujen alkamista.

## Hoitoa ei ole - vielä

Monet postpolio-oireista kärsivät ihmiset myöntävät, että he reagoivat helpommin kylmään ja että heidän polion vammauttamien kätensä tai jalkansa väri muuttuu. Iän myötä kylmän tuntuun liittyy yhä enemmän kivun tunteita.

- Polion myöhäisoireisiin kuten polioonkaan ei ole olemassa vielä mitään hoitoa, toteaa professori ja tutkija Kristian Borg.

- Käynnissä on kuitenkin mm. tutkimus, jossa postpoliosta kärsivät polion sairastaneet henkilöt saavat gammaglobuliinia suonensisäisesti. Gammaglobuliinihoidon jälkeiset tulokset näyttävät hyviltä ja hoidon vaikutukset ovat ylittäneet ainakin vuoden päähen. Me tutkimusryhmässämme toivomme, että gammaglobuliini yhdessä muiden lääkkeitten kanssa pystyisi hidastamaan postpolio-oireita ja näin lisäämään polioivammaisen elämänlaatua, Borg jatkaa ja kertoo lisää käynnissä olevasta tutkimuksesta.

Ensimmäisessä tutkimuksessa 16 postpoliodiagnosoitua henkilöä sai kolmen päivän aikana gammaglobuliinia suonensisäisesti. Tuloksien mukaan koehenkilöiden aiemmin korkeat tietyt tulehdusarvot olivat laskeneet ns. normaalitasolle.

- Samanaikaisesti koehenkilöiden lihasvoiman väheneminen hidastui ja kipujen määrä väheni, kertoo Kristian Borg.

Gammaglobuliinihoidon vaikutusten tutkimusta on jatkettiin tutkimuksella, johon osallistui 135 polioinvalidia, joilla todettu postpolio-oireita. Puolelle tutkimusryhmäläisistä annettiin gammaglobuliinia, kun taas toinen puoli sai lääkkeen sijasta sokeria.

Ensimmäisen tutkimuksen tulokset gammaglobuliinihoidon positiivisista vaikutuksista saivat vahvistusta. Tutkimusryhmien väliset tulokset poikkesivat merkittävästi toisistaan. ”Sokeriryhmäläiset” menettivät kolmen kuukauden tutkimusjakson aikana jopa viisi prosenttia lihasvoimastaan. Gammaglobuliinihoitoa saaneiden lihasvoima jopa lisääntyi kolme - viisi prosenttia. He tunsivat elämänlaatunsa parantuneen hoidon aikana.

- En epäile, etteikö hoito tehoasi. Toivottavasti jossakin vaiheessa kaikki postpoliosta kärsivät voisivat saada gammaglobuliinihoitoa. Mutta, jotta niin tapahtuisi, pitää toisten tutkijoiden vahvistaa tuloksemme omilla tutkimuksillaan, sanoo Kristian Borg ja toivoo, että muut tutkijat kiinnostuisivat tutkimaan gammaglobuliinihoitoa postpolio-oireiden hoidossa.

Kristian Borg korostaa, että hoidon positiivinen vaikutus kesti muutamasta kuukaudesta jopa yli vuoteen. Kuinka hoito pitäisi antaa, että vaikutus olisi jatkuva?

- Sitä emme vielä tarkasti tiedä, myöntää Borg. Meidän täytyy jatkaa tutkimuksia.

#### **Hoito Suomessa**

- Tutkimuksen tulokset näyttävät lupaavilta. Tulemme varmasti kuulemaan lisää tutkimuksesta ja sen tuloksista, vastasi Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa kysymykseen kuinka Suomessa ruotsalaiseen tutkimukseen suhtaudutaan.

- Kuten professori Borg kertoi, ovat nämä ensimmäiset tulokset vasta suuntaa antavia ja tarvitaan vielä lisätutkimuksia, tarkempaa tietoa todellisista vaikutuksista ja mahdollisista sivuvaikutuksista jne. Oman aikansa vie, ennekuin tulokset ovat käytössämme. Epäilisin että vuoden pari saamme vielä odotella. Milloin mahdollinen hoito sitten hyväksytään viralliseksi hoitotavaksi Suomessa, se jää nähtäväksi.

- Olisi hienoa pystyä kertomaan postpolio-oireiden kanssa kamppailevalle, että ei hätää, lääkehoito auttaa. Valitettavasti näin ei vielä ole. Voimme vain muistuttaa siitä, että jos oireiden taustalta ei löydy mitään muuta sairautta, ja kyse todella polion myöhäisoireista, tärkeintä on oppia ottamaan rauhallisesti. Lepo, oikein mitoitettu rasi-

tus, ja ennen kaikkea se lepo yhdistettynä terveellisiin elämäntapoihin on paras tiedossa oleva tapa ”hoitaa” oireita tällä hetkellä.

**Teksti: BO**



## Pohojalaaset kesäpäivät

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisia kesäpäiviä vietetään Ylihärmässä 19-20.5.2007, Härmän Kuntokeskuksessa, Vaasantie 22, 62375 Ylihärnä

Ohjelmassa mm. kuntoilua ja ohjelmallista yhdessäoloa ”pohojalaasella” tyylillä.

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 16.4.2007 mennessä puh. 09-6860990 tai 09-68609930. Viestin voi jättää myös vastaajaan. Sähköpostiosoite: kirsti.paavola@polioliitto.com. Maksut on maksettava tilille Sampo 800015-70432857 (Suomen Polioliitto ry) 30.4.2007 mennessä.

#### **Yhteiskuljetukset:**

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät yhteiskuljetuksia tapahtumaan. Yhteiskuljetuksista, reiteistä ja lähtöajoista kannattaa kysyä suoraan osastoista. Yhteystiedot saa tarvittaessa Luotsikadun toimistolta tai Polioinvalidit ry:n nettisivuilta osoitteesta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

## Tervetuloa mukaan!

**Suomen Polioliitto ry**  
**Polioinvalidit ry Pohjanmaan osasto**

  
Hyvän tahdon pelejä  
[www.ray.fi](http://www.ray.fi)



#### 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

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

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

## Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

**Aika:** lauantaina 21.4.2007 klo 11.30

**Paikka:** Valkea Talo, auditorio  
Ilkantie 4, 00400 Helsinki

#### **Kokouksessa esillä:**

- yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat

Ennen kokousta klo 11-11.30 kahvitarjoilu, lounas n. klo 14.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen. Lounaasta peritään 10 €:n suuruinen maksu. Maksun voi suorittaa yhdistyksen tilille Sampo 800013-222875. Lounaan voi maksaa myös osastolle, joka kerää maksut yhteiskuljetuksen aikana.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotiinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2007

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

**Lahden osasto:** Heikki Heinonen, 03-7622163 tai 044 0203050

**Pohjanmaan osasto:** Pertti Niemi, 06-4502859 tai 050 3656389

**Pohjois-Suomen osasto:** Ulla Kurvinen, 040 5320223 ja Sakari Mustanoja, 040 0580722

**Savon osasto:** Iiris Karvinen, 040 0649677 ja Toini Toivanen, 017-3831543

**Satakunnan osasto:** Sirpa Haapala, 040 7742620

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

**Varsinais-Suomen osasto:** Lauri Jokinen, 040 5948975 ja Riitta Nissilä 02-2557510 tai 040 0122330

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

#### **Polioinvalidit ry, Johtokunta**



Osallistumalla  
voi  
vaikuttaa!

Vuosikokouksessa  
päätetään  
tulevaisuudesta.

## Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään:

**lauantaina 05.05.2007 klo 14.00,**

**Ruskeasuon koululla, Tenholantie 15, Helsingissä.**

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 §:n määräämät asiat.

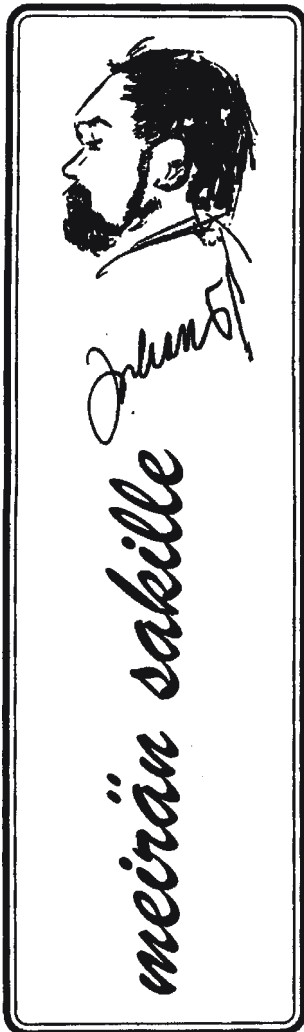
Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan, joka alkaa klo 13.00.

Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle puh. (09) 686 0990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com viimeistään 26.04.2007 mennessä.

Tervetuloa vuosikokoukseen päättämään yhdistyksen asioista.

**Suomen Poliohuolto r.y.**

**Hallitus**



**V**iime viikon Helsingin Sanomissa oli iso kirjoitus, jossa väitettiin, että Helsinkiin on pesiytynyt ainakin neljä pöllöä. Meillä Pohjanmaalla on toinenkin merkitys pöllöllä kuin lintu. Kun henkilö tekee huonoja tai hulluja esityksiä niin meilläpäin sanotaan, että kylläpä se puhuu pöllöjä. Tämä tuli jälleen mieleeni, kun olen lukenut Helsingin Sanomissa olevia kirjoituksia vammaiskuljetuksista eli Matka Palvelu Keskuksen toiminnasta. Kuljetussopimuksia irtisanoetaan molemmin puolin, sekä kaupungin että liikennöitsijöiden toimesta. Kaukana toimiva tilauskeskusoperaattori on osoittautunut huonoksi ratkaisuksi. Huippuna lienee se, kun vammainen oli tilannut kuljetuksen asunnoltaan lentoasemalla, tilauskeskus ei suostunut ottamaan kuljetustilausta vastaan, ennen kuin asiakas ilmoittaa lentoaseman katuosoitteen. Nyt vain sattuu olemaan niin, että Helsinki-Vantaan lentoasemalla ei kuulemma ole olemassakaan katuosoitetta. Käräjänä on jälleen vammainen.

Kyllä minusta tuntuu, että kyllä Helsingissä asuu useampi kuin neljä pöllöä.

Pohjanmaalla on alun perin ollut tarkoitus, että MPK aloittaa toimintansa 1.1. 2007. Ei tullut mitään, koska kustannuksista ja toimintatavasta ei ole vielä minkäänlaista tietoa. Seuraava aloitusajankohta on 1.1. 2008. Virkamiesten lupaus on, että kustannukset ja toimintatavat vahvistetaan tämän kevään aikana. Käsitöksenäni on, että tehokkain ja taloudellisin tapa on jatkaa nykyisellä tavalla. Tai jos muutoksia tehdään, niin aina-

kin vaikeavammaisilla tulee säilyttää ns. oman paikkakunnan taksin käyttöoikeus. Sillä turvattaisiin vaikeavammaistenkin liikkumismahdollisuus turvallisesti.



Veljekset Pirkanmaalta, 4, 6 ja 8, olivat hiihtolomalla papan ja mannan luona. Tehtäviä oli määritelty etukäteen kolme. Laskettelu, tietokonepelit ja lautapelit. Tiedättekö muuten mikä on monsteri? Se on sellainen isopyöräinen auto, joka yrittää murskata mahdollisimman monta pikkuautoa alleen. Minun tehtäväni oli olla varikkopäällikkönä kolme päivää. Kolmantena päivänä jo aloin itsekkin oppia peliä ja pääsin Herra Nuorimmaisen kanssa kilpaan. Ei vielä tullut voittoa, mutta autoja tuli runtattua tuhattomasti.

Veljeksillä oli tuomisenaan myös suuri uutinen. Perheeseen tuodaan vauva kesällä. Ehdoton vaatimus kaikilla veljeksillä oli, että sen on oltava poika. Ei missään tapauksissa tyttö, sillä tyttö sotkee miesten leikit. Paras lausuma oli oman äidin iltasoitto, jonka

loppulausumaksi tuli Herra Vanhimmalta: ”Muista sitten äiti synnyttää se poika”. Jännitystä riittää kesään saakka.



Viikonvaihteessa käytiin eduskuntavaalit. Muutoksia tuli yllättävän paljon. Nähtäväksi jää eteneekö henkilökohtainen avustajajärjestelmän luominen. Kaikki kyllä sen lupasivat toteuttaa tulevalle vaalikaudella. Aika näyttää.

Toinen asia mikä on varma ja sovittu jo kuukausi sitten. Nimittäin Juha Mieto, Pohjanmaan vaalien ääniharava, tulee avaamaan Polioliiton kesäpäivät Härmän kuntokeskuksen iltajuhlaan 19.5. Ohjelma ei muuten tule olemaan mitään nyyhkyohjelmaa, joten varatkaa avoin mieli tulla tutustumaan aitoon pohojalaisuuteen.

Tervetuloa Pohjanmaalle kesäpäiville ja aurinkoista kevään odotusta.

**Jussi**



## Vammaisten Ihmisoikeuskeskus perustettu



*Vammaisten ihmisoikeuskeskuksen perustamistilaisuus 26.2.2007 herätti runsaasti huomiota. Paikalla oli runsaasti sekä median että vammaisjärjestöjen edustajia.*

Invalidiliitto ry ja Kynnys ry ovat perustaneet Vammaisten Ihmisoikeuskeskuksen (VIKE). Sen tavoitteena on edistää vammaisten ihmisoikeuksia ja koordinoida vammaisten ihmisoikeuksia koskevaa yhteistyötä.

### **VIKEN perustisasiakirja allekirjoitettu**

Vammaisten Ihmisoikeuskeskus –sopimus allekirjoitettiin maanantaina 26.2.2007 Turussa. Invalidiliitto ry ja Kynnys ry olivat perustaneet Vammaisten Ihmisoikeuskeskuksen (VIKE). Sen tavoitteena on edistää vammaisten ihmisoikeuksia ja koordinoida vammaisten ihmisoikeuksia koskevaa yhteistyötä

Samalla pidettiin tiedotustilaisuus vammaisten ihmisoikeuksien tilasta Cafe Arkenin kabinetissa klo 12.30-13.00. Tilaisuuteen oli kutsuttu median edustajia sekä paikallisten vammaisjärjestöjen edustajia.

Tilaisuuden avasi Jukka Kumpuvuori Kynnys ry:stä. Kalle Könkkölä, niinikään Kynnys ry:stä, kertoi YK:n vammaisten oikeuksia koskevan ihmisoikeussopimuksen synnystä. Henkilökohtainen avustaja –järjestelmä ihmisoikeuskysymyksenä oli aiheena Invalidiliiton Raimo Lindbergin puheenvuorossa. Kysymykseen ”Miksi Vammaisten Ihmisoikeuskeskus tarvitaan?” vastauksia antoi Ihmisoikeusinstituutin Martin Scheinin.

### **VIKE edistää vammaisten ihmisoikeussopimuksen toimeenpanoa**

Vammaisten ihmisten asema Suomessa on yleisen käsityksen mukaan hyvä. Vammaisten syrjintä on kuitenkin VIKE:n perustajien näkemyksen mukaan yleistä ja laaja-alaista yhteiskunnan eri osa-alueilla.

Yhdistyneissä kansakunnissa on joulukuussa 2006 hyväksytty historiallinen vammaisten oikeuksia koskeva ihmisoikeussopimus, jonka Suomi aikoo alle-



*Kynnys ry:n puheenjohtaja Jukka Kumpuvuori (vasemmalla) ja VIKEN työntekijä, lakimies Juha-Pekka Konttinen antamassa FST:n uutisille haastattelua.*

**Pullapään lomakeskus**

Suomalaisen yrittäjän pitämä Pullapään lomakeskus tarjoaa Viron Haapsalussa kolme hyvätasoista lomamökkiä, joista yksi mökki on esteetön. Sauna on erikseen rannassa ja esteetön. Ympäristö tarjoaa loistavat mahdollisuudet vapaa-ajan viettoon.

[www.prp-puhkus.eu](http://www.prp-puhkus.eu)  
[susanna.savolainen@prp-puhkus.eu](mailto:susanna.savolainen@prp-puhkus.eu)  
 +358-407747 894



## Pikkujoulujuhlat turkulaiseen tapaan

kirjoittaa 30.3.2007. Sopimuksen kansallinen voimaansaattaminen edellyttää kansallisen lainsäädännön tarkistamista ja saattamista sopimuksen edellyttämälle tasolle. Uusi ihmisoikeussopimus tulee vaikuttamaan ratkaisevasti miljoonien vammaisten ihmisten elämään. Tarvitsemme tietoa vammaisten ihmisoikeuksista sekä globaalilla että kansallisella tasolla.

Vammaisten Ihmisoikeuskeskuksen tehtävänä on muun muassa edistää YK:n vammaisten ihmisten oikeuksien yleissopimuksen toimeenpanoa Suomessa, valmistella kannanottoja sopimukseen, järjestää koulutusta vammaisten ihmisoikeuksista ja julkaista aiheesta materiaalia. Tärkeänä tehtävänä on myös tarjota yhteistyön areena viranomaisille, tutkijoille ja kansainvälisille toimijoille.

### VIKE:n organisaatio

Vammaisten Ihmisoikeuskeskuksen johtoryhmään kuuluu kaksi edustajaa molemmista allekirjoittajajärjestöistä ja kaksi edustajaa Åbo Akademin ihmisoikeusinstituutista. Lisäksi perustetaan neuvottelukunta, johon kutsutaan jäseniä muista vammais- ja ihmisoikeusjärjestöistä. Keskuksesta on myös tieteellinen neuvottelukunta, jota Åbo Akademin ihmisoikeusinstituutti vetää.

Vammaisten Ihmisoikeuskeskuksen talous perustuu pääosin Raha-automaattiyhdistykseltä saatavaan avustukseen. Lisärahoitusta pyritään hankkimaan eri tavoin. Keskuksen hallinnoimisesta vastaa Kynnys ry. Vammaisten Ihmisoikeuskeskuksen työntekijänä on aloittanut lakimies Juha-Pekka Konttinen.

**Teksti: Riitta Nissilä**

**Kuvat: Jukka Niemelä**

Marraskuun ensimmäisenä perjantaina vietettiin Varsinais-Suomen osaston joulujuhlia Turussa Ravintola Alabamassa. Paikka oli varattu jo hyvissä ajoin syksyllä. Olimme varanneet kabinetin. Varmistaessani musiikkimahdollisuuksia selvisi, että pääsalin varannut oli perunut tulonsa. Ravintolasta luvattiin pitää meidän tilaisuus siten, että joulun seisovan pöydän tarjoilu on pöytiin tarjoiluna, jollei pääsalia vielä joku yritys varaisi itselleen.

Ilmoittautuneita oli ennätysmäärä, yli kolmekymmentä henkeä. Sovimme, että kabinettiin katetaan kolme pitkää pöytää, jossa joka paikalle pääsee pyörätuolilla. Näin pyörätuolinkäyttäjät voi valita paikansa kuten muutkin.

Saapuessani huomasin, ettei paikalla ollut vahtimestaria, kuten tavallisesti on ollut. Olimme ainoat asiakkaat ja jätimme päälyysvaatteet kabinetin naulakkoon. Ruoka tarjottiin pöytiin valmiiksi lautasille aseteltuina. Tämä oli yllätys, koska olin luullut, että jokainen voi itse vaikuttaa siihen mitä lautaselleen ottaa. Ruokaa olisi saanut jättää lautaselle, mutta moni söi kiltisti kaiken, kuten meille suomalaisille opetettu on. Ravintola toimii

oppilaitoksen opetuskeittönä, eivätkä kaikki opiskelijatarjoilijat ymmärtäneet oikein muutospyyntöjä

Meillä oli musiikista huolehtimassa ja yhteislauluja vetämässä kitaransoitaja. Osastomme jäsen järjesti hauskoja kilpailuja. Hän oli tehnyt suuren valmistelutyön esim. ompelemalla pieniä pusseja, joissa oli erilaisia tavaroita. Niitä sitten pöytäkunnittain ratkaistiin tunnustelemalla. Jopa kilpailupalkinto oli hänen huovuttamansa tonttu. Vähitellen väki väheni, viimeksi istuimme jo kaikki jäljellä olevat samassa pöydässä. Päästimme kitaransoitajankin kotiin ja pidimme leikkisän tietokilpailun, jossa palkintona oli suklaata ja lakritsia. Kyllä kirjojen lukeminen kannattaa, eräs henkilö oli aivan suvereeni tietäjä asiasta kuin asiasta. Hän kuulemma lukee paljon kirjoja ja seuraa maailman tapahtumia muutenkin.

Näin osastomme jäi kaikesta toiminnasta joululomalle, mutta nythän odotellaan kevättä ja kesää tapahtumineen.

**Teksti: Riitta Nissilä**

## Kaislarannan lomamat eivät toteudu kesällä 2007

Kaislarannan vuokrasopimus päättyy 27.05.2007 vuokralaisen taholta tapahtuneen irtisanomisen johdosta. Sopimuksen päättyminen merkitsee sitä, että Suomen Poliohuolto r.y. ei pysty järjestämään ensi kesälle suunniteltua lomailutoimintaa Kaislarannassa.

**Suomen Poliohuolto r.y.  
Hallitus**

### PatolaKoti

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

### Tervetuloa viihtymään!

Lomailuun, kokouksiin,  
seminaareihin, perhejuhliin...



**Vähäjärven Lomakoti**

Vähäjärventie 19 14680 Häuho.  
puh (03) 654 3124 lomakoti@net.fi www.lomakoti.net

## ”Pikkujouluristeily Rokualla”

**K**untoutumis- ja virkistäytymisviikonloppu; työnimellä ”pikkujouluristeily” Rokuan Kuntokeskuksessa 8.-10.12.2007 muodostui mukavaksi yhdessäoloksi sydäntalven pimeydessä. Meitä oli yhteensä 40 henkilöä. Iloksemme Savon osastosta oli mukana tällä kertaa seitsemän osallistujaa ja Pohjanmaalta joukkoa täydensi Pirkko

### Hissillä altaaseen

Käytössämme oli koko ajan tilava neuvotteluhuone nimeltään Talvipuutarha. Siellä arvottaviksi tuodut tavarat ja Tuulan ihanat lasityöt saivat olla kaiken aikaa näkyvillä. Aloitimme siis kokoon-tumalla Talvipuutarhassa, ja kohta jo osa meistä pulikoi terapia-altaassa, jonka olimme saaneet tingattua käyttöömmä avustajan kanssa. Nostohissi vähän reista-tili, mutta kokemus kokonaisuutena oli kaikkia miellyttävä ja antoi mahdollisuuden niillekin, jotka aikaisemmin ovat jääneet altaaniloja paitsi. Isoon altaaseen ei ole hissiä ja vesi siinä on raitista.

Saunapuhutaana olikin sitten mukava kokoontua kahteen pitkään pöytään viettämään iltaa pikkujoulu-ajatuk-sin. Jouluruokaan emme tällä kertaa uskaltaneet satsata yhteisiä rahojamme, seisovanpöydän anti näytti kuitenkin maistuvan ylensyöntiin asti.

Elävä orkesteri saapui klo 20.30 ja sen myötä kyläläisiä tanssimaan. Me pyö-rimme joukossa ja iloinen puheensorina kilpaili orkesterin soitannan kanssa.

### Asenteiden tuuletusta

Päähdistyksemme tarjosi meille luen-noitsijan ja me valitsimme Tuulikki Saariston. Illan juhliminen ei hidastanut ketään saapumasta lauantaia kuuntelemaan mielenkiintoista luentoa ravinnon merkityksestä polioloiselle. Keskityimme niin hartaina kuuntelemaan tärkeää asiaa, että oman kroppani alkaessa narista uupumistaan komensin porukan nostamaan kädet ylös ja venyt-telemään, sen jälkeen jo keskustelukin kulki jouhevasti.

Iltapäivällä nokipannukahvit ja mak-karat kodalla pienen ulkoilun merkeissä virkisti porukan toiseen Tuulikin luen-toon, jonka aihe oli läheisyys, otsakkeella



Tuulikki Saaristo luennoi oikeasta ravinnosta.



Hierontajuna paitsi rentouttaa kipeitä lihaksia myös kohottaa mielialaa.

tantraseksi. Aihe oli hämmäntävä ja nosti vanhan Aatamin -kaltaiset tunteet pintaa, mutta

uskalsimme jopa vähän keskustellakin aiheesta, ja varmasti se jätti jotain kyte-mään ajatuksiimme asenteista.

Ja taas meitä vietiin altaalle ja saunan ihanuuksiin. Ruoka sen päälle maistui. Illan aloitimme Talvipuutarhassa tapah-tuneella arvonnalla – voittoja oli niin paljon, että taisi niiden arpomiseen kulua liki tunti. Illanviettoon keräänyimme jälleen pitkiin pöytiin – talo oli jättänyt meidän edellisen illan varauslaput pöy-

tiin ja niinpä kyläläiset eivät uskaltaneet niihin istua – mehän olimme tietysti tyytyväisiä. Vapautuneina jatkoimme edellisen illan tapaan mukavaa yhdessä-olaa. Orkesteritauoilla kokeilimme savontyttöjen kanssa pyörätuolipari-tanssia – mielestämme kiepuimme tosi siroasti, sulavin liikkein – eikös se tunne olekin tärkein! Täytyy kyllä myöntää että, Aarni viejänä oli ihanan taitava ja hänen toteamuksena, minun tanssinjäl-keiseen huohottamiseeni, oli aarnimai-nen: ”Mitäs riehuit”



*Yhdessäolooa yli osastorajojen.*

### **Jouhevasti alusta loppuun**

Uskokaa vain että jossakin välissä johdokuntakin ennätti pitää kokouksensa.

Ensimmäistä kertaa kokeilimme ilmoitautumista pelkästään omavastuun maksamisella yhdistyksen tilille, viitteeseen saattoi kirjoittaa kämppäkaverin nimen. Systeemi toimi hyvin. Ruokavalioista viestit tulivat sähköpostina, tekstiviestinä ja tietysti myös soittamalla. Rokua oli myös tyytyväinen etukäteen sähköpostina saamiinsa nimelistoihin ruokatietoihin.

Rokuun Kuntokeskus on osoittautunut verrattomaksi paikaksi poliolaisille. Sen tilat ja olot ovat helppokulkuisia. Se on kauan toiminut vammaisten kuntoutuspaikkana, joten henkilökunta on osaavaa ja todella palveluvalta. Luonto ympärillä on varmaan Suomen upeimpia ja sijainti maantieteellisesti on aika keskeinen. No junalla ja lentokoneella sinne ei pääse, mutta eipä sinne liikenteen humukaan yllä. Linja-autoyhteydet sinne toimivat niin Oulusta kuin Kajaanistakin ja junalakin pääsee Utajärvelle asti, sieltä on taas linja-autoyhteys Rokualle. Käypä vilkaisemassa sen sivuja netistä [www.rokuankuntokeskus.fi](http://www.rokuankuntokeskus.fi).

**Teksti: Ulla Kurvinen**  
**Kuvat: Aarni Luhtala**

## **Poliokuntoutusta Ruissalon kylpylässä**



**M**yönteiset kokemukset Ruissalon kylpylän ensimmäisestä poliokuntoutuksesta innostavat oman kunnan vaalimiseen. Pilottiryhmällemme korostettiin säännöllisen liikunnan merkitystä ja muistutettiin venyttelyjen tärkeydestä. Hyviin ruokailutottumuksiin opastivat puolestaan Ruissalon kylpylän salaatti- ja kalapöydät.

Ruissalossa meitä oli pieni, tiivis viiden hengen porukka: Angelo Tampereelta, Eija Raumalta, Jorma Hirvensalmelta, Maija Kontiolahdelta ja Pirjo Hämeenlinnasta. Päivän yhteisen työskentelyn jälkeen viihdyimme usein yhdessä myös illalla - Uno-korttien parissa. Kolmen viikon kuntoutus toteutettiin kahdessa jaksossa: kaksi viikkoa elokuussa 2006 ja viikko tammikuussa 2007. Tämä vaikutti hyvältä järjestelyltä - tärkeimmät asiat tulivat vielä kerrattua seurantajaksolla.

**Yksilö- ja ryhmäkuntoutusta sopivasti limittäin**

Päivittäinen ohjelmamme sisälsi ryhmäliikuntaa liikuntasalissa, kuntosalilla,

uima-altaassa tai ulkosalla. Jokaisella oli myös yksilöllistä ohjelmaa kuten fysioterapiaa tai kylpyjä. Fysioterapeuttimme Nina Luukkainen oli erityisen innostava ja kannustava. Hän pystyi joustavasti toteuttamaan toiveemme ja sopeutti ohjelmaa tarpeen mukaan. Ryhmätapaamisiin kokoonnuimme psykologin, lääkärin, toimintaterapeutin tai kuntoutusohjaajan kanssa, joilta löytyi hyviä vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Suomen Polioliiton terveiset meille toi Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen. Ruissalon kylpylän väki on joustavaa ja kiinnostunutta kehittämään toimintaansa palvelemaan entistä paremmin poliokuntoutujia. Kylpylä sijaitsee Turussa rauhallisella paikalla luonnonkauniissa ympäristössä meren rannalla. Asiakkaina on paljon veteraaneja ja muuta vanhempaa väkeä. Paikka sopii hyvin myös poliokuntoutujien tarpeisiin.

**Teksti ja kuvat: Pirjo Virtanen**



**ESKOON SOSIAALIPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄ-  
ERITYISPALVELUJEN OSAAJA, KEHITTÄJÄ JA PALVELUJEN TUOTTAJA.**

Eskoontie 47, 60280 Seinäjoki, 06 216 9555  
[www.eskoonpalvelukeskus.fi](http://www.eskoonpalvelukeskus.fi)

# Itämeren iloisin laivasto kutsuu!



Tervetuloa koko perheen voimin Itämeren suosituimmalle kohtauspaikalle iloisten ihmisten joukkoon! Nauti huippuvihteestä 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 Helsinki-Tallinna -reittimme tarjoamiin moniin mahdollisuuksiin. Kysy lisää!

# NG LI

Helsinki puh. (09) 123 577 Turku puh. (02) 333 1331 Tampere puh. (03) 249 0111  
[www.vikingline.fi](http://www.vikingline.fi) tai matkatoimistostasi

# Polioinvalidit ry:n 52. toimintavuoden vuosikokous kutsuu!



**P**olioinvalidit ry:n vuosikokous pidetään 24. päivänä huhtikuuta 2007 Helsingissä, Kuulohuoltoliiton Valkean Talon auditoriossa. Kokouksessa ovat esillä yhdistyksen sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat. Kuten niin monesti olen todennut, on tämä kokous, jossa jäsenistö käyttää sille kuuluvaa valtaansa. Ja vaikka me kaikki tiedämme, mitä asioita vuosikokouksessa käsitellään, haluan kuitenkin vielä kerran käydä niitä pääpiirteittäin läpi. Vuosikokouksen asemaa ja roolia yhdistyksemme toiminnassa ei pidä eikä voi vähätellä.

Vuoden 2006 osalta toimintakertomus on asiapaperi, joka kertoo miten yhdistyksen johtokunta ja puheenjohtaja ovat toteuttaneet vuosikokouksen vahvistamaa toimintasuunnitelmaa. Toisin sanoen siitä voidaan päätellä, kuinka valitut luottamushenkilöt ovat onnistuneet heille uskotussa tehtävässä.

Kun tästä käydään keskustelua ja kokous lausuu oman näkemyksensä toimintakertomuksesta, niin se paitsi kertoo oman mielipiteensä kuluneen vuoden toiminnasta myös tässä yhteydessä antaa lausuntonsa luottamushenkilöiden toiminnasta.

Toisena vuotta 2006 koskevana asiana on tilipäätöksen hyväksyminen ja vastuuvapauden myöntäminen. Tässä kohdassa tulee tarkastella sitä, kuinka yhdistyksen taloutta on hoidettu, perustuvatko kulut tehtyihin päätöksiin, päätöksien puolestaan on perustuttava ko. vuodelle tehtyyn toimintasuunnitelmaan.

Tässä asiakohdassa on syytä kuunnella mitä tilintarkastajat omassa kertomuksessaan lausuvat tilinpidosta. Kuinka heidän mielestään yhdistyksen taloutta on hoidettu ja katsovatko he yhdistyksen toimineen toimintasuunnitelmansa mukaisesti. Yhdistyksemme tilintarkastajat ovat alansa ammattilaisia ja katsovat numeroita ja toimintakertomusta ulkopuolisen objektiivisuudella. Miltä yhdistyksemme näyttää heidän silmissään, kertoo kyllä meille aina jotakin, mistä ns. ”ottaa vaaria”. Vaikka edellisvuoden asiat ovatkin jo tapahtuneet, ovat ne oleellisia peruskäsitteitä, kun yhdistyksen toimintaa kehitetään, suunnitellaan tai arvostellaan.

Vuosikokouksen yksi tärkeimmistä asioista on vuoden 2007 toimintasuunnitelman vahvistaminen.

Tämä on asiakohda, jossa jäsenet päättävät mitä tulevana vuonna tehdään ja kuinka toimitaan.

Kun toimintasuunnitelma vahvistetaan, jää tulevan johtokunnan vastuulle huolehtia, että se myös sovitulla tavalla toteutetaan. Toivon jäsenistön käyttävän puheenvuoroja ja tuovan esiin toivomuksiaan tulevasta toiminnasta.

Kun toimintasuunnitelma on sitten hyväksytty, tulee laatia sellainen talousarvio, joka mahdollistaa toimintasuunnitelman toteutumisen. Toimintasuunnitelma ja talousarvio ovat myös sillä tavalla tärkeitä asioita, että niissä linjataan yhdistyksen toiminnan suuntaa pidemmälle tulevaisuuteen.

Toimintasuunnitelmaehdotus, jonka johtokunta esittää vuosikokoukselle tänä vuonna pitää sisällään useita uusia ajatuksia ja ehdotuksia.

Tänä vuonna valitaan erovuoroisten johtokunnan jäsenten lisäksi yhdistykselle puheenjohtaja seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi. Puheenjohtaja ja johtokunnan jäsenet valitaan toteuttamaan yhdistyksen toimintaa asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi. Heidän tehtäviinsä kuuluu myös osallistua aktiivisesti yhteiskunnassa käytävään keskusteluun ja viedä eteenpäin yhdistyksen vaatimuksia polion sairastaneiden henkilöiden oikeudenmukaisesta kohtelusta. Luottamushenkilöt kuljettavat tietoa eri puolille yhteiskuntaa. Heidän kuuluu myös vastaanottaa tietoa niin

jäsenistöltä kuin muualtakin yhteiskunnasta ja käyttää sitä apuvälineenä yhdistyksen toimintaa toteutettaessa ja tavoitteisiin pyrittäessä.

Polioinvalidit ry on ollut jo yli 50 vuotta poliovammaisten perustama ja johtama yhdistys. Vain järjestäytymällä ja ”yhteen hiileen” puhaltamalla voimme saavuttaa asettamiamme tavoitteita.

**YHTEISTYÖ TURVAA TULOKSEN!**

Toivotan jäsenet runsaslukaisesti tervetulleiksi päättämään oman yhdistyksemme toiminnasta!

Nähdään Helsingissä!

**Rauno Nieminen**  
**Polioinvalidit ry:n**  
**puheenjohtaja**





## Pääkaupunki-seudun osasto

**O**sastojen esittelykierroksen ensimmäinen ”arpa” osui Pääkaupunkiseudun osaston kohdalle, joten seuraavassa pieni katsaus osastomme toimintaan.

Seudullamme on poliojärjestötoimintaa ollut jo Poliinvalidit ry:n perustamisesta - vuodesta 1955 - lähtien, jolloin kaikki toiminta tapahtui yhdessä pääyhdistyksen kanssa. Oma paikallisosasto, Pääkaupunkiseudun Poliinvalidit ”Päspo”, päätettiin kuitenkin perustaa 26.8.1992, jolloin jäsenmäärämme oli 261. Jäsenten lukumäärä on pysynyt vuosien varrella lähes samana, ollen viime vuoden lopussa 272.

### Vaikutuskanavamme

Osastomme on käynnistänyt helsinkiläisten vammaisjärjestöjen kanssa yhteisen edunvalvonnan vuonna 2003. Yhteistyö käynnistyi suurella 600 hengen mielenosoituksella, joka koski kuljetuspalveluja.

Tarkoituksemme on ottaa kantaa vammaisia koskeviin epäkohtiin, ja saattaa ne parannusehdotuksineen päättäjien tietoisuuteen. Osastomme jäsen on toiminut myös Helsingin vammaisneuvostossa vuodesta 2005 lähtien, toimien mm. esteettömyyden parantamiseksi Helsingissä.

Olemme olleet mukana myös Pro-kuntapalveluiden toimin-



*Pääkaupunkiseudun osasto koordinoi näyttävän mielenosoituksen eduskuntatalon eteen. Mielenosoituksessa vaadittiin korjauksia kuljetuspalveluiden epäkohtiin.*



*Osastolaiset myös näyttelivät tarvittaessa, suorastaan ammattimaisiin ottein.*



*Keväällä 2007 valittu Pääkaupunkiseudun osaston johtokunta jatkaa toiminnan monipuolistamista. Tietoa ja kokemuksia luvassa siis tulevinakin vuosina.*

nassa vuodesta 2003 lähtien. Verkosto toimii helsinkiläisten hyvinvoinnin puolesta,

ja sen tavoitteena on saattaa peruspalvelut inhimilliselle tasolle.

### Kädentaidot-näyttely

Suurin voimainponnistus osastollemme oli vuonna 2000 järjestetty kaksiviikkoinen Kädentaidot-näyttely kulttuurikeskus Stoassa. Näyttelyyn keräsimme koko valtakunnan alueelta polion sairastaneiden henkilöiden tekemiä kätentöitä. Näytteilleasettajia oli aina Kiimingistä Helsinkiin, kaikkiaan 26. Vierailijoita näyttelyssä kävi kuutisensataa. Hankimme näyttelylle rahoituksen myymällä parin vuoden ajan omalla kaarnalaiva-logolla varustettuja vaatteita, lautasliinoja, pinssejä ym.

### Kuntoutusta ja liikuntaa

Osastomme jäsenet asuvat pääosin Helsingin, Espoon ja Vantaan kaupungeissa. Avokuntoutusmahdollisuudet vaihtelevat kaupungeittain/kunnittain osastomme alueella paljon. Erityisryhmiä löytyy toki jokaisesta alueemme kaupungista, mutta toistaiseksi vain Helsingissä olemme onnistuneet toteuttamaan erityisesti polion sairastaneille henkilöille tarkoitettua vesi- ja salijumpparyhmät yhteistyössä Helsingin kaupungin liikunta- ja terveysviraston kanssa. Ryhmiä on vesiliikunnassa kolme ja salijumpparyhmiä yksi.

Osastona olemme järjestäneet useina vuosina kuntouttavia kylpylämatkoja niin kotimaassa kuin Baltiassakin. Kylpylämatkojen kysyntä ja suosio on ollut suurta vuodesta toiseen. Kotimaassa olemme myös tehneet lyhyempiä tutustumismatkoja erilaisiin liikuntakohteisiin. Yksi tavoitteemme onkin esitellä jäsenillemme erilaisia kuntoutus- ja liikuntavaihtoehtoja, eri paikkoja ja meille sopivia lajeja.

### Teatteria, iltamia ja matkoja

Jäsenten toivomuksesta olemme hankkineet lippuja useisiin kulttuuritapahtu-

miin kuten teatterinäytöksiin, konsertteihin ja näyttelyihin. Helsingin ”tutut ja tuntemattomat patsaat” ovat myös olleet tutustumisemme kohteena. Vanhaa iltamaperinnettä olemme vaalineet Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa järjestämällä eri teemojen ympärille illanviettoja. Iltamia on vietetty mm. huutokaupan ja Halloweenin merkeissä unohtamatta hyvää ruokaa. Elokuun kuutamoiltoja kävimme useana vuonna ihailemassa Lehtimäen Valkealammella, jossa oli jäseniä mukana muistakin osastoista. Hollannin ihastuttavia ja värikkäisiä tulppaaneja kävimme hämmästelemässä vuonna 2005.

Tässä vain muutamia hajanaisia poimintoja järjestämistämme vapaa-ajan tapahtumista. Tapahtumia on kertynyt jo pitkälti yli sadan sitten vuoden 1992.

### Osaston juuret löytyvät torstaikerhosta

Polioinvalidit ry:n perustamisen jälkeen viihdejaosto ja naistoimikunta huolehtivat Pääkaupunkiseudun vapaa-ajan toiminnan järjestämisestä. Myöhemmin viihdejaosto muuttui ”torstaikerhoksi”, joka toimii edelleen kokoontuen joka kuukauden toisena torstaina. Torstaikerhossa on maalattu pääsiäismunia, maisteltu herkullisia juustoja ja vietetty ragletteiltaa. Kerhossa on vierailut myös erilaisia esiintyjä.

Toimintaamme olemme pääasiassa rahoittaneet pääyhdistykseltä saamamme avustuksen lisäksi järjestämällä muutamien messujen vaatesäilytyksen, arpajaisia ja myyjäisiä, joissa kaikissa yhteistyö on ollut tarpeen.

## Henkilökuva yhdestä jäsenestämme

### 1. Missä synnyit ja vietit lapsuutesi ja minkälainen oli perheesi?

Olen Eeva Pakarinen ja syntynyt Pohjois-Savossa. Kotini sijaitsi mäellä, mistä oli hyvät näköalot järvimaisemaan. Kesät olivat kuumia ja talvet kylmiä. Talviset ulkoilut jäivät vesikelkalla tehtäviin ”huussireissuihin”. Meitä oli neljä tyttöä ja kolme poikaa. Vanhin sisareni asui mummolassa. Isäni oli maanviljelijä, jota vaari autteli, mikäli soitoiltaan ennätti. Hän ei ollut koskaan nuotteja nähnytkään, mutta viulu se soi tupa-illoissa, markkinoilla ja lavatansseissa. Ruoka oli omasta takaa, vaari keitti perunoita, kalakeittoa ja sisko toimi hänelle apuna. Lehmät olivat suomenkarjaa ja niistä saatiin ravitsevaa maitoa ruisleivän kyytipojaksi.

### 2. Millainen lapsi olit ja mitä puuhailit mieluiten?

Naapurin mukaan olin vilkas lapsi. Hän ihmettelikin, miksi minuun piti se lapsihalvaus tulla. Sairastuin polioon ollessani neljävuotias. Muistan, kun veljeni Lauri syntyi. Pirtissä katto-orressa narusta riippui vauvan kehto. Istuin siinä miettimässä, kuinka minun käy, jos vauva tulee. Vauva tuli ja minut nostettiin lattialle. Uusi tulokas laitettiin kiikkumaan koppaan. Sisaruset nauroivat ilmettäni, mutta minä olin kateellinen jäädesäni ilman parasta paikkaa. Polioon sairastuin kymmenisen kuukautta myöhemmin.

Yhdestä puusta koverretut portaat menivät vintille. Nousin sinne kissanpoikia katsomaan ja putosin alas. Siitä seurasi suuri parku. Vaari usein sanoikin, että Eeva särkyi, kun putosi portailta.

Suuri suru kohtasi perhetämme, kun äitimme hukkuu ollessani kolmevuotias ja



isänkin menetin jo kahdeksanikäisenä. Jäimme sisarusket elämään keskenämme. Vanhimpien sisarusten puhalttaessa yhteiseen hiileen arki sujui kohtalaisesti. Laurin kanssa olimme pahasia ”kakarointa”. Vaari puuttui joskus pelleilyymme rauhoittamalla meitä.



### 3. Mikä sinusta piti tulla isona ja mikä sinusta tuli?

Vanhimman siskoni ollessa kotiompelija ihmettelin lapsena, miten suorasta kankaasta saadaan asiakkaan näköinen vaate. Noudatin siskoni esimerkkiä ja sain itsekin ompelualan koulutuksen. Olen työskennellyt tekstiilialalla ompelimoissa, ateljeessa ja tyttären syntymän jälkeen ompelin kotona. Kun tytär oli 4-vuotias, lähdin jälleen ansiotyöhön. Eläkkeelle jouduttuani olin puolipäiväinen lastenhoitaja. Lapset olivat 5-7 vuoden ikäisiä, jotka kerhon

tai koulun jälkeen tulivat kotiini hoitoon.

### 4. Ketä kuuluu nykyiseen perheeseesi ja minkälainen mahdollinen jälkikasvu sinulla on?

Mieheni kuoltua 1998 olen asunut yksin. Tyttäreni perheeseen minulla on läheiset suhteet. Olen 12-vuotiaan Siljan mummi. Kuljetan Siljaa harrastuksiin ja kesäisin ajamme yhdessä pitkiäkin matkoja sukulaisiin ja lomanviettopaikkoihin.

### 5. Mistä sait tietoa Poliojärjestöstä ja milloin liityit jäseneksi?

Olin Invalidisäätiön sairaalassa, kun Polioinvalidit ry perustettiin joulukuussa 1955. Invalidisäätiön huoltosihteeri V Sippari sanoi pitämässään puheessa, että olemme kuin lehmä ojassa, jos emme kuulu järjestöön. Liityin jäseneksi vuonna 1955.

### 6. Mitä hyvää on ollut jäsenyydessäsi, missä mielestäsi on toivomisen varaa tai mihin olet mahdollisesti pettynyt?

”Ei niin hyvää, ettei jotain pahaa” sanotaan sananlaskusakin. Miinuksia en muista, mutta on ollut kivaa lähteä erilaisille matkoille Suomeen ja vähän naapurimaihinkin. Aktiivinen jäsenyys tuo myös työtä tullessaan, mutta ➡

sekin on hyvä asia, sillä silloin mieli pysyy virkeänä.

**7. Mitä kuuluu harrastuksiisi ja miten vietät vapaa-aikaasi?**

Kuulun vapaaehtoiseen ystäväpalveluun ja olen tukihenkilö ”vammainen vammaiselle”. Minulle voi soittaa ja purkaa mieltään.

**8. Minne haluaisit matkustaa, jos nyt voisit lähteä matkalle?**

Norja ja Tanska olisivat mielenkiintoisia matkakohteita, ja tietysti hyvässä seurassa.

**9. Minkä kirjan luit viimeksi?**

Minkäkö kirjan luin viimeksi? Pentti Simojoen Ensimmäiset ja viimeiset kiusaukset ja Ukko-Paavon taival. Olisin ollut kiinnostunut Paavo Ruotsalaisen sihteeristä, mutta tässä teoksessa ei siitä Laurista kerrottu...

**10. Minkälaista musiikkia kuuntelet?**

Musiikista valitsen konsertit, mieskuorot, Kari Tapion ja Helmut Lottin.

**11. Mistä kahdesta et luopuisi?**

Tyttäristä

**12. Ketä julkisuuden henkilöä ihaillet ja miksi?**

Armi Ratiaa, koska hän oli uraa luova tekstiilialan yrittäjä. Näyttelijöistä ihailen karismaattista Åke Lindmania.

**13. Elämäsi motto?**

Toimin vaikka olisi vastuksia!

Päspo kiittää Eevaa, kun saimme haastatella häntä!

Päspo toivottaa kaikki jäsenensä mukaan toimintaan, sillä yhdessä toimiminen tuo mukanaan virkistystä ja antaa vertaistukea ja voimaa ponnistella eteenpäin.

Aurinkoista kevään odotusta kaikille lehden lukijoille!

**Teksti: Kaarina ja Riitta  
Kuvat: Arkistot kotoa ja Poliolehdessä**



RTP:n puheenjohtaja Pelle Kölhed kertoi ruotsalaisesta vammaisjärjestötoiminnasta.

**Suomen Polioliitto ry:n hallituksen jäsenistä ja asiantuntijoista koostunut ryhmä teki opinto- ja neuvottelumatkan Ruotsiin syksyllä 2006. Matkan tavoitteena oli vahvistaa tiedonvaihtoa ja yhteistyötä niin suomalaisten ja ruotsalaisten poliojärjestöjen kuin asiantuntijoiden kanssa.**

Matka suuntautui Tukholman alueelle ja siihen osallistuivat asiantuntijoina polioprojektista tutut LKT Kirsi Valtonen ja projektikoordinaattori Ilse Uoti. Suomen poliojärjestöjä edustivat Leo Hänninen, Lauri Jokinen, Elise Korelin, Kaarina Lappalainen, Rauno Nieminen ja toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Matkan rahoitti Suomalais-ruotsalainen kulttuurirahasto.

**Poliojärjestöjen yhteiset ongelmat**

Matkan tiiviiseen ohjelmaan kuului tutustuminen mm. RTP:n (Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och Polioskadade) toimintaan. RTP on organisaationa lähempänä Invalidiliittoa kuin Suomen Polioliittoa. Järjestön edunvalvonnan piiriin kuuluvat polioinvalidien ohella mm. liikenneonnettomuuksissa ja tapaturmissa vammautuneet. Neuvotteluissa pohjustettiin pohjoismaisen yhteistyön kehittämiseen ja asiantuntijavaihtoon liittyviä asioita. Keskusteluissa väläyteltiin mahdollisen yhteisen asiantuntijaseminaarin järjestämistä. Neuvottelut asian tiimoilta jatkuvat.

Tukholman alueella toimiva RTP:n alueorganisaatio RTP-S kuului niinikään vierailuohjelmaan. Siellä keskusteltiin vilkkaasti paitsi poliojärjestöjen toiminnasta niin Suomessa kuin Ruotsissakin myös vertailtiin vammaispalveluihin erityisesti kuntoutukseen ja liikkumiseen liittyviä asioita.



- Lähellä Sinua Voimatori-yhtiöt ympäri maan -

www.voimatori.fi

**SYNTHESES OY**





## Tutustumista ruotsalaiseen poliojärjestötoimintaan

Kuljetuspalveluiden heikentyminen ja hoitoon liittyvät epäkohdat puhuttavat myös naapurimaassa.

Huoli siitä, ettei terveydenhuolto tunnista polion myöhäisoireita on yhtä suuri ja oikeutettu kummassakin maassa.

RTP:n juuri päättyneen projektin, jossa pyrittiin viemään tietoa polion myöhäisoireista terveydenhuollon käyttöön, tuloksia ei vielä ollut käytössä, mutta alustava tulos yllätti suomalaiset vierailijat. Näytti nimittäin siltä, että Ruotsissa julkinen terveydenhuolto tunnisti vielä huomattavasti polion myöhäisoreitit kuin meillä. Alueellinen epätasapaino korostuu varmasti osittain siitä syystä, että joissakin sairaaloissa toimii postpolioklinikoita. Alueella missä tätä toimintaa ei ole tarjolla, tilanne oli erittäinkin huono.

Yhteistyön muotoja ja tiedonvaihdon tehostamiseen tarvittavia keinoja pyritään paitsi löytämään myös käyttämään.

Yksi matkan mielenkiintoisimmista käynneistä suuntautui Danderydin sairaalan postpolioklinikalle, jossa ryhmä tapasi klinikan henkilökuntaa ja kuuli klinikan toiminnasta. Kansainvälisestäkin tunnettu professori, tutkija Kristian Borg kertoi tutkimusryhmänsä tutkimuksesta, jossa tutkitaan gammaglobuliinin vaikutuksia polion myöhäisoreiden hoidossa.

### Kansainvälinen yhteistyö

- Kansainvälinen yhteistyö ja tiedonvaihto on voimavara, jota tulee hyödyntää mahdollisimman paljon kaikilla elämän alueilla, myös vammaisjärjestöjen toiminnassa. Hyvinä esimerkkinä kansainvälisen

toiminnan merkityksestä ovat mm: "Miksi panostaa rahaa ja voimavaroja sellaisen asian tutkimiseen, joka on jo tutkittu jossain muualla maailmassa"? "Miksi kehittää lääkkeitä ja luoda hoitomenetelmiä, jos ne on jo jossain muualla maailmassa kehitetty, luotu ja hyväksi havaittu"? Ihana yksinkertaisimpina esimerkkeinä! Tehdään kansainvälistä yhteistyötä ja hyödynnetään muualta saatava tieto, myös vammaisasioiden kehittämisessä, toteaa Suomen Polioliiton varapuheenjohtaja Leo Hänninen kysyttäessä häneltä

kansainvälisen yhteistyön merkityksestä.

- Mielestäni oli hyvä huomata, että Suomen Polioliitossa asioita hoidetaan, monta kertaa pienemmällä joukolla, osittain paremmin kuin Ruotsissa, esimerkkinä polioprojekti. Mielenkiintoista oli myös käydä postpoliosairaalassa tutustumassa uuteen erittäin kalliiseen hoitomenetelmään. Mielenkiinnolla odotan hoidon tuloksia pidemmällä aikavälillä, tiivistää matkan antia Kaarina Lappalainen.

**Teksti: BO**

**Kuvat: Jari Kaari**

### TERVETULOA KOULUUNI

Marjatta-koulu perustettu 1972, hoitopedagoginen koulu (steinerpedagoginen erityiskoulu) keskellä Helsinkiä. Erityisopetusta varten suunniteltu koulu on tarkoitettu esi- ja peruskoulukäisille, kehitysvammaisille ja/tai psyykkistä ja sosiaalista tukea tarvitseville.

os. Poutuntie 12, 00400 Helsinki (Pohjois-Haaga)

Ilta- ja viikokoulutoimintaa ja loma-aikoina päivystys.

Tiedustelut Ritva Eskelinen

p. 09-4777 1221

Tervetuloa tutustumaan!

**MARIJATTA-KOULU**

# Kontaktiryhmä on monelle kuukauden kohokohta

**Heinäveteläinen Iiris Karvinen on aktiivisesti mukana eri järjestöissä. Polioinvalidien Savon osaston sihteeri kuuluu myös Joensuunseudun Invalideihin, mutta erityisen lähellä sydäntä on Vammaiset ja vammattomat-kontaktiryhmä, jossa Iiris on käynyt jo vuodesta 1988.**

**1**986 järjestettiin sosiaaliministeriön rahoituksella sopeutumisvalmennuskurssi, jossa olin mukana. Rahoituksen loputtua tuntui että vastaavalle toiminnalle olisi tarvetta edelleen. Kaksi vuotta myöhemmin syntyi Joensuussa kontaktiryhmä, jonne ovat tervetulleita niin vammaiset kuin vammattomat. Maukka eli Mauri Pietilä on ollut toiminnan keulahahmona alusta asti, kertoo vuonna 1959 polion

sairastanut Iiris.

Hän kuuli uudesta ryhmästä sopeutumisvalmennuskurssin aikaiselta kämppekaveriltaan.

– Olin kontaktiryhmässä ensimmäistä kertaa vuoden 1988 huhtikuussa ja olen mukana edelleen. Kokoonnumme kerran kuukaudessa Joensuussa ja lisäksi järjestämme erilaisia retkiä

Viimeksi tavattiin syyskauden avajaisien merkeissä Iirikesän sisaren perheen, Valtosten kesämökillä Säynätlahdessa viime sunnuntaina.

– Aurinkoinen sää suosi tapahtumaa ja mukana oliparikymmentä henkeä. Meillä oli monenlaista ohjelmaa, esimerkiksi erilaisia viestejä. Syötiin, juteltiin ja kahviteltiin. Useat sanoivat, että olipa ihana päästä oleilemaan järven rantaan. Monella ei ole välttämättä mahdollisuutta mennä itseksensä, mutta näin ryhmässäse onnistuu, kun mukana on avustajia



## Kokoontumispaikka vaihtuu

Kontaktiryhmä kokoontuu Joensuussa, mutta se vetää väkeä myös ympäristökunnista kuten Lieksasta, Liperistä ja Heinävedeltäkin. Iiris kulkee matkat palvelutaksilla.

– Alussa tapasimme Invalidiliiton palvelutalon takahuoneessa, mutta pian tilat kävivät liian ahtaiksi. Viimeiset kymmenen vuotta olemme kokoontuneet Malmikodin tarinatuovassa, mutta

ensi kuussa muutamme Joensuun Invalidien uusittuihin tiloihin.

Kontaktiryhmä ei ole rekisteröity yhdistys, joten rahoitusta esimerkiksi RAY:lta ei voida hakea.

– Tilausliikenne Kaima Oy ja Invataksi KimmoTuupainen ovat sponsorineet meitä siten, että he maksavat kuukausittaisen vuokran kokoontumistiloista. Keräämme rahoitusta toiminnan ylläpitämiseen arpajaisilla ja myyjäisillä, lisäksi kokoontumisissa kerätään vapaaehtoinen kahviraha. Retket ovat omakustanteisia. Yhdistyksenä olo vaatisi laajemman kirjanpidon ja enemmän toimihenkilöitä. Ryhmä on pyörinyt hyvin näinkin, joten mitä siitä hyvää asiaa pilaamaan sääntöjen muuttamisella ja turhalla byrokratialla.

Iiris Karvinen on kontaktiryhmän varainhoitaja ja osallistuu toiminnan suunnitteluun. Vastuutehtävistä huolimatta aikaa jää myös käsitöille. Erityisesti tilkkutyöt ovat mieluista ajanvietettä.

*Kontaktiryhmä vietti syyskauden avajaisia Valtosten kesämökillä Säynätlahdessa.*





Maukka eli Mauri Pietilä on ollut toiminnan keulahahmona alusta asti.

– Meidän monivuotinen kahvinkeittäjäamme on myös Heinävedeltä: Raija Eklund n käynyt kontaktiryhmässä vuodesta 1989. Lisäksi Sirpa-siskoni leipoo myyjäisiin ja keittää tarvittaessa vaikka joulupuuronkin pikkujouluissa.

**Puhujia laidasta laitaan**

Kontaktiryhmän tilaisuuksiin pyydetään usein joku puhuja, minkä jälkeen illan teemasta keskustellaan yhteisesti. Ohjelmassa on ollut peli-iltoja tietokilpailuineen tai vaikkapa liikuntaa sisä-

olympialaisten merkeissä. Karaokeakin on kokeiltu.

– Vierailijoiden ainoana palkkana ovat kättentaputukset, joten hekin tulevat ihan vapaaehtois pohjalta. Meillä on ollut puhujina niin Kelan virkailijoita kuin viiniasiantuntijoita, aivan laidasta laitaan – kaikkea mitä elämässä nyt onkaan. Ulkomaalaisiakin on käynyt esittäytymässä ja kertomassa omasta kulttuuristaan.

Mukana on paljon väkeä, jotka ovat käyneet kontaktiryhmän tapaamisissa alusta asti, mutta myös uusia osallistujia on tullut mukaan vuosien varrella. Tapaamisissa on paikalla yleensä aina yli parikymmentä henkilöä, juhliissa ja pikkujouluissa vieläkin enemmän.

– Kontaktiryhmä on monelle kuukauden kohokohta. Ryhmässä vallitsee lämmin henki

ja kiva tunnelma, joten joka tulee kerran käymään, tulee yleensä toistekin. Vanhin meistä on 86-vuotias ja nuorimmat parikymppisiä. Iirikselle kontaktiryhmä on henkireikä, jossa jaetaan ilot ja surut.

– On hauska nähdä ystäviä, ja tutustua uusiin ihmisiin. Mukana on iloista ja huumorintajuista porukkaa. Elma Ikosen kontaktiryhmälle kirjoittaman laulun ajatukset allekirjoittaa Iiriksen lisäksi varmasti moni muukin ryhmäläinen:

*”Yhteisinä ilot, itkut, arjen huolet jakaa saa. Kuukausittain eteenpäin taas taivallus on helpompaa.*

*Varsinkin, jos joku vieras maailmaamme avartaa.”*

**Johanna Järveläinen**

# Olipa liukas!

**Varo lattialiukkautta! Varo jäljitelmiä!**

**Aito Altro Safety-turvalattia** takaa ehdottoman liikkumisturvallisuuden ja kestävyuden. Jo yli 40 vuotta alansa johtaja.

Kysy myös luonnonkumista **RTV-joustokynnystä**, mikä helpottaa olennaisesti pyörätuolilla liikkumista. Ruotsissa yli 20 vuoden kokemukset.

Kysy lisää, puh. (019) 7421 tai postita oheinen kuponki osoitteella:

**RTV-YHTYMÄ OY**

Mattilantie 1, 11710 Riihimäki  
 E-mail: heikki.laitinen@rtv-yhtyma.fi  
 net: www.rtv-yhtyma.fi

**Haluan näytteen ja esitteet:**

Altro Safety -turvalattiasta

RTV-Joustokynnyksestä

Olipa liukas-lattiatutkimuksen hoitolaitoksista

Nimi \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postinro ja -toimipaikka \_\_\_\_\_

# On pelattava niillä korteilla, jotka ovat jäljellä – ja taitavasti

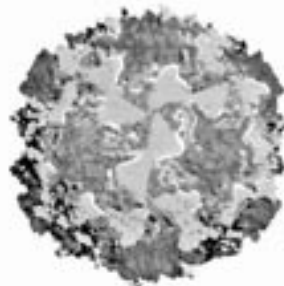
**Moni meistä polioelviytyjistä on tottunut ponnistelemaan täysillä – kivuista ja väsymyksestä välittämättä. Kun polion myöhäisoireet alkoi tuntuva, oli vaikea oppia säästämään itseään. Apuvälineiden käyttö ja leposuositukset tuntuivat vihoviimeisen lorvimisen viljelyltä, mikä johtaisi pian lopulliseen löpsähdykseen.**

Vasta polion aiheuttamien hermotuhojen kunnollinen ymmärtäminen on auttanut minua ottamaan arjen kevyemmin. Jotta kytkös vuosikymmenten takaisen polion ja nykyarjen tilanteen välillä kirkastuisi, kannattaa aika ajoin palauttaa mieliin, mitä silloin polioaikojen alussa tapahtui. Artikkelin alkuosa pohjautuu pääosin polioliäkäri Richard L. Brunon kirjoittaman kirjan *The Polio Paradox* –kirjan kolmanteen lukuun *The Guided Missile* (vapaasti suomennettuna *Lämpöhöjattu ohjus*).

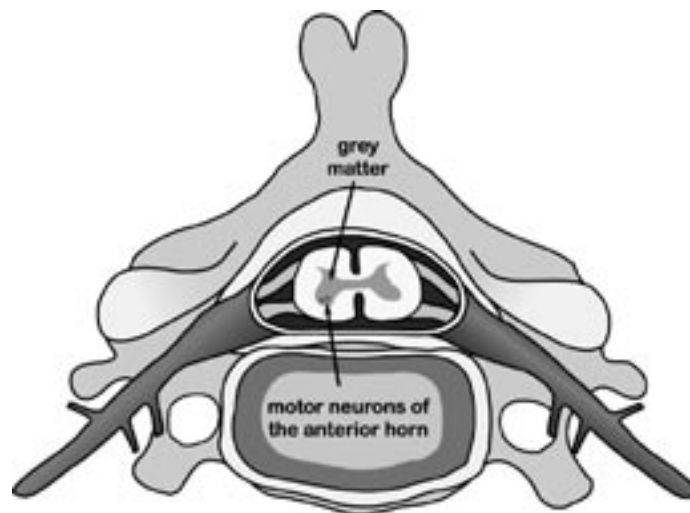
## Poliovirus - nirso soluttautuja

Poliorokotteen keksineiden Salkin ja Sabinin varjoon jäänyt poliotutkija David Bodian toimi The Johns Hopkinsin yliopiston patologina 1940-1950-luvulla. Juuri hän selvitti, miten alati innokas poliovirus saattoi valita kolme pääreittiä liikehermosoluihimme. Harvinaisin reitti kulki avo- tai pistohaavan kautta siten, että virus pääsi ryömimään verta vuotavasta lihassäikeestä hermosolun viejähaaraan ja sieltä selkäyti-

meen. Piston sijaan useimmat meistä nielaisi viruksen. Joilakin meistä oli ennen tartunnan saamista kurkku karheana, joten superpienellä viruksella ei ollut vaikeuksia livahtamaan nielun kautta imusolmukkeisiin, missä virukselle oli hyvät muhimispaikat. Toinen hyvä virushautomo oli ohutsuolen nukka, josta virus pääsi jostain syystä vereen ja sieltä veriaivoesteen läpi salakuljetettuna aivoihin.



Poliovirus Type 1 Mahoney



*Akuutti poliomyeliitti on virussairaus, joka vaurioittaa selkäytimen etusarven tai ydinjatkoksen liikehermosoluja. Poliovirus voi aiheuttaa tulehdusreaktion myös selkäytimen yläosassa sijaitsevan ydinjatkoksen alueella.*

Kun virus löysi tiensä liikehermosolun pinnalle, se etsi ensitöikseen portin (reseptorin), jonka kautta se pääsee pujahtamaan solun sisälle. Koska poliovirus oli nirso, sille kelpasivat vain liikkeitä välittävät hermosolut. Niinpä polio se ei pystynyt vahingoittamaan esimerkiksi näköön, kuuloon tai tuntoon liittyviä hermoja.

Polioviruksessa on tusinan verran erilaisia entsyymejä. Nämä entsyymit kävivät soluun päästyään solun välittäjäaineita tuottavan tehtaan kimppuun ja valjastivat teh-

taan monistamaan tuottamaan poliovirusta. Kun hermosolun käyttämät raaka-aineet ja energia kuluivat virusten eikä hermosolun ja lihassolun välittäjäaineena olevan asetylkoliinin tuottamiseen, solu ei enää kyennyt antamaan käskyjä lihassoluille, mistä aiheutui lihasten halvautuminen.

Kun hermosolu oli imetty kuiviin ja se oli lopulta täynnä virusta, solu poksautti ja ärhäkkä virusmassa lähti ajelehtimaan kohti uusia hermosoluja. Tulehdus levisi vauhdilla. Täysi lepo olisi auttanut elimistöä taistelemaan tuleh-

dusta vastaan, mutta monet meistä halvauksia saaneista olimme niin perusvilkkaita, että emme malttaneet levätä. Niinpä poikkeuksellisen hyväkuntoisetkin ihmiset makasivat pian kuumehoureisina ja muissa maailmoissa sängyn pohjalla.

## Virustyyppit

Bodian määrittä myös polioviruksen kolme tyyppiä. Ensimmäinen ja meillä yleisin ”Brunhilde” iski erityisellä innolla selkäytimen etusarven harmasiiniin soluihin. Siksi poliosta käytetään myös hienolta kalskahtavaa nimitystä AHCD eli anterior horn cell disease, mikä suoraan käännettynä tarkoittaa (selkäytimen) etusarven solujen sairautta. Onneksi AHCD nimitystä ei käytetä, koska se varmasti sekoittuisi nykyään kuuluisaksi tulleen ADHD:n eli tarkkaavaisuushäiriön kanssa. Brunhilde iski hana-kimmin raajojen lihaksiin, mutta saattoi myös lamata kylkilivilihakset, mikä aiheutti joillekin meistä osittaisen hengityshalvauksen.

Kolmas tyyppi, ”Leon” oli varsinainen terminaattori sillä se iski selkäytimen harmaiden solujen lisäksi hanakasti myös aivorunkoon, jolloin se aiheutti pallean mm. halvautumista, nielemisvaikeuksia ja tuotti vaikeuksia verenpaineen suhteen. Niinpä Leonin saaneet kuuluivat siihen 10-15% polion halvaannuttamista, jotka kuolivat nielemis- ja hengitysvaikeuksien vuoksi heti kättelyssä. Monet tarvitsivat ainakin aluksi hengityskonetta.

Kakkostyyppi ”Lansing” iski lähinnä aivorunkoon, joten sen jäljiltä ei esiintynyt mairittavia raajojen lihasten hal-

vauksia. Moni sairasti taudin tietämättään tavallista ankarimpana ”syysflunssana”. On kuitenkin muistettava, että ulkoiset oireet eivät läheskään aina vastanneet virustyyppiä. Esimerkiksi omalla kohdallani oireet viittasivat Brunhildeen, mutta varmoja ei voida olla, koska virustyyppi jäi selvittämättä, vaikka minua hoidettiin Aurorassa.

### Melkoisia hermosolutuhoja

Bodian teki merkittävän määrän ruumiinavauksia polion sairastaneille. Hän teki hälyttävän havainnon. Jos meille jäi lihakseen halvausta, 96% tuota lihasta ohjanneista selkäytimen liikehermosoluista oli tulehtunut. Tuon tiedon pohjalta ei ole mikään ihme, että pitkän ajan ennustemme oli alkuvaiheessa huono. Tuolloin tiedettiin, että hermosolut eivät uusiudu, joten solujen joukkokuolema tiesi liikuntakyvyn suhteen menoa. Poliotarinoita lukiessa ja kuunnellessa voi havaita, että yllättävän monille meistä on polion iskiessä sanottu, ettemme koskaan kävelisi - hyvä jos pysyisimme hengissä yön yli.

Kun monet polion halvaannuttamat saivat lihasvoimaa vähitellen takaisin, Bodian mietti, miksi niin moni polioiselviytyjä ei jäänyt sängyn pohjalle loppuiksi. Eräs syy voi piillä siinä, että vaikka melkein kaikki hermosolut tulehtuivat tai saivat ainakin tartunnan, kaikki solut eivät tulehtuneet virushyökkäyksen ensimmäisessä aallossa. Kun ensimmäiset virustehtäiksi muuttuneet hermosolut hajosivat, immuunijärjestelmä oli jo ehkä ehtinyt luoda vastaaineita, mikä auttoi pysäyttämään tai hidastamaan soluissa alkanutta kuolonkierrettä.

### Versomis-ilmio palautti lihaksiin elämää

Vaikka hermosolutulehdus muutaman viikon jälkeen

laantuikin, solutuhot olivat tulehduksen jäljiltä puistattavan suuria. Jos johonkin lihakseen jäi pysyvää heikkoutta, Bodianin laskelmien mukaan yli 60% lihasta ohjaavista selkäytimen hermoista oli ehtinyt kuolla. Mutta vaikka yli puolet hermoista kuolikin, lihassolut ja lihassäikeet eivät kuolleet. Ne vain olivat liikekäskyä välittävän välittäjäaineen puuttumisen vuoksi täysin toimeettomia eli terveitä, mutta halvautuneita.

Tilannetta kohensi pian se, että täysin vahingoittumattomat 4% soluista ja tulehduksen puremat yli 30% hermosoluista alkoivat kuukauden sisällä kasvattaa synapseja ”orvoiksi” jääneisiin lihassoluihin. Tilannetta voisi verrata sähköverkkoon. Jos 50 metrin päässä asuvalta naapuriltasi menee sähköt, sinun sähkökaappiisi johtavasta kaapelista voidaan vetää piuha myös naapurille. Sinun kaapelisi joutuu koviin, kun siitä kulkee kahden huushollin sähköt ja kuorma muodostuu vielä suuremmaksi, jos kaapelin kautta kulkee 16 naapurin sähköt..

Laskelmien mukaan terveellä ihmisellä yksi hermosolu ja sen viejähaarake (kaapeli) ohjaa 1000 lihassäiettä. Tätä hermosolun ja lihassäikeiden kokonaisuutta sanotaan motoriseksi yksiköksi. Meillä polioiselviytyjillä yksi hermosolu voi ohjata 10 000 lihassäiettä eli kymmenkertaista tai jopa 16-kertaista lihassoluja, joten meidän motoriset yksikömme ovat huomattavan suuria. Yhden hermosolun tulee tuottaa 10 kertaa enemmän hamosolu-lihassäie -liitoksessa tarvittavaa välittäjäainetta eli asetylkoliinia.

Luulen, että välittäjäaineen loppumisesta johtuu arjessa kokemani ilmio: jaksan lähteä innolla liikkeelle, mutta liiketoistojen lisääntyessä lihas väsyä ja ”pettää”. Se on melko pelottava tunne, kun lihas



Vuonna 1931 keksityn elektronimikroskoopin avulla tutkijat pystyivät näkemään viruksia ensimmäisen kerran.

ei vain toimi. Paukut loppuva kerta kaikkiaan. Huoli helpottaa, kun ajattelee, että hermosolusta ei enää riitä asetylkoliinia kaikkien lihassäikeiden käskemiseen. Sekin rauhoittaa, kun lihasvoima palautuu pienen levon jälkeen, koska levon aikana solu ehtii taas valmistaa asetylkoliinia ja lihas on taas hyvässä iskussa – tosin iskua ei kestä kauan.

### Toipumisen ihme

Lihaskorjautui 3-11 kuukauden aikana vielä lisää, kun täysin katkenneiden tai tukkeutuneiden selkäytimestä lihaksiin johtavien viejähaarakeiden (kaapeli) tilalle alkoi millimetrin päivävauhtia kasvaa uusi viejähaarake. Näin väliaikaishoidossa olleet orvot lihassolut saivat uuden käskytäjän. Sähköverkkovertauksen mukaan ajateltuna tämä merkitsee sitä, että sähkönsä katkaisseseen naapuriin aletaan vetää omaa kaapelia suoraan muuntajasta.

Koska viejähaarakeet kasvoivat runsaan sentin viikossa, ne saavuttivat nopeasti selkärangan lähellä olevat lihakset ja lapsilla jopa raajat. Etenkin pitkille aikuisille saattoi käydä niin, että kun uusi viejähaarake vihdoon saavutti lihakset, lihakset olivat ehtineet jo surkastua ja voima kadota. Aluksi polion sairastaneita

vain makuutettiin myös tulehdusvaiheen jälkeen, mutta mm. legendaarisen sisar Kennyn aloitteista lihaksia keksittiin jumpata passiivisesti sitä hetkeä varten jolloin hermosolun viejähaarake ehtisi kasvaa lihaksiin asti.

Osa lihasvoiman parantumisesta perustui siihen, että lihasten jumppaamisen ansiosta lihassolujen koko kasvoi (fiber hypertrophy) tyypillisesti kaksinkertaiseksi poliota sairastamattomiin verrattuna. Tehokkaan kuntoutuksen ansiosta, lihasvoima saattoi palautua 11 kuukauden kuluessa jopa 95%. Tämä perustui toiselta hermosolujen versomiseen ja lihassäikeiden kasvuun. Niinpä moni meistä nelirajahalvautuneista oli vuoden päästä enemmän tai vähemmän jaloillaan. Lihassolun kasvua saattoi jatkua useiden vuosien vielä ajan tai jopa läpi polion ns. tasanvuosien.

### Näkymättömiä tuhoja

Ruumiinavauksissa Bodian havaitsi myös sen, että niissäkin raajoissa, jotka näyttivät säästyneen polion aiheuttamalta lihasheikkoudelta, jopa 40% hermosoluista saattoi olla tuhoutuneita. Niinpä Richard Bruno toteaa tyylysti, että jos meillä on polion puremia raajoja, myös terveet raajat ovat saattaneet saada kohtalaisia vaurioita. Puhutaan ns. subkliinisestä eli huomaamatta jääneestä, mutta olemassa olevasta vauriosta.

Otan esimerkiksi itseni. Vasen jalka on minulla ”poliojalka” eli lyhyempi, ohuempi jne. Näkymättömiä vaurioita saanut ja näennäisen terve oikea jalka tarvitsee kuitenkin suojelua, koska se joutuu vahvempana jalkana mutkan kautta hoitamaan poliojalan tehtäviä. Kun ”vahvaa”, mutta polion puremaan lihasta käytetään monen lihaksen edestä, hermosolut eivät ehdi elpyä samalla tavalla ➡

kuin poliota sairastamattomilla ihmisellä ja hermosolut voivat virtyä – varsinkin jos niitä piiskataan sillä tarmolla, jolla jotkut meistä ovat oppineet toipumisvaiheen aikana ja sen jälkeen piiskaamaan. Poliojalan lisäksi myös terveen jalan nivelet voivat joutua koville, joten molempien jalkojen kuormaa on viisasta keventää voimiin sopivaksi.

### Tuoja aivorungossa

Polion aiheuttamat vauriot kauluksen yläpuoleiselle osalle ovat jääneet monesti huomiotta. Ehkä siksi, nämä vauriot tuottavat epämääräisempiä oireita, jotka voivat johtua useammasta syystä kuin poliolle tunnusomainen velttohalvaus.

Polio on voinut tehdä tuhoja aivorungon retikulaariformaatiassa eli RAS:ssa. Aluksi vauriot ovat voineet olla pieniä, mutta verkkomainen rakenne voi saada vanhemmiten lisää reikiä ja alkaa sitä kautta reistailla. Hereillä pysymisessä saattaa esiintyä vaikeuksia tai voi tulla ongelmia verenpaineen kanssa. RAS säätelee myös sydämen lyöntitiheyttä, pallean toimintaa - ja sitä kautta hengitystä, nielun lihaksia jne. Niiden, joilla oli polion akuutissa tulehdus-vaiheessa hengitys- ja nielemisvaikeuksia, kannattaa olla tarkkana ja ottaa rauhallisesti.

Myös hypothalamus ja thalamus saattoivat saada poliolta kyytiä, mikä saattaa näkyä uneliaisuutena ja tarkkaavaisuushäiriönä. Tuhoja saattoivat saada myös liikkeen lopettamista ja aloittamista ohjaavat basaali-gangliot. Myös dopamiini-tuotanto voi olla polioselviytyjillä muita heikompaa, mistä voi seurata samanlaisia ongelmia kuin nähdään Parkinsonin taudissa.

On muistettava, että epämääräinen väsymys, yleinen päänsärky, keskittymiskyvyt-

tömyys ja yleinen huonovointisuus voivat johtua monesta muustakin tekijästä kuin polio. Niinpä terveiden elämäntapojen harastamisen lisäksi on hyvä syynätä, olisiko mainittujen oireiden taustalla jokin tavallisempi kansantauti. Esimerkiksi verensokerin tasaisuudesta kannattaa aina huolehtia.

### Ravintoa hermosoluille

Vielä tänäkin päivänä ongelmia aiheuttaa se, että polion puremissa hermosoluissa välittäjäainetehtaat eivät aina toimi parhaaseen malliin. Ja vaikka hermosolu olisikin täysin terve, se joutuu todella koville, jos sen täytyy tuottaa jopa 16-kertainen määrä välittäjäainetta normaaliin verrattuna. Tämä onkin yksi syy, miksi ruuassamme on hyvä olla ylimääräinen tujaus proteiineja.

Elimistössämme on kymmenkunta aminohappoa, joita elimistö ei itse tuota tai edes varastoi, joten ne on saatava päivittäin ravinnosta. Ei todellakaan ole reilua, jos muutenkin kovilla olevat hermosolut joutuvat kaiken lisäksi taistelemaan aminohapoista kaikkien muiden kehon solujen kanssa.

Urhoollisista hermosoluitamme on hyvä pitää huolta, joten teelusikallinen terveyskaupoista saatavaa herapohjaista proteiini-jauhoa tekee terää. Esimerkiksi viiliin, maitoon tai muuhun siedettävään juomaan tai ruokaan sekoitettuna jauhon saa helposti alas kurkusta. Parhaan vaikutuksen takaamiseksi jauhoa ei kannata keittää tai kuumentaa. Omalla kohdallani Whey-merkkinen jauhe on osoittau-



Milwaukee-korsetti

tunut hyväksi - muuta yhteistä minulle ei urheilijoiden kanssa olekaan.

### Sankarihermojen suojelua

Vaikka tarmokas perustemperamentti oli hyväksi ”ensipoliosta” toipuessa, tarmo ja sitkeys voi polion myöhäisoireiden ilmaantuessa olla vammauttava. Jos en ole innostuksen kanssa tarkkana, lankean helposti polioselviytyjän helmasyntiin: kivuttomina päivinä paadhan ja touhuan kuin viimeistä päivää - ja sitten pari kolme päivää kipuilen reporankana. Poliotarinoita kuunnellessani olen huomannut, että sitkeyttä riittää; motti halkoja on hakattava yhdellä seisomalla – niinhän sitä on ennenkin hakattu.

Jokaisessa lukemassani poliokirjassa todetaan yksikantaan, että on/off -vuorisatorailu on sankarihermosolujen murhaamista. Jotkut puhuvat jopa itsensä pahoinpitelämisestä (abuse). Oli ensin vaikea uskoa, että tasaisen

kuormituksen avulla ja voimia säästämällä lihasvoiman väheneminen voi jopa pysähtyä, tai ainakin hidastua merkittävästi. Rennosti pääsee sekä pitemmälle että pitempään.

Ryhdyin miettimään itselleni paremmin soveltuvaa elämäntapaa siksikin, että kivut alkoivat olla sietämättömiä. Vinkkejä sain monelta taholta, mutta seuraavat kommentit perustuvat suurelta osin Grace R. Youngin artikkeliin Energy Conservation (luku 5) ja Laura K. Smith artikkeliin Lifestyle Changes Taking Charge (luku 6). Artikkelit ovat osa Lauro S. Halsteadin toimittamaa kirjaa Managing Post-Polio. (ABI Professional Publications 1998).

### Puuhapätät ja väsymisen merkit

Ehkä kaikkein hyödyllisin oivallus oli puuhapätkien rytmitys. Aiemmassa elämässä pyrin hoitamaan hommat kerralla loppuun, koska jokainen uusi aloitus vie ylimääräistä aikaa ja energiaa. Nyt olen pilkkonut kotihommia noin varttitunnin rupeamiin. Koska en jaksa ”kylvetää” koko kylpyhuonetta kerralla, saatan hinkata yhden nurkan ennen normaalia suihkussa käyntiä. Periaate on, että rupeamat ovat niin lyhyitä, ettei rupeaja ehdi väsyä.

Väsymys on jo iskenyt, jos reippaan alun jälkeen kuurauskäsi jää yhä alemmas ja alemmas, pesusientä ei jaksa painaa, tai liike alkaa sutia tyhjää. Lihasvoiman loppuessa alkaa myös fускаaminen. Kun pitäisi nostaa vain kättä, on aika lopettaa, jos käden lisäksi myös hartia alkaa nousta.

Kun lihas alkaa vapista, on kiire lopettaa. Lihasnäykäykset suorituksen jälkeen kertovat nekin liikarastituksesta.

Sopivia homma-annoksia selvitettäessä on, varsinkin vaikeissa kiputapauksissa, paikallaan olla tekemättä juuri mitään. Vaikka todella pahasta yllirasituksesta toipuminen voi kestää hyvinkin kolme kuukautta tai jopa vuoden, pahimpien kipujen kaikkotua aletaan tehdä asteittain yhä raskaampia rupeamia. Jokaisen rupeaman jälkeen tunnustellaan oloa ja merkitään muistiin, onko vointi hyvä, väsynyt vai kipeä. Työlästähän se on, mutta mitä polioselviytyjä ei tekisi jäljellä olevan toimintakykynsä turvaamiseksi.

Jos kylpyhuoneen yhden nurkan kuuraus ei vielä tuota seuraavana päivänä kipua, toinen nurkka voi olla jo liikaa yhdelle kerralle. Tietysti hyvät pesuaineet, siivousvälineet ja erilaiset kikat keventävät tehtävää. Koska jalkani ovat paremmat kuin kädet, luuttuan lattialla olevia flakkejä panemalla rätin jalkapohjan alle ja hinkutan lattiaa leuhkasti jalalla. Jokaisella polioselviytyjällä on varmasti tukku niksejä, joista voitaisiin koota niksikirja. Se voisi olla kysyttyä tavaraa ikääntyvien joukossa.

Kun sopivat rupeamakoot ovat selvillä, hommat kannattaa sirotella tasaisesti pitkin viikkoa ja päivää, jolloin hermosolut ehtivät lepojaksojen aikana tuottaa uutta välittäjäainetta. Jos arjen askareet on jaettu vartin pituisiin pätkiin, 7-9 pätkää tekee yhteensä parisen tuntia päivässä. Jos varttitunnissa ehtii siivota roskiskaapin, kaikkien keittiön kaappien puhdistus kestää yli viikon, mikäli keittiötä siivotaan ”kaappi tai kaksi päivässä”-periaatteella. Hommat kannattaa jaksotella niin, että

peräkkäiset rupeamat rasittavat eri lihasryhmiä.

### **Päivän palastelua**

Ennen saatoin käyttää yhden päivän yhteen asiaan. Saatoin esimerkiksi lukea paksun opuksen yhdeltä istumalta tai yritin siivota kaikki keittiön kaapit kerralla. Nyt olen palastellut päivän kolmeen neljän tunnin pätkään, joiden sisällä on pari kolme varttitunnin puuharupeamaa. Päivärytmiä suunniteltaessa on hyvä miettiä, milloin mikäkin puuha sujuu parhaiten. Esimerkiksi ns. aamu- ja iltaunisen rytmi voi olla täysin erilainen.

Aamupäivällä, kun aivoni eivät vielä toimi, teen kaikkea pientä sälää tai mekaanista työtä kuten muistiinpanoja. Kirjoitan juttujen raakaluonnoksia tai vastaan sähköposteihin. Myös päivän hyötyliikunta eli kävelyreissu postilaatikolle tai kaupassakäynti on hyvä ajoittaa tähän jaksoon.

Lounastunnin jälkeen kaulan lihakset alkavat olla piipussa, joten luen sohvalta maaten tunnin verran kirjaa. Kun kirja lepää kuminauhojen varassa tarjotintyynyllä, kädetkään eivät rasitu. Tai voin puhua puhelimesta sohvalta maaten.

Iltapäivällä noin klo 14-18 hoidan keskittymistä vaativat kirjoitustyöt. Myös melkein kaikki tapaamiset ajoittuvat iltapäivään tai iltaan. Kun luovuus lähtee illalla liitoon, ideoin uusia juttuja tai jos olen väsynyt katson telkkarista nauhoittamiani ohjelmia.

Ja siinä ne meikäläisen liikuntaenergiat sitten olivatkin. Tutkimusten mukaan nuori terve ihminen käyttää arkipuuhiin noin 10% liikuntaenergiastaan, mutta meikäläisellä niihin menee valtaosa. Eikä energia edes riitä, joten mieheni hoitaa raskaimmat kotityöt. Ei tulisi mieleenkään lähteä vaikkapa

hihtämään, kun liikuntaa saa ihan tarpeeksi pakollisissa kuvioissa. Sitä paitsi energiaa kannattaa jättää varastoon erityistilanteiden varalle, kuten juhliin, matkoihin ja harrastusten varalle.

### **Tärkeysjärjestys järjestykseen**

Kun liikuntaenergia alkaa olla yhä rajallisempaa, askeleet kannattaa sijoittaa kaikkein tärkeimpiin ja hausimpiin menoihin. Askelmittarin saatuani mittasin oitis, kuinka monta askelta jaksan turvallisesti kävellä. Yli 10 000 askelta päivässä toki onnistuu, mutta alle 7000 askelta ei tuota harmia seuraavana päivänä. Oli yllättävää, että yksistään kodin sisällä liikkumiseen menee yli 2000 askelta päivässä. Kävely marketin sisällä vaatii myös noin 2000 askelta.

Terveitä ihmisiä tutkittaessa kävelemisen havaittiin kuluttavan 160% enemmän energiaa kuin selällään makaaminen, missä kuluu yllättävän paljon energiaa. Ontuminen ja sauvojen käyttö lisää energian kulutusta kävellessä 2-4-kertaiseksi. Ilmankos tavallinen kansa harrastaa sauvakävelyä. Laskelmien mukaan tervejalkainen joutuu kävelemään monin verroin pidemmän lenkin saadakseen saman rasituksen kuin ontuva tai sauvojen kanssa liikkuva saa. Jos kävelemistä verrataan kuntopyörään, meillä on pyörässä kovempi vastus, vaikka oikeaa kuntopyörää käytettäessä meillä on tietenkin nollavastus.

Portaat ovat todellinen energiasyöppö. Terveillä portaiden ylös kapuaminen kuluttaa makaamiseen verrattuna 1336% kertaa enemmän kuin rauhallinen kävely (160%) ja kulku portaita alas on paljon raskaampaa (372%) kuin reipas kävely (270%). Koska talossamme on paljon portaita,

2000 päivittäistä kotiaskelta ovat kävelyksi muutettuna vielä paljon suurempi määrä. Mukavan kuntolenkin saa kipittämällä muutaman kerran portaat ylös ja alas. Heikkojalkaiselle polioselviytyjälle portaiden kapuaminen kolmanteen kerrokseen vastanee jo vuorikiipeilyä. Ei siis ihme, että polioselviytyjille suositellaan lämpimästi hissien käyttöä.

Siinä vaiheessa kun liikumistarve ylittää käytössä olevan askelmäärän, ei kannata rajoittaa liikkumista vaan hankkia apuvälineitä. Moni tuntuu sitkeästi luulevan, että pyörätuolin istuimessa on liimaa. Jossain mielen takana kaikuu varoitus: ”Se ken kerran pyörätuoliin istahdaa, on loppuelämäksi pyörätuoliin sidottu”. Tai polion alkuvaiheesta muistetaan aika, jolloin pyörätuolista halusi päästä eroon. Mutta eihän tässä mistään veltoilusta ole kyse. Jos polioselviytyjä on selvinnyt tähän asti hengissä, hänen täytyy olla luonnostaan niin vilkas, että kävelee sen, minkä kerkiää. Pyörätuolia tai skootteria käytetään vain, kun oma ruuti ei riitä kaikkiin niihin kulkemisiin, joita haluaa kulkea.

Olenkin päättänyt hankkia pyörätuolin mahdollisimman pian. Jahka saan ensimmäisen skootterini, hurautan sillä tanssipaikalle. Se on kuulkaa näky, kun polioselviytyjä nousee ylös tuolista ja rupeaa kepeästi tanssimaan –ainakin vähäksi aikaa, koska jaloissa on aluksi ruutia jäljellä. Vaikka ei sillä, kyllä ne muutkin tulevat tanssipaikalle moottorikäyttöisellä pyörätuolilla – sitä vain kutsutaan autoksi.

**Tuija Matikka**

# Postpolioklinikka

## - hoitoa ja neuvontaa polion sairastaneille henkilöille

**Ruotsissa toimivista polio-, postpolioklinikoista, polion sairastaneiden henkilöiden hoito- ja neuvontayksiköistä, olemme tänne Suomeen saaneet varsin myönteistä tietoa. Kuinka vastaanotot toimivat? Mitä apua sieltä voi saada? Siinä muutama kysymys, johon yritimme saada vastauksia sopimalla vierailusta Tukholman postpolioklinikalla. Yllätykseksemme klinikoita olikin kaksi ja ne toimivat toistensa seinänaapureina. Astuimme sisään Danderydin sairaalan Talo 38:ssa sijaitsevaan postpoliovastaanotolle ja kysyimme myös miksi näin?**

### **Kummasta ovesta?**

**R**uotsissa alettiin keskustella postpoliosta - vuosikymmeniä sitten polion sairastaneet henkilöt alkoivat saada uusia, elämää hankaloittavia oireita - 1980-luvun alussa. Vuonna 1985 aloitettiin postpolioklinikka-toiminta alueen pohjoisosassa Danderydin sairaalassa. Vuonna 1994 käynnistettiin postpoliovastaanotto Huddingen sairaalassa, alueen eteläosassa. Vastaanotto sekä etelässä että pohjoisessa, jotka palvelevat Tukholman alueen polion sairastaneita henkilöitä, tuntuu harvinaisen hyvältä ratkaisulta. Mutta kuten niin usein poliittiset ja kunnalliset päätökset saattavat muuttaa tilanteen suoras-



taan koomisen tuntuiseksi.

Alueen postpolioklinikat toimivat eri hallinnollisten yksiköiden alla. Jo vuonna 1985 perustettu postpolioklinikka on osa Tukholman sairaanhoitopiirin geriatrian yksikköä. Sairaanhoitopiiri on organisaatio, joka vastaa mm. alueen terveysasemista. Tämä yksikkö on toiminut Danderydin sairaalan tiloissa, talossa 39, koko olemassaolonsa ajan.

Helmikuussa vuonna 2006 seinänaapuriksi, Danderydin sairaala-alueen taloon 38, muutti polioklinikka Huddingesta. Huddingeen perustettua postpolioklinikkaa hallinnoidaan läänitasolta ja se on osa kuntoutuslääketieteen organisaatiota. Kun kunnallispoliitikot sitten säästösyistä päättivät siirtää kaiken alueen kuntoutuslääketieteen toiminnat Danderydin sairaalaan, niin mukana siirtyi myös postpolioklinikka Huddingesta, jo sairaala-alueella toimivan toisen postpolioklinikan naapuriin.

Siinä lyhyt vastaus kysymykseen miksi kaksi postpolioklinikkaa toimii naapuriovissa. Ruotsin toimintamallit ja toimintayksiköt eivät vastaa Suomen malleja ja rajauksia, mutta uskon, että yllä olevasta

käy kuitenkin ilmi pääasia: kahden klinikan ratkaisun takana ns. historiallis-poliittis-maantieteelliset syyt.

### **Kuntoutusyksikön postpolioklinikka**

Postpolioklinikan henkilökunnan muodostavat kaksi lääkäriä – neurologi ja ns. kuntoutuspuolen lääkäri (Suomessa vastaavaa erikoistumisnimitystä ei ole) – fysioterapeutti, toimintaterapeutti, kuraattori, sairaanhoitaja ja sihteeri. Meidät vastaanottanut sairaanhoitaja Gullevi Bramert kertoi, että he ovat – siis kuntoutusyksikön postpolioklinikka – pikkuhiljaa päässeet asettumaan taloksi Danderydin sairaalan tiloihin. Vaikka vielä ihan kaikki ei tietenkään toimi kuten pitäisi Huddingesta muuton jälkeen.

Klinikalle ei tarvita erillistä lähetettä, vaan asiakkaat voivat itse ottaa yhteyttä ja varata ajan. Tämä koskee kuitenkin vain alueella asuvia polion sairastaneita henkilöitä. Muualla asuvat tarvitsevat erikoissairaanhoidon lähetteen.

Uudet klinikalle hakeutuvat asiakkaat saavat kotiinsa lomakkeen, jossa kysytään useita polioon ja terveydentilaan liittyviä kysymyksiä.

Milloin sairastit polion? Vammojen laatu ja sijainti? Mitä ongelmia?

- Tavoitteena on, että klinikalle saapunut tapaa koko polioklinikka-tiimin saman päivän aikana, ensimmäisellä käyntikerrallaan, kertoi klinikan fysioterapeutti, ryhmävetäjä Lotta Krossen.

Klinikan lääkäri tutkii vastaanotolle tulevan. Hän tekee ensimmäisen tilanneselvityksen. Lääkäriltä voi totta kai saada myös lääkemääräyksiä, erilaisia todistuksia, läheteitä muihin sairaanhoitoyksiköihin, kuntoutukseen jne. Asiakas tapaa fysioterapeutin ja toimintaterapeutin useimmiten samanaikaisesti. Heidän vastaanotollaan tutkitaan liikkumiseen ja päivittäiseen toimintoihin liittyviä asioita. Kuinka selviän päivittäisestä arkielämästäni? Tässä yhteydessä tutkitaan myös mahdollinen apuvälinetarve. Toimintaterapeutti tekee usein vielä kotikäyntejä ja on mukana apuvälinekeskuksessa apuvälineitä – vaikkapa pyörätuolia – valittaessa.

Useimmiten asiakas tapaa myös kuraattorin ja hänelle voidaan tarvittaessa järjestää keskusteluun perustuvaa tukea joko ryhmässä tai yksilöllisesti.

- Usein on pelottavaa saada diagnoosi: kärsit postpoliosta. Ei ole helppoa sopeutua mahdollisiin uusiin rajoituksiin ja ongelmiin. Useinhan postpolion oireet pakottavat luopumaan jostakin sellaisesta mitä aiemmin on pystynyt tekemään. Se, että voi ongelmiseen ja pelkoihin kääntyä polioklinikan henkilökunnan puoleen on tärkeää, totesi sairaanhoitajista Helena Ekelund. Hän on useimmiten ensimmäinen henkilökunnasta, johon



kllinikalle hakeutuva on puhe-  
limitse yhteydessä.

Klinikka tarjoaa asiakkail-  
leen myös erilaista fysioterapi-  
rapiaa.

- Vain harvoilla asiakkail-  
lamme on mahdollista käydä  
klinikalla säännöllisessä  
fysioterapiassa. Monet ovat  
lisäksi niin hyvässä kunnossa  
ja vammaltaan sellaisia, että  
he voivat käydä ns. tavallisissa  
liikuntaryhmissä. Mutta totta  
kai he ovat tervetulleita myös  
tänne tarvittaessa fysioterapia-  
jaksolle, toteaa fysioterapeutti  
Lotta Krossen.

Klinikan asiakkaat voidaan  
jakaa karkeasti kahteen ryh-  
mään: Ruotsissa polioon  
sairastuneisiin ja ulkomailla  
syntyneisiin, kotimaassaan  
sairastuneisiin. Ruotsissa vii-  
meisin polioepidemia koettiin  
1950-luvulla, kun taas ulko-  
mailla syntyneet ovat sairastu-  
neet merkittävästi myö-  
hemmin ja ovat siten selvästi  
nuorempia.

- Maahanmuuttajien hoito-  
ja neuvontarpeet poikkeavat  
syntyperäisten ruotsalaisten  
vastaavista

usein merkittävästikin. Kult-  
tuurierot vaikuttavat, eivätkä  
maahanmuuttaja polioinva-  
lidiin ongelmat rajoitu usein-  
kaan vain puhtaasti polioon  
tai postpolioon, vaan muo-  
dostavat usein suuren ja moni-  
mutkaisen vyyhdin, jonka  
selvittely vaatii paljon aikaa  
ja resursseja, totesi sairaan-  
hoitaja Helena Ekelund.

Klinikalla on käynyt noin  
1300 asiakasta perustamis-  
vuoden 1995 jälkeen.

- Olemme pystyneet tar-  
joamaan ajan hoitotakuun  
rajoissa eli kolmenkuukauden  
odotusaika on pisin mahdol-  
linen, kertoo sairaanhoitaja  
Gullevi Bramert ja toteaa  
samalla, että lääkärille saa  
ajan usein nopeammin kuin  
koko tiimitapaamiseen.



*Tässä suurin osa kuntoutusyksikön postpolioklinikan henkilökun-  
nasta, ylärivissä vasemmalta: fysioterapeutti Kerstin Dillström,  
sairaanhoitaja Helena Ekelund, sihteeri Ann Leufstadius ja lääkäri Jan  
Weinberg. Eturivissä sairaanhoitaja Gullevi Bramert, fysioterapeutti  
Lotta Krossen, kuraattori Irja Grandiensonson ja toimintaterapeutti  
Catarina Kling.*

### Xepol-hoito

Klinikan säännölliseen toi-  
mintaan kuuluu myös immu-  
noglobuliini-hoitokokeilu. Hoitokokeilu klinikalla aloi-  
tettiin syksyllä 2006 ja sitä  
varten on oma henkilökun-  
tansa: yksi sairaanhoitaja ja  
lääkäri. Tällä hetkellä immu-  
noglobuliinihoidossa käy neljä  
asiakasta joka toinen viikko.  
Immunoglobuliinihoito on  
osa professori Krsitian Borgin  
postpoliotutkimusta.

- Xepolin (immunoglobuliini) käyttöä ja vaikutuksia  
postpolio-oireisiin tutkitaan  
koko ajan. Alustavat tulok-  
set ovat osalla kokeeseen  
osallistujista varsin lupaa-  
via, kertoi tutkimuksestaan  
selvästi innostunut professori  
Christian Borg.

- Tutkimukset ovat osoitta-  
neet, että postpoliosta kärsi-  
villä ihmisillä on tulehdusta  
selkäytimessä, ja että Xepol-  
hoidolla voidaan merkittävästi  
vähentää tulehdusta. Näyttää  
siltä, että hoidolla voidaan  
jarruttaa postpolio-oireiden  
kehittymistä ainakin osalla  
potilaista, kertoi Borg.

- Xepol-hoidolla voidaan  
lisätä jaksamiskykyä, vitali-  
teettia ja vähentää väsymystä,  
professori Borg selvittää

hoidon vaikutuksia. Dan-  
derydissa annettavat hoidot  
tulevat kertomaan enemmän  
ja saamme käyttööme lisää  
tuloksia.

### Geriatrian yksikön postpolioklinikka

Talon 39 postpolioklinikalla  
on kaiken kaikkiaan noin 300  
asiakasta rekisterissään. Vuosi-  
sittain klinikalle kirjautuu  
kolmisenkymmentä uutta asi-  
akasta. Tämän postpolioklini-  
kan poliotiimin muodostavat  
lääkäri, kaksi fysioterapeuttia,  
kaksi toimintaterapeuttia, yksi  
sairaanhoitaja ja kuraattori.

Useimmat asiakkaat tule-  
vat klinikalle lääkärinlähet-  
teellä. Vaikka klinikka onkin  
osa geriatrian yksikköä, ei  
se tarkoita että kaikki klini-  
kan asiakkaat olisivat jos ns.  
ikäihmisiä. Useimmat ovat  
kyllä iäkkäitä, mutta kuten  
naapuriklinikallakin joukossa  
on myös keski-ikäisiä ja hyvin  
nuoriakin. Nuorimmat ovat  
tietysti maahanmuuttajia,  
jotka ovat sairastuneet koti-  
maassaan ennen muuttoa  
Ruotsiin.

Lääkärintarkastus, resepti-  
tien kirjoittaminen, erilaiset  
todistukset, apuvälineiden  
sovitukset ja fysioterapiat sekä  
keskustelut kuraattorin kanssa

kuuluvat myös tämän postpo-  
lioklinikan palveluihin.

- Haluamme, että asiaka-  
kamme tuntevat olonsa täällä  
turvalliseksi. He voivat esi-  
merkiksi käydä kerran vii-  
kossa voimistelusalissa har-  
joittelemassa ja annamme  
mielemme heille liikunta-  
ohjeita, kertoo fysioterapeutti  
Johanna Dagsköld.

Myös täällä lääkärinajan  
saaminen saattaa kestää muu-  
tamia viikkoja, mutta tarjolla  
on myös ns. akuuttiaikoja, jos  
jotakin äkillistä ilmenee.

Naapuriklinikan tapaan,  
myös täällä korostetaan ti-  
mityön merkitystä. Se takaa  
nopean tiedonkulun ja moni-  
puolisen ammattiosaamisen.

- Työ sujuu, sillä poliotti-  
min jäsenet jakavat tietonsa  
keskenään ja kertovat toisil-  
leen asiakkaan mahdollisista  
uusista ongelmista, tarpeista  
jne., kertoo tiimin lääkäri Curt  
Holsti.

- Usein asioille voi tehdä  
jotain jo puhelimitse, silloin  
kun kyse on klinikalla jo aiem-  
min käyneistä henkilöistä.  
Keräämämme monipuolisen  
tiedon pohjalta voin esim.  
kirjoittaa todistuksia tai uusia  
lääkeresepitejä ilman, että juuri  
sillä kertaa tapaisin asiaka-  
kaan henkilökohtaisesti, jatkoi  
Holsti.

Yhteistä kummallekin klini-  
kalle on se, että ne molemmat  
toivovat saavansa lisää resurs-  
seja toimintaansa. Erityisesti  
kuraattorien ja toimintaterapeu-  
ttein ajoista on pulaa.

### Tulevaisuus?

Kuntoutusyksikön postpolio-  
klinikka on selvästi geriatrian  
yksikön postpolioklinikkaa  
suurempi niin omilta resurs-  
seiltaan kuin asiakasmääril-  
täänkin. Toiminta naapuri-  
klinikkoilla on suurin piirtein  
samansisältöistä, lukuun otta-  
matta immunoglobuliini-hoi-  
tokokeilua. Klinikat eivät ole  
erikoistuneet johonkin asia-  
kasryhmään, eivätkä

ohjaa jotakin asiakastyyppejä klinikalta toiselle.

Klinikoilla on (eri hallintoon kuulumisesta johtuen) myös erilaiset hinnat. Geriatrian yksikön postpolioklinikalla ensikäynnin maksuvuonna 2006 oli 140 kruunua ja sitä seuraavat käynnit 70 kruunua. Kuntoutusyksikön postpolioklinikalla käynnin hinta on 260 kruunua ilman lääkärin lähetettä ja 120 kruunua, jos on lähete. Käynti kuraattorilla, fysio- tai toimintaterapeutilla maksaa 70 kr.

Jatkavatko postpolioklinikat pitkään naapuritaloissa vai yhdistetäänkö ne ja mitä siitä seuraa puhututtaa. Hankalalta ja asiakkaita sekoittavalta tilanne kuulemma nyt tuntuu, ainakin käyttäjien näkökulmasta.

### **Kysymyksiä ilman vastauksia?**

Lyhyt käynti antoi mahdollisuuden vain pinnalta raapaisten tutustua postpolioklinikatoimintaan ja kysymyksiä, jotka jäivät ilman vastauksia, jäi paljon.

Tukholman alueen postpolioklinikat poikkeavat ilmeisesti osin suurestikin maan muista postpolioklinikoista. Kysymykseen siitä, kuinka monta postpolioklinikkaa maassa syksyllä 2006, toimi en saanut tarkkaa vastausta. Asiaa kysyttiin niin postpolioklinikoiden henkilökunnalta kuin ruotsalaisten poliojärjestöjen edustajiltakin. Epävarmuutta määrästä lisäsi se, että joidenkin klinikoiden toiminnan oletettiin loppuneen. Määrän voisi haarukoida 6-10 välille.

Osalle postpolioklinikoista klinikka-nimi antanee liian ”suurellisen” merkityksen. Ainakin silloin, kun klinikka tarkoittaa sairaalassa nimettyä

yhtä tai kahta vastuuhenkilöä, jotka muun potilastyönsä ohessa vastaavat myös polion sairastaneiden henkilöiden hoidosta ja neuvonnasta.

Kysymykseen pääsevätkö kaikki postpolioklinikalle yhteyttä ottavat ihan oikeasti klinikan palvelujen käyttäjiksi, vastaukset olivat niinkään hivenen ympäröyöreit. ”Kaikki eivät tietenkään täytä kriteerejä”- vastausta voi tulkita niin monin tavoin. Siitä kyllä vakuutuin, että klinikan asiakkaaksi päässeet saavat nopean ja asiantuntevan palvelun.

Mielikuvakseni jäi, että postpolioklinikan yhden kerran tiimitapaamisella käydään läpi kaikkia niitä asioita, joita meillä Suomessa tutkitaan useammalla käynnillä tai useamman viikon laituskuntoutusjaksolla. Lääkärintutkimus, fysio- ja toimintaterapeutin lausunnot, apuvälineet ja vielä kuraattorin palvelut yhden tapaamisen aikana tuntuu äkkipäätänsä aikamoiselta haasteelta, mutta ehkäpä epäilen turhaan. Tehokasta se ainakin tuntuisi olevan. Ja jokainen tiimin osa kyllä tuntee varmasti polion ja sen vaikutukset! Valitettavasti vain Ruotsissakaan ei juuri läheteitä yli rajojen kirjoitella, joten Danderydin sairaalan postpolioklinikat tarjoavat palvelujaan vain alueittensa asukkaille.

Immunoglobuliini-hoidosta ja sen tuloksista raportoimme lisää seuraavissa Poliolihtidissä sitä mukaa kuin tietoja saamme käyttöömmee.

**Teksti: Birgitta Oksa**  
**Kuvat: RTP**

## Punkaharjun kuntoutuskeskuksen poliokurssit

### **Poliokurssi nro 19987**

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

19.08.-08.09.2007, hakuaika päättyy 23.05.2007

### **Poliokurssi nro 19988**

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

23.09.-13.10.2007, hakuaika päättyy 20.06.2007.

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 21 vuorokautta

### **Hakeminen:**

Hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Kruunupuiston .

### **Lisätietoja:**

Leena Nykänen  
Kruunupuisto, Punkaharjun Kuntoutuskeskus  
Vaahersalontie 44  
58450 Punkaharju  
puh (015)7750 332  
sähköposti: leena.nykanen@punkahk.com



## LEHTIMÄEN OPISTO

Hyvän elämän akatemia

PL 13, 63501 LEHTIMÄKI

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

❖ Poliolaisten kunto- ja sopeutumisvalmennuskurssi 13.8. - 25.8.2007 raha-automaatti yhdistyksen rahoittamana.

❖ Polioliiton Uskallusta elämään -kurssi 4.11. - 10.11.2007.

❖ Poliolaisten kunto- ja sopeutumisvalmennuskurssi 4.2. - 16.2.2008, mikäli rahoitus edelleen saadaan raha-automaattiyhdistyksen kautta.

❖ "Iloa ja vaihtelua arkeen" - eläkeläisten kurssi 13.8. - 25.8.2007.

❖ Mittatilaustyönä muunmuassa atk-, kädentaito- ja taidekursseja.

❖ Päivitetyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme <http://www.lehtimaki.fi/opisto>

● TERVETULOAA LEHTIMÄELLE!

**JULKI-SUUTEEN**

**ulkoasu**

**VELJIÄ**

**Jansson**

**AFRIKAN VALTIO**

**PAASIO**

**MAMMA**

**LEENA KASKELA ENNEN INTTI-SEUTUA**

**TÖHRIÄ**

**LÄMMITTÄÄ PIKKU-AUTOJA**

**SUMMITAISIA**

**SIIMES PLUS-PUOLIA**

**TULE!**

**MILLOIN**

**SUORIS-TUA**

**POLTTI SII-PENSÄ**

**VINTIÖ**

**KREIKKA-LAIS-JUUS-TOA**

**PIN-NOITE**

**OLEILU-PAIK-KOJA**

**HIR-VONEN**

**PÄÄHÄN-PISTO OTTAA YHTEEN**

**YKSI**

**RUNNE NÄKÖ-KOHTIA**

**-K**

**KEHDOT LAU-REL**

**EX-PRESSA**

**SOI-NIN-VAARA**

**DUFVA**

**ITSE-PUOLUS-TUSTA**

**VALMIS-TUTTA-MISIA**

**MAKKA-ROILLE**

**SANARIS OY laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu P.A.Manninen**

Nimi \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.5. 2007 mennessä os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

# Varsinais-Suomen osaston kylpylämatka Siuntioon

## Ensätiedon keruuta

Varsinais-Suomen osaston johtokunta päätti valmistella oman kylpylämatkan järjestämistä, kun Suomen Polioliiton syyspäivät oli onnellisesti saatu järjestettyä.

Selvitin netistä lähialueen kylpylätarjontaa. Naantali ja Ruissalo oli jo koettu Polioliiton kesä- ja syyspäivillä, mutta Siuntion Kylpylä vaikutti nettiä selaamalla mielenkiintoiselta. Lisätietojen saamiseksi soitin kylpylään. Tiedustelin, onko kylpylässä esteetön liikkumismahdollisuus ja löytyykö vammaishuoneita? Vastaukseksi sain, ettei heillä käy pyörätuoliasiakkaita, mutta hän yhdistää myyntipalveluun, jossa tiedetään asiasta enemmän. Myyntipalvelu puolestaan kertoi, että heillä on kaksi vammaishuonetta, joiden oviaukoista ei mahdu sähköpyörätuolilla. Muuten huoneet olisivat tilavia. Sain myös tietää, ettei kylpylän uimaltaaseen pääse pyörätuolilla. Henkilökunta kyllä auttaa nostamalla altaaseen, ei ole hissiä eikä luiskaa.

## Tutustumisen kohteisiin

Seuraavassa johtokunnan kokouksessa päätettiin, että Jarkko Suominen ja puheenjohtaja Lauri Jokinen lähtevät tutustumaan paikkaan. Puhelintiedot eivät koskaan kerro ”koko totuutta” asioista. He kävivät tutustumassa Päiväkumpuun Lohjalla ja Siuntion Kylpylään. Päiväkumpu ei heitä kumpaakaan miellyttänyt. Siellä oli käynnissä jotain remonttia, eivätkä tilat muutenkaan olleet hyvin soveltuvia. Siuntion Kylpylä oli heidän mielestään esteetön liikkumisen kannalta. Kaikki



huoneet olivat tilavia, mutta oviaukot kapeita. He totesivat, että manuaalipyörätuolilla pärjäisi kohteessa hyvin. Sisäaltaaseen ei kuitenkaan olisi mahdollisuutta päästä pyörätuolilla, ulkoaltaassa olisi allashissi.

## Suunnittelu etukäteen kannattaa

Osastomme päätti siis järjestää viikonloppumatka Siuntioon, koska osastolaisemme olivat osallistuneet matkoihimme tähän asti manuaalipyörätuoleilla, emmekä uskooneet näin huoneista tulevan ongelmia. Jarkko hoiti järjestelyt Siuntioon. Etukäteen tehtiin varaukset eri hoitoihin yhteisesti, jotta henkilökuntaa olisi lauantapäivänä riittävästi paikalla. Hoitoina olisi erilaisia hierontaa, kylpyjä ja jalkahoitoja. Jokainen saisi kylpylän vastaanotossa ilmoittautuessaan heti tiedon omista hoidoistaan. Joillekin tulisi kiire ensimmäisiin hoitoihin, toisilla olisi mahdollisuus levätä ennen hoitoja. Hoidot olisi otettava lauantain aikana, sunnuntaina niitä ei enää olisi tarjolla.

## Matkalle mallikkaasti

Osaston aikaisempi matkälähtöpaikka Turussa Tuureporinkadulla oli rakennustyömaana. Siihen rakennetaan yksityistä lääkäriasemaa. Nyt lähtöpaikka oli Uudenmaantien linja-autopysäkki käveluille ja ABC Auranlaakson piha takseilla ja omilla autoilla liikkuville. Kaikki olivat paikalla etuajassa ja vammaisbussimme oli ABC:llä hyvissä ajoin. Matkaan lähdettiin joutuisasti, lisää matkalaisia tuli Piikkiöstä ja Salosta. Tällä kertaa meillä oli naiskuljettaja, navigaattori ohjasi vähän pidemmän reitin kautta, ja kerran jouduimme tekemään täyskäännöksen takaisinpäin, mutta kuljettaja selvytyi käännöksestä erittäin taitavasti. Perillä piha-alueella oli ehdasta isolla bussilla, mutta pääsimme kuin pääsimmekin lähelle ulko-ovea. Olin kuullut, että perillä matkat sisällä siirryttäessä paikasta toiseen ovat pitkiä, joten otin pyörätuolin matkaan ja kyllä se tarpeeseen olikin.

## Hoidot hellivät


Lauantaina päivällä emme juuri nähneet toisiamme kuin ohimennen käytävillä. Aina sai

vastaantulijalta kuulla, miten ihanassa hoidossa oli oltu tai mihin oltiin jännityksellä menossa. Joku odotti Kleopatran kylvyssä aasinmaitoa, mutta ehkä se oli jotain muuta. Itse kävin Wellness-kylvyssä ja jalkojenhoidossa. Kylpyammeeseen oli itse kiihittävä eli se ei sopinut kaikille. Henkilökunta avusti ammeeseen. Minuakin oli kaksi auttamassa pois ammeesta, joka oli kylpyvaahdon vuoksi todella liukas. Hoitojen jälkeen lepäiltiin huoneissa ja yhteinen iltaruokailu keräsi koko joukkomme taas yhteen.

## Ilta rokin tahtiin

Ruoka maistui hyvältä, kun päivä oli vietetty lähes syömättä. Istuimme aivan tanssilattian vieressä ja nautimme musiikista. Orkesteri jakoi kansion, josta sai toivoa musiikkia. Listalta löytyi mm. Krokotiilirock, ja useamman toivottua sitä, se soitettiin. Mitä pidemmälle ilta meni, sen vauhdikkaammaksi musiikki muuttui. Rokin tanssiminen onnistuu kaikilla apuvälineillä, kun ei tarvitse huolehtia kuin itsensä pystyessä pysymisestä. Viimeisen tauon jälkeen ei tullut kuin rokkia viimeistä hidasta Juicen muistoksi soitettua kappaletta lukuun ottamatta. Olimme kuulleet, että muusikko Juice Leskinen oli menehtynyt samana päivänä. Soitto päättyi puolenyön aikaan, joten nukkumaan päästiin hyvissä ajoin.

## Raukeaa ja toimeliasta sunnuntaiamua

Aamulla oli mahdollista mennä kylpylään tai olihan siihen mahdollisuus lauantainakin, aikaa vain ei ollut riittävästi. Huonetoverini kanssa nukuimme niin hyvin, että herättyämme totesimme, 



## Varsinais-Suomen osasto

Tervehdys kaikille jäsenille ja hyvää kevään odotusta!

**Vesijumppa / uinti** jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17.

Laukkavuoreissa jäsenemme voivat käydä uimassa Turun Seudun Invalidien uintivuorolla keskiviikkoisin klo 18 – 20.

Tarjolla olisi askartelua osastomme jäsenen Riitta Kuortin vetämänä Kynnyksen tiloissa. Ensimmäinen kokoontuminen on torstaina 15.3. klo 16.00. Jatkossa askartelukerho kokoontuisi 2–3 viikon välein. Jos tunnet kiinnostusta, ota yhteyttä Riitta Nissilään 12.3. mennessä p. 2557 510 tai 0400- 122 330.

**Osaston vuosikokous** pidetään 22.3.2007 klo 17. Kokouspaikka on ABC-Auranlaakson kokoustila. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat ja osaston toimintaan liittyvät henkilöasiat. Kokouksen yhteydessä tarjotaan kahvi/tee ja sämpylä. Tarjoilun vuoksi ilmoita osallistumisestasi 16.3. mennessä soittamalla osaston sihteerille tai puheenjohtajalle.

**Miniristeily Turku-Tukholma-Turku** Viking Line m/s Isabella - laivalla. Lähtö on tiistai-iltana 3.4.2007 klo 21 ja paluu seuraavana iltana klo 19.50. Tällä kertaa ei ole seminaariohjelmasta vaan nautimme laivayhtiön tarjoamasta ohjelmasta. Yhteinen ruokailu on varattu seuraavalle päivälle klo 12 laivan buffet-ravintolassa. Varaamme matkalle tarvittaessa yleisavustajan.

Matkan hinta on seuraava:

- kun yksi henkilö A-luokan tai inva-A-luokan hytissä, 38 euroa/ hlö
- kun kaksi henkilöä A-luokan tai inva-A-luokan hytissä, 28 euroa/ hlö
- kun yksi henkilö B-luokan tai inva-B-luokan hytissä, 30 euroa/ hlö
- kun kaksi henkilöä B-luokan tai inva-B-luokan hytissä, 24 euroa/ hlö

**Matkan hinta sisältää:**

- henkilölippu ja hyttipaikka valitussa hyttiluokassa meno-paluu
- Viking Buffet-lounas vakioruokajuo- mineen

- kahvi - ja pullakuponki, jonka voi käyttää laivan cafeteriassa

Laivassa on kaikkiaan neljä invahyttiä, meille on varattuna kolme invahyttiä (2 x A + 1 x B). Ilmoittautumiset matkalle 16.3 mennessä Lauri Jokiselle p. 040-5948975. Lähtijäluetteloa varten tarvitaan osallistujan syntymäaika. Risteilymaksu pitää maksaa 22.3. mennessä osastomme tilille 226418-132040. Maksusuoritus on vahvistus tulostasi. Liput jaetaan terminaalissa tuntia ennen laivan lähtöä (klo 20).

**Polioinvalidit ry:n vuosikokous** on Helsingissä Valkeassa Talossa 21.4. 2007. Auto lähtee Turusta n.8.30, aika vahvistetaan lähtijöille myöhemmin, kun pysähdysten määrä selviää. Ilmoita tulostasi Riitta Nissilälle p. 2557510 tai 0400-122330 tai Lauri Jokiselle p. 040-5948 975. Voit maksaa ruokailumaksun 10 euroa autossa tai suorittaa sen etukäteen yhdistyksen tilille. Kuljetuksesta peritään 10 euron maksu, joka kerätään kaikilta autossa. Ilmoittautumisesi on sitova, sillä joudumme tilittämään ilmoittautuneiden määrän mukaisesti.

**Taiteilu** jatkuu Hilikka Huotarin vetämänä kerran viikossa Turussa Kynnys ry:n tiloissa (Yliopistonkatu 9 b, sisäpiha). Jos sinua kiinnostaa tulla mukaan maalaamaan tai vain tulla tutustumaan, ota yhteyttä Hilikka Huotariin p. 0500-936767.

TVJ ry:n tiloissa Turussa (**Happy House** Ursininkatu 11) järjestetään monenlaista toimintaa viikoittain, siitä tarkemmin heidän viikkojulkaisuisaan.

Fysiatri **Sisko Ronnin vastaanotot** jatkuvat Turussa Kuntoutustiimin tiloissa (Yliopistonkatu 37 A ullakkokerros). Seuraavasta vastaanottopäivästä kannattaa kysellä Kuntoutustiimistä puh. 02-250 2532.

Aurinkoista kevään odotusta!

**Johtokunta**



## Pohjanmaan osasto

Hyvää kevättalvea kaikille!

Mukavia tapahtumia ja tapaamisia taas tiedossa tälle vuodelle:

- Polioinvalidit ry:n vuosikokous Helsingissä 21.4.2007
- Kesäpäivät Härmässä 19.-20.5.
- Syystapahtuma Tampereella 13.-14.10.

Osastomme toimintaa:

- Kesäteatteri Seinäjoella.
  - Kuntotapahtuma Vaasassa, Lepikossa, 27.-28.8.
  - Pikkujoulu marras-joulukuussa.
- Näistä kaikista tarkempaa tietoa myöhemmin.

**Johtokunta**



## Savon osasto

Lämmin aurinkoinen tervehdys jäsenille, kaikille ystäville ja tutuille.

*"Kevät tulee verkkaisesti,  
aivan niin kuin salaa.  
Lämpöä ja valoisuutta,  
aurinko kun valaa.  
Ohenee myös lumivaippa,  
näin väistyy talvenvalta"*

Yhdistyksen vuosikokoukseen Helsinkiin 21.04.2007 yhteiskuljetus lähtee Kuopiosta Tiihottarentie 4 pihasta klo 5.00, ja ajaa 5-tietä pitkin. Kesän retkistä tietoa tulevissa jäsenkirjeissä. Yhteydenotot Toini Toivanen 017 - 3831 543 / Iris Karvinen 0400 - 649 677.

Tervetuloa mukaan

**Johtokunta**



## Osastot

### Lahden osasto

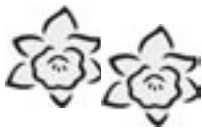
**Kunto- ja virkistyspäivää** vietämme maanantaina 07.05. klo 10-15 Oppimiskeskus Optiimin opiskelijoiden kanssa Hoitajakatu 3 Lahdessa. Ruokailusta perimme 7 euroa.

Tule hakemaan piristystä kesän kynnyksellä! Ilmoittautumiset 20.04. mennessä Heikille puh. puh. 03 7622 163 / 044 0203 050 tai Ritvalle 03 7335 412 / 044 5142 256.

**Kiinnostaako Tiffany-lasin käsittely?** Tuula Pukkila, Pohjois-Suomen osastosta, opastaa lasin lumoihin 05.-07.09.2007

Tarkemmat tiedot paikasta, hinnoista ym. myöhemmin tulevassa jäsenkirjeessä.

#### **Kevätterveisin Johtokunta**



### Satakunnan osasto

Satakunnan osasto järjestää Varsinais-Suomen, Tampereen, Pohjanmaan ja Satakunnan osaston yhteisen kesäteatteritapahtuman.

#### **Nokian kesäteatteri**

lauantaina 4.8.2007  
klo 13.00 Lounas Kylpylähotelli Rantasipi Eden  
klo 15.00 Teatteri ”Sininen uni”

Uusi musiikkipitoinen näytelmä Tapio Rautavaarasta. Näytelmä kertoo pienestä pojasta Nokiolla, hänen äidistään ja kaveristaan. Rinnalla kulkee Rautavaaran elämänvaiheet nuorukaisesta mieheksi, jonka ääni yhä soi korvissamme monissa lauluissa ja sävelmissä.

Pakettihinta: 35,00 euroa (ei jäsen 45,00 euroa), sis. lounaan, teatterilipun, väliaikakahvin sekä yhteiskuljetuksen. Varaathan paikkasi hyvissä ajoin. Ilmoittautumiset Raija Kiviniitty puh.040 – 527 5965 tai Sirpa Haapala puh.040-774 2620.

#### **Johtokunta**

### Pääkaupunki-seudun osasto

**Radion Sinfoniaorkesterin konsertti** 13.4.2007

Temppeli aukion kirkkoon menemme kuuntelemaan RSO:n huilukonserttia perjantaina 13.4. klo 19.00. Konserttia johtaa Susanna Mälkki, solistina huilisti Emmanuel Bahud. Osat Nielsen Pan ja Syrinx, Nielsenin huilukonsertto, Stravinsky haltiatären suudelma. Ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 ja konsertin hinta 8 € on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo 800013-222875 viimeistään 30.3.2007 mennessä.

**Vihdin kesäteatteri** ja Heinojan kestitypa 1.7.2007.

Sunnuntaina 1.7. menemme ensin Karkkilaan Heinojan Kestitupaan nauttimaan erinomaista kotiruokaa. Ruokailun jälkeen siirrymme Vihdin kesäteatteriin katsomaan näytelmää ”Viekää tuhkatkin pesästä”. Bussi lähtee Paavo Nurmen patsaalta klo 12.15. Teatteriesitys alkaa klo 17.00. Esityksen jälkeen palaamme välittömästi takaisin Helsinkiin. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 ja retken hinta 25 € maksettuna Polioinvalidit ry:n tilille 800013-222875 tulee olla viimeistään 18.5.

**Menneiden aikojen huvilaelämää** ja Oittaaan ulkoilupuisto 30.8.2007

Lähdemme katselemaan Helsingin ja Espoon historiallisia huviloita ja kuuntelemaan oppaan kertomia tarinoita kartanoista, huviloista ja torpista torstaina 30.8. klo 9.00. Reitti lähtee Paavo Nurmen patsaalta Seurasaaren, Tamminiemen ja Munkkiniemen kautta Espooseen. Sieltä matka jatkuu Laajalahden luonnonsuojelualueen Albergan ja Träskändan kartanoiden kautta Bodomin järvelle, jonka ympäristössä on myös vanhoja kartanoita. Retki päättyy Oittaaan ulkoilukeskukseen, jossa syömme lounaan, ulkoilemme, saunomme ja vietämme leppoisaa iltapäivää. Paluumatkalle Oittaalta lähdemme klo 18.00. Tarkka ohjelma Oittaalla on vielä avoin. Ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 viimeistään 6.8. Retken hinta 20 € on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille 800013-222875 viimeistään 6.8.

#### **Torstaikerho**

Huhtikuun kerhoilta 12.4.2007

Toukokuun kerhoilta 10.5. Meille tulee vieraaksi Ulrika Toivola kertomaan magneettien parantavasta voimasta. Magneettien positiivista vaikutusta käytetään parantamaan terveyttä ja hyvänolon tunnetta, mutta erityisesti; Lisäämään energiaa ja vastustamaan stressiä. Tämän lisäksi magneetit ovat tehokkaita monissa muissa tapauksissa.

#### **Taidenäyttely**

Turkulaisten taiteenharrastajien näyttely ”Yksin, yhteisessä, maailmassa”, avajaiset 2.4.07 klo 17-19. KYNNYS-GALLERIA os. Siltasaarenkatu 4, 5 krs. Helsinki. Näyttely on auki huhtikuun ajan.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!



### Pohjois-Suomen osasto

#### **Rovaniemen kerho**

Kokoontuu kaupungin eläkeläistöissä, Valtakatu 31, joka toinen torstai, parittomalla viikolla klo 17-19. Lisätietoja Anja Mölläri puh. 040-5595 371.

#### **Vesijumppaa Rovaniemellä**

Kaupungin uimahalli Vesihiisi. perjantai aamuisin kello 9.30.

Lisätietoja Anja Mölläri puh. 040-5595 371

#### **Oulun kerho**

Kokoontuu Limingassa, Tupoksen ABC-asemalla kuukauden toisena keskiviikkona klo 18.00 alkaen. Lisätietoja Sakari Mustanoja gsm. 040-0580722 tai Ulla Kurvinen gsm. 040-5320 223

#### **Kuntoutusviikonloppu**

Rokuan Kuntokeskus tai muu uusi kohde, ajankohta vielä avoin

Tulkaa mukaan!

#### **Johtokunta**







## Rakenna hyvän pohjan päälle.

- EXPRESS-liittolevy soveltuu kaikkiin ala- ja välipohjiin.
- FORMEX -anturaperustusjärjestelmällä ylivoimaista helppoutta ja nopeutta perustamiseen.
- Valuraudoitteet ja laadukkaat raudoite -elementit

**formex**

Rakennus EXPRESS Oy ja FORMEX Oy  
Kalkkipetteri, FIN-08700 VIRKKALA  
TEL. (019) 3451 252, FAX (019) 315 673  
www.rakennusexpress.fi / www.formex.fi

**Rakennus  
EXPRESS**

- HYVÄN TALON POHJA -

- HYVÄN TALON POHJA -

Soita **050 463 1910**, kun haluat esteittä lomalle ja elämyksiin!

**ESPANJA, VIRO tai PORVOO**

Laatuhooneistoissa tilaa 1-4:lle yhteishintaan 160-220,-/vko tai 25-35,-/yö. Torre viejan asunnoille nouto, Haapsaluun autolla, bussilla tai inva-taksilla. Hyvät ulkoilu-, ruoka- ja ostospaikat + opastetut historialliset retkikohteet.

- ❖ Asut kuin kotonasi. HK-apua + inva-mopo tilauksesta.
- ❖ Huvi- ja kalaristeilyt Porvoossa koko kesän!

**HANDI<sup>®</sup>  
BOAT** 

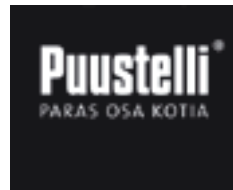
Lisätiedot ja vapaat ajat: [www.handiboat.com](http://www.handiboat.com)

Varaus myös: [voitto.korhonen@handiboat.inet.fi](mailto:voitto.korhonen@handiboat.inet.fi)

Tee varaus ajoissa!



**Linja-auto Scania 1+1+ 44 henkilöä**  
Ilmastointi, keittiö, jääkaappi, WC,  
CD/DVD, kaksi monitoria, mikrofoni  
**Pienoislinja-auto MB 1+16 henkilöä**  
Ilmastointi, CD/DVD, TFT/LCD-näyttö,  
PC-liitäntä, mikrofoni  
**Pienoislinja-auto MB Vito 1+ 9 henkilöä**  
Ilmastointi + yksi pyörätuoli paikka  
**Tila- ja Invataksit MB 1+ 8 henkilöä**  
Ilmastointi, hissi  
**Tilaukset:**  
**0400-757 272, 040-846 1126**  
Tero Järvenpää, Kuljetusjeesarit T:mi  
[tero.jarvenpaa@pp.inet.fi](mailto:tero.jarvenpaa@pp.inet.fi)



**KORPILAHDEN  
APTEEKKI**  
Joensuuntie 2, 41800 Korpilahti  
puh. 014-821 775  
[www.korpilahdenapteekki.fi](http://www.korpilahdenapteekki.fi)



**Rakennustoimisto  
INSINÖÖRILINJA OY**  
Teollisuuskatu 6, 49220 PYHTÄÄ P. (05) 260 0606

**Entisöinti Pulla Oy**

**HAMINAN III APTEEKKI  
ITÄVÄYLÄN APTEEKKI**  
Helsingintie 4, 49400 Hamina  
puh. 05-345 5120



**NURMIJÄRVEN KUNTA  
SOSIAALITOIMI**

**SÄÄTÖLAITEHUOLTO OY**  
[www.saatolaitehuolto.fi](http://www.saatolaitehuolto.fi)



**HELSINGIN SEURAKUNTAYHTYMÄ**

**Tmi Kari Kauvo**  
Ingermanninkylä, puh. 040 559 1093

**A-LEHDET OY**  
puh. 09-75 961  
[www.a-lehdet.fi](http://www.a-lehdet.fi)

**KOTKAN  
ORTODOKSIINEN  
SEURAKUNTA**



**SJL - FJF**  
Suomen Journalistiliitto - Finlands Journalistförbund ry

**Hyvää Kevättä!**

**Lapin Timanttisahaus Oy  
Tuomo Heikkinen**  
Lampelankatu 23, 96100 Rovaniemi  
puh. 020 741 4570, 0400 692 475  
fax 020 741 4573 [tuomo.heikkinen@pp1.inet.fi](mailto:tuomo.heikkinen@pp1.inet.fi)

**ATLAS-NORDIC CEMENT LTD OY**  
Kalkkipetteri, 08700 Lohja  
puh. 019-345 181

**Autovuokraamo  
Markku Tuuri**

60100 Seinäjoki, puh. 0500 414 444



**TIISTENJOEN  
OSUUSPANKKI**

**Suomenmaa-Yhtiöt Oy**  
PL 52, 90101 Oulu

**Hollming Oy**



**Finlatera Oy**  
33720 Tampere, puh. 0400 833 558

**ARKKITEHTITOIMISTO  
JURVAINEN & PESOLA OY**  
Laivanvarustajankatu 2, 00140 Helsinki  
puh. 09-681 1790

**oilon**  
Lahti  
[www.oilon.com](http://www.oilon.com)

**KUOPION  
EVANKELISLUTERILAINEN  
SEURAKUNTA**



**Alarm Control**  
Paloilmoittimien ja  
sammutuslaitteistojen  
lakisääteiset tarkastukset  
puh. 0424 7561,  
fax 09-7515 4948  
[www.alarmcontrolalco.fi](http://www.alarmcontrolalco.fi)



**Taipalsaaren kunta**  
Vapaa-aikatoimisto  
vapaa-aikasiht. Tapani Torvi  
54920 Taipalsaari  
puh. 05-6359 253, fax 05-6359 279

**HELSINGIN  
ORTODOKSIINEN  
SEURAKUNTA**

## Ajatuksia polio- kurssista Punka- harjulla 7.-27.1.2007

*Kun tulimme talon tähän,  
Matti meidät tarkasti.  
Hoidon tarpeet tuumasi,  
puutteet kaikki havaitsi,  
hoidon ohjeet arvioi.*

*Sitten meitä pajattiin,  
parhain päin hoidettiin,  
altaassakin uitettiin.*

*Paula kiinteytti pakarat,  
suhuliikkeet opetti.  
Olkapäät, lavat ja nivelet notkisti,  
potkut ja palloa pomputti,  
keppiäkin heilutti.*

*Veli-Matti hieroi lihakset,  
lämpöhoiti, pehmitti kovettumat,  
antoi tahtia uintihommiin, hopi-hopi.*

*Raili mainio ”mimmi”  
sai meidän ajatukset uusille urille:  
neuvoi, opasti elämän tiellä,  
jotta jaksaisimme siellä.*

*Lea, Auli ja Arto  
hoitajamme omat  
antoivat pillerit, mittasivat paineet,  
autoivat ruokailussa, asioissa  
monissa.*

*Kului päivät vilisten,  
viikot vierä vikkellästi,  
kotiinlähtö kohta koitti.*

*Matti taas tarkasti.  
Hyväksi kai havaitsi,  
koska kotihoitoon päästi.*

*Älköön kukaan pahastuko,  
vaikka nimiä ei mainittukaan.  
Kaikki teitte hyvää työtä,  
autoitte meitä asioissa.  
Kiitos kaikille kuluneista viikoista.*

**Kuva: Velma**

**Teksti: Virpi Mikkola**

**Kronikka: Pentti Liikanen**



*Poliokurssilaiset (7.-27.1.2007) Kruunupuiston liikuntasalissa viimeisen pelituokion päätyttyä. Kuten kuvasta näkyy hymy oli herkässä ja mieli kiitollinen. Meitä oli hoidettu hyvin. Olimme saaneet polioon erikoistuneelta, ammattitaitoiselta henkilökunnalta apua vaivoihimme. Kuntomme oli kohentunut yksilöidysti harkituissa hoidoissa ja erilaisissa liikuntaryhmissä. Saimme myös uutta tietoa ja tarpeellista kertausta luento- ja keskustelutilaisuuksissa, joiden aiheina olivat mm. polio ja polion myöhäisoireet, ravinnosta vireyttä, normaali ikääntyminen ja henkinen toimintakyky. Fysioterapeutti alusti omahoidon periaatteista poliossa, toimintaterapeutti kodin turvallisuudesta ja apuvälineistä. Sosiaalityöntekijä veti kurssilaisien yhteisiä ryhmäkeskusteluja. Hän oli järjestänyt myös jokaiselle kurssilaiselle henkilökohtaisen tapaamisajan.*



## **Terveiset Lehti- mäen kurssilta**

Ratsailla Valto

# Ihan oikea loistolaivaristeily Karibiaalla

**Pitkäaikainen haa-veeni on ollut joskus päästä kokemaan todellinen loistolai-varisteily. Karibian meren houkuttelevat esitteet ja dollarin edullinen kurssi sysäsivät alulle varovaiset tiedustelut. Hyvät kokemukset edellisistä kaukomatkoista tutun ja tehokkaan matkajohdon kanssa antoivat rohkeutta mankua Karibian matkan järjestämisestä. Iloinen yllätys oli sitten Käpylän Kuntoutuskeskuksen vapaa-ajanohjaajana toimivan Tiinan yhteydenotto. Hän ilmoitti, että joulukuun alussa v. 2004, yhteistyössä kaukomatkatoimiston kanssa, olisi mahdollisuus räätelöidä seuramatka Miamin kautta Läntisen Karibian meren risteilylle.**

**M**atkalle ilmoittautui lopulta 14 osanottajaa eri vammaisryhmistä, matkanjohtajana kokenut Marja Sorvari, matkaemäntänä Tiina ja polioistakin mukana Anja kummityttöineen Helsingistä sekä allekirjoittanut vaimoineen Valkeakoskelta. Minua kiinnosti erityisesti manuaalipyörätuolilla selviytyminen, koska suuri osa polioista ja muista selkäydinvammaisista kuuluu juuri siihen ryhmään. Matkakertomus on laadittu siis sellaisesta horisontista.



Haitiin rantautuneita ryhmäläisiä. Kirjoittaja vaimoineen kuvassa vasemmalla sivustalla

## Terroripelko hidastaa matkailua

Matka Helsingistä alkoi tors- taina 2.12.2004 Frankfurtiin Lufthansan koneella ja sieltä Floridan Miamiin Jumbojetillä. Lähtö myöhästyi, sillä kapteeni ilmoitti pyörätuolien lukumäärän ylittävän ohjesäännön. Ohjesäännön ylityksen tuoma vastuu olisi hänen, joten hän ilmestyi itse paikalle ja vaati jokaiselle pyörätuolilaiselle henkilökohtaisen avustajan nimeämistä. Osasimme jo odottaa tätä ja neuvotella keskenämme. Hän tarkasti ehdotuksemme, katsoi epäillen Eevaa ja kysyi: - Pystytkö todella onnettomuustapauksessa auttamaan tuon miehen (minut) ulos koneesta, kun olette noin hentokin? Eeva siihen, että kyllä varmasti, sillä minulla on hänen auttamisessaan jo 30 vuoden kokemus. "Alles gut", sanoi kapteeni ja matka saattoi alkaa.

Lähtöselvityksissä kului niin paljon aikaa, että olimme reippaasti myöhässä koneen saa-

puessa Frankfurtiin. Se merkitsi sitä, että jouduimme rientämään suorinta tietä Atlantin ylittävään koneeseen. Turvatarkastus välillä oli kuitenkin tarkka kaikkine seremonioineen. Kepit ja apuvälineet taas syynättiin. Kuinkas ollakaan, Eevan kyljissä liivin tukiraudat tuntuivat naisvirkailijan sormiin. Siitä paikasta hänet kiidätettiin viereiseen kammariin riisuutumaan. Virkailija kopeloi tukiliivin alustaa ja tunsi sisällä jotain pehmeää. Haa, täällähän taitaa olla huume pussi! Pussi, joka osoittautui pehmiketyynyksi, revittiin irti. Selvittiinhän siitä ja sitten taas nopeasti jo meitä odottavaan Boeing 747 lennolle kohti Miamia. Pyörätuolit tuotiin koneen ovelle ja odottivat jo taas ovelle, kun lento oli ohi. Tämä tilattu palvelu toimi muuten moitteettomasti kaikilla lennoilla koko lomaseikkailumme ajan. Kymmenen tunnin istuminen alkoi kyllä puuduttamaan...

Lopulta kaartelimme Miamin suuren lentokentän yllä. Kap-

teeni veti laskusiivekkeet ylös ja pyörät alas, ja niin laskeuduimme tuolle yhdelle Amerikan vilkkaimmista lentokentistä. Tukahduttava helle iski vastaamme, kun siirryimme ulos koneesta. Sisällä terminaalissa ensimmäinen yllätys oli paksut kokolattiamatot! Tuskaustuttavan raskasta kelailla pyörätuolilla. Pian kuitenkin matkatoimiston värväämät mustaihoiset virkailijat tarttuivat pyörätuoleihin ja veivät reipasta vauhtia kohti ensimmäistä luukua. Saman kyydin saivat myös huonoimmin kävelevät. Se on muuten palvelu, joka nykyään kannattaa pyytää lentomatkaa varatessa. Toimii omakoh- taisienkin kokemuksiemme mukaan aina ja varmasti. Nuo lentoterminaalit ovat maail- malla yllättävän suuria ja väsy yllättää varmasti vammaisen kävelijän. Tungos oli sanoin kuvaamaton. Siinä vaiheessa joukkomme repesi heti erilleen. Minua infopiste ehti jo kerran kuuluttaa kadonneek- sikin: Eevalla olivat kaikki paperini. Matkanjohtajamme Marja Sorvari pelasti tilanteen kylmän rauhallisesti ja keräsi laumansa kokoon.

Siitä sitten alkoi pyöriä Ame- rikan nykyinen maahantu- lobbyratia. Eeva pistettiin aluksi syötiksi tiskille, ja taas tapahtui. Eevan sormenjälkiä ei sitten millään tahdottu saada tietokoneelle. Kyseessä ei siis ollut mikään musteeseen kas- taminen ja paperille painami- nen, vaan hieno digitaalinen kuvausmenetelmä. Virkai- lija kokeili kaikkia temppuja. Välillä piti koskettaa otsaa, jotta sormiin saataisiin hieman rasvaa. Toisella kädellä piti suojata valolta. Lisäksi 

vielä kuvaus kameralla, joka sekään ei ihan helposti onnistunut oikeasta kulmasta. Töitä tehtiin verkkaisesti, vaikka jono kasvoi perässä. Summittaisia kysymyksiä matkan tarkoituksesta ja kestosta. Monesko risteilyloma tämä teillä on? Selvisimme Eevan kanssa samoihin aikoihin, ryhmämme ensimmäisinä. Sitten taas mustaihoiset virkailijat tarttuivat tuolinsarviin ja lennättivät meitä seuraavaan pisteeseen.

Siinä hissiä odotellessamme kuulimme meitä avustavien tummaihoisten virkailijoiden valittelevan sitä, kuinka ”pitää tässä työllä rikkaita valkoisia ilman tippirahoja!” Toinen heistä kyllä tuntui tietävän, että matkatoimisto oli jo maksanut palvelusta tarvittavan kertasumman. He luulivat ilmeisesti meitä aivan kielitaidottomiksi, kun emme saaneet sanaa suustamme. Hieman hymyilytti tuo rikkaisiin valkoisiin vertaaminen, kun olimme vähistä eläkkeistämme ajan kanssa säästäneet matkarahoja. Eevaa vietiin sellaista vauhtia, että kadotin hänet hetkeksi taas näkyvistäni. Eevaa työntävä virkailija kuulemma tuskaili, että joko se aviomies taas on kadoksissa! Pikavauhtia läpäisimme taas tutut läpivalaisut ja riisuutumiset, sitten vihdoin ulosmenohalliin. Siellä ei heti löytynyt ketään vastaanottajaa. Siihen loppui kiireemme ja saimme odotella tovin ennen kuin muut löysivät meidät.

### Miamin maisemissa

Alkuhämmennyksestä selvittiin, kun matkatoimiston paikallinen opas ilmestyi paikalle invabusseineen. Siellä maassa nämä bussit tuntuivat aina olevan samanlaisia. Normaali linja-auto, jossa keskioven alta tulee hissi esiin ja paikkoja pyörätuoleille vain kaksi. Tiukat hihnakiinnitykset kuten meilläkin. Myöhemmin kävi ilmi, että hissien



Näkymä risteilijämme yläkannelta.



Kotiinlähtötunnelmissa Miamin hotellista.

kunto oli vaihteleva. Siispä osa pyörätuolimatkalaisista penkkeihin istumaan ja pyörätuolit tavaratilaan. Matka hotelliin kesti parikymmentä minuuttia, jonka aikana opas kertoili näkymistä. Olihan se vilinää! Kaiken maailman outoja automerkkejä ja -malleja kadut tulvillaan. Kalliita korkeita rakennuksia.

Majoituspaikkamme, jossa toivuimme jet lagista pari päivää, oli suuri keskitason hotelli. Näköala meidän 14. kerroksen ikkunastamme oli suoraan merelle. Invahuoneet olivat asiallisia ja tilavia - sekä kylmiä. Kokolattiamatot tietysti. Amerikassa näköjään kaikki sisätilat pitää olla viileän kylmiksi ilmastoituja. Tämä koskee myös kaikkia

autoja. Joku meistä saivat heti palohälyttimet soimaan yritettyään ilmastointilaitteesta saada lämmintä ilmaa. Käyttämättömien lämpövastusten päällä kertynyt pöly ilmeisesti savutti. Yritimme heti näppäillä tekstiviestiterveisiä kotiin kännyköillä. Monet yllätti siellä käytössä oleva järjestelmä, joka olisi vaatinut meiltä ns. kolmitaajuuskännykän. Sellaista ei kaikilla kuitenkaan ollut. Ei auttanut muu kuin lainata naapurin kännyä.

Seuraavana päivänä päätimme lähteä joukolla tutustumaan tosisuureen ostoskeskukseen Aventura Malliin. Kokeeksi käytettiin normaalia kaupunkiliikenteen vuorobussia. Jos nimikilvessä on

S-kirjain, niin bussissa on pyörätuolihissi. Hissi on etuoven alla – standardimallia - kuljettajan paikalta hoidettavissa. Ensimmäisessä bussissa hissi ei suostunut liikahtamaan. Odotimme seuraavaa vuoroa. Siinä taas hissien loppuojennus jäi kesken. Avustajamme kerrottua vastoin käymisistämme edellisen bussin kanssa heltyi kuljettaja antamaan koko joukollemme vapaaliput seuraavaan bussiin. Ja katso, kolmas hissi toimi niin kuin pitääkin. Taas vain kaksi pyörätuolipaikkaa. Valehtelematta yli 150-kiloinen mustaihoisen kuljettajaruuva yritti taipua kiinnittämään pyörätuolit - turhaan. Hoidimme itse homman kokemuksella, ja Tiinan pitäessä kolmatta pyörätuolia sylissänsä matka jatkui.

Taisi kestää tunnin ennen kuin lopulta olimme perillä tavaratalossa. Olihan se maineensa veroinen. Tarjolla on kaikkea mahdollista useassa kerroksessa. Tuli usein suunnistusvaikeuksia: missä sitä oikein ollaan? Sieltä löytyi myös useita ravintoloita ja kahviloita. Muksuparkki kiireisille äideille. Koska oli joulunalusaika, kaikkialla soivat nuo meillekin tutut - joulusävelmät jatkuvana nonstoppina. Värikkäät joululuvat ja yltäkylläiset massiiviset koristeet ylsivät lattiasta kattoon. Tuntui kieltämättä hieman oudolta, sillä ulkona oli helle ja meillä kesävaatteet päällä.

Paluu samanlaisella vuorobussilla oli yhtä showta. Mustaihoisen, pyylevä kuljettajaruuva hauskutti meitä loputtomalla yksinpuhelullaan. Milloin hän kädet irti ratista huitoi ja melskasi kaoottisen liikenteen seassa törttöileville autoilijoille haukkuen heitä värikkäällä ilmaisuilla. Milloin taas ilmehti ja flirttaili muiden bussikuskien kanssa. Kerran hän kiukustuneena pysäytti oman bussinsa ja hyppäsi

käytävälle ilmoittamaan heittävänsä kaikki ulos ellei turha pysäkkikellon rimputtelu lopu!

Mustassa lämpimässä etelän yössä syötiin vielä iltapala läheisessä katu-kahvilassa. Kun tilasi hampurilaisen, siihen kuului ylisuuri annos ranskalaisia perunoita kaikkine lisukkeineen. Enpä enää ihmettele jenkkien ylipainoja!

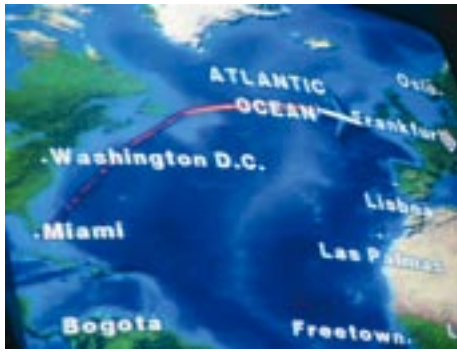
Seuraavana päivänä sitten alkaisi varsinainen loistoristeily. Oli aika palaille hotelli Deauvilleen yöpuulle.

### Suurin ja kaunein risteilijä

Risteilyn alkamispäivä koitti aurinkoisena ja kuumana, lämpötila noin 30 C asteen tuntumassa. Tutut bussinlastausseremoniat jälleen, ja taas melko pitkä matka halki Miamin keskustan kohti satamaa. Ohitsemme vilahtelivat täytekyvämiljonääri Parkerin ja Julio Iglesiasin luxushuvilat. Niissä on kuulema ilmastointi puutarhassakin! Satamassa oli useita suuria risteilijöitä mutta suurin ja kaunein oli meidän laivamme: Suomessa rakennettu Voyager of the Seas eli Merien Matkaaja.

Eihän laivaan kuitenkaan niin vain päästy. Seremoniat olivat kutakuinkin samat, elleivät tiukemmatkin kun tullissa maahan ensi kerran tullessa. Tungos oli valtava, kun noin 3000 ihmistä samanaikaisesti pyrki sisään. Ryhmämme saatiin neuvoteltua eteenpäin hieman oikoteitä. Kuitenkin useat passintarkastukset, turvatarkastukset, sormenjäljet ja valokuva - jopa kahteen kertaan, piti käydä lävitse. Matkatavarat kulkivat omia teitään ja ilmestyivät illalla hytteihimme.

Sisätilojen laajuus ja loisto mykistivät. Pieni miinus tietenkin olivat ne pehmeät kokollattiamatot käytävillä ja huoneissa, jotka hidastavat pyörätuolilla liikkumista. Ennen



Lentokoneen monitorista seurassimme Atlantin ylitystä.

kuin alus irtautui satamasta oli osallistuttava pakolliseen pelastautumisharjoitukseen. Moneen kertaan tähdennettiin, että harjoitus oli pakollinen kaikille. Niinpä kaikki pyörätuolilaisetkin pukeutuivat pelastusliiveihin. Minäkin menin pelastusasemalleni D17 kansi 4 tarkoin määrättyä reittiä pitkin. Henkilökunta esitteli menettelyohjeet täsmällisesti kuin lentokoneen stuertit konsanaan.

Hyttimme oli toimiva inva-hytti, kymmenes kerros. Suurempi kuin Haikon kartanon hotellihuone. Kylppäri tilava ja ovi sinne leveä. Televisiosta pystyi seuraamaan risteilymatkan edistymistä, komentosillan säätiedotuksia ja muuta ajankohtaista.

Seuraavina päivinä sitten oli aikaa tutustua risteilijän palveluihin. Hissillä pääsi liikkumaan edestakaisin kaikille 14 kannelle. Pyörätuolilla selvisi kaikkialle - vain seinäkiipeily oli jätettävä väliin. Yleensä ohjelmaa ja syötävää riitti kellon ympäri, jos risteilijävieraan kunto sen kesti. Laivan sisänäkymät ovat niin uskomattoman loisteliaita, että jonkinlaisen käsityksen niistä saa matkatoimistojen värikkäistä esitteistä. Kuvailu on osaa.

Pyörätuolissa liikkuvia vammaisia näytti olevan paljon. Tarkempi tarkastelu osoitti kuitenkin, että miltei kaikissa tuoleissa oli laivamme nimi! Ne olivat siis vuokratuoleja ja niissä istui yleensä lihavia "terveitä" amerikkalaisia lei-

dejä, joita seuralainen työnteli.

### Outoihin rantoihin tutustumista

Hienoja risteilyn kohokohtia olivat laivan poikkeamiset satamiin eri puolilla Karibian merta. Rantautuminen laivanjärkeleestä oli aina ennalta arvaamatonta. Ensimmäinen pysähdyspaikka oli Haiti. Laiva joutui jäämään kauas rannasta ja pikkuinen yhteysalus hoiti liikenteen maihin. Onneksi koko risteilyn ajan oli tyyntä eikä merenkäynti heilutellut pikku alusta. Kiinnitykset laivaan ja laituriin onnistuivat vakaasti eikä pyörätuolillakaan ollut mitään ongelmia. Ilmeisesti Haiti on niin villi ja levoton maa, että matkustajia ei päästetä "alkuasukkaiden" pariin. Laivayhtiöt olivat vuokranneet oman suljetun reservaatin rannasta. Ruokakin tuotiin sinne laivasta. Liikuntaesteisiä oli ajateltu hienosti. Koko ranta oli upottavaa hiekkaa, mutta tarjolla oli kuumönkijän tapaisia leveäpyöräisiä työnnettäviä pyörätuoleja. Värikästä eksotiikkaa oli silti tarjolla hehkuvan auringon alla ja merirosvoromantiikka kukoisti.

Taas päivän verran ylellistä laivaelämää, ja jo lähestyi Jamaikan ranta. Ocho Rioksen satama oli myönteinen yllätys. Yli 300 metrin risteilijämme saattoi kiinnittyä aivan rantalaituriin. Lyhyttä laskusiltaa laskeuduttiin leveälle laiturille, jossa oli ilo päästellä pyörätuolilla. Joskin matkaa tuli useampi sata metriä ennenkuin oltiin maankamaralla.

Meille oli tilattu bussiajelu saaren keskiosiin. Nyt alkoivat jo vammaisten kannalta vaatimattomat olosuhteet. Ainoa nostoväline oli mies: kainalon alta kiinni, toinen jaloista ja pyörätuoli perässä -periaate. Olimme risteilyämme etelä-

simmässä pisteessä ja sen huomasimme. Oli painostavan kostea helle ja sademetsän puut raapivat bussin kattoa. Sivusimme rannikkoa, missä useat James Bond elokuvat on filmattu. Nykyään ne toimivat turistikohdeina. Retkemme kohde oli korkeilla rinteillä sijaitseva, laaja hedelmätila. Meille näyttettiin miten ananasta, kookosta, banaania, sokeria ja kahvia viljellään. Työnjohtaja kuljetti ryhmäämme traktorivetoisella kulkuneuvolla viljelmän laidasta toiseen, ja antoi meidän tunnustella ja tutkia kasveja ihan kädestä pitäen. Sokeriruoko venyi hauskoiksi koristeiksi. Eipä se kookosmaito kuitenkaan niin hääviltä maistunut!

Takaisin tullessamme poikkesimme merkillisille Dunn's Rivers putouksille. Vesi syöksyy leveänä ryöppynä alas vuorilta. Vesi on kuitenkin niin matalaa ja rinne sen verran loivaa, että turistit harrastavat ohjattua koskikiipeilyä keskellä virtaa! Satamakaupungissa oli sentään jo tuulahdus vammaisesteettömyyttä. Katujen reunakivetyksiä oli luiskattu ja löytyi ihan invavessakin, ei tosin ihan niin siistiä kuin Suomessa.

Taas laivaan ja merelle kohti seuraavaa kohdetta, talousuutisista kuuluisaa "pimeän rahan paratiisia" eli Cayman saarta. Näkymä laivalta yllätti: yläkannella katsottuna niin pieni ja matala saari, että meri näkyi joka puolelta sen ympärillä. Oikeastaan koko saarelle ei olisi pitänyt päästäkään, koska hurrikaani oli pyyhkäissyt sen yli aiheuttaen mittavaa tuhoa. Kuitenkin pikkuinen yhteysalus kuljetti halukkaita rantaan. Pyörätuolien kuljetus oli vaikeata. Jyrkkiä portaita ja tasoja. Ripeät merimiehet "heittivät" meidät käsipelissä vaappuvaan rantautumislukseen. Satama ja rannan turistikatu näyttivät moderneilta eikä myrskyn tuhoja enää havainnut. Pank-

keja, tavarataloja ja varsinkin hopea- ja kultaliikkeitä oli paljon. Joulurumba yhdistettynä merirosvotemaan tulvi vastaan kaikkialla.

Saaret vaihtuivat päivittäin uusiin. Yön aikana risteilijämme oli saavuttanut jo uuden kohteen: Meksikon valtion ja sen satamakaupunkisaaren Cozumelin. Se on hyvä suuri satama, jossa isokin laiva pääsee aivan rantaan valtavan laiturin viereen. Pyörätuoleilla oli helppo taas rullailla maihin. Laivan vierestä löytyi polkupyörätaxi, jolla tummapintainen meksikaani pikku tippiä vastaan kuljetti halukkaat rantaan. Kävelymatkaa olisi ollut koko huiman pitkän laiturin osuus. Maista löytyi hyviä luiskia, invahissejä ja opasteita ihan kiitettävästi.

Olimme saapuneet värikkääseen latinalaiskulttuuriin. Käsityö- ja matkamuseokauppa kukoisti. Jalokivet ja kulta kimaltelivat rantabulevardin liikkeissä. Cozumel sijaitsee tosiaan pienellä saarella, aivan mantereen kupeessa. Ainoa elinkeino on turismi, niin kuin kiertoajelumme vilkas ja humoristinen opas kertoi melko hyvin ymmärrettävällä kouluenglannillaan. Turistibussi oli todella ahdas eikä mikään pyörätuolilaisen kuljetusväline. Sisään sopi ainoastaan painonnostajatyypin kuljettajan nostamana. Opas teki kaikkensa myydäkseen meksikolaiskulttuuria turisteille. Maya-intiaanien temppeliraunioita ihailtiin ja kuvattiin. Ja tietenkin viereisistä kojuista ostettiin matkamuseoita. Lopuksi bussi jätettiin parin kilometrin päähän satamasta elämää kihisevän rantakadun päähän. Näin taattiin turistien kulku läpi kauppakeskuksen. Eeva näppäränä tyttönä huomasi kadun varrella polkupyörätaksin ja huudahti: "Please,

to Caribbean Cruises!" Poika lähti polkemaan kohti laivaa ja Eeva säästy väsyttävältä kävelymatkalta. Me pyörätuolilaiset selviydimme perässä kelaten ja ravistellen innokkaimpia kaupustelijoita niskastamme.



Joulu se oli Jamaikallakin!

Viimeinen merietappi oli paluu takaisin Miamiin. Kokonainen vuorokausi oli taas aikaa tutustua ylelliseen laivaelämään. Käytävissä olivat kirjastotilat, monet näyttelyt, showsitykset ja konsertit. Saattoi uida, pelailla eri pelejä, shoppailla ja tietenkin aina halutessaan syödä! Alkupäivinä syötiin kyllä hartaasti, mutta sitten yksi ja toinen alkoi jo siirtyä vesimeloni ja muroinjalle. Piti yrittää säästää itseään toistuville juhlaillallisille, joilla oli aina eri teema ja usein vielä juhlapukupakko. Elämästä laivalla riittäisi kerrottavaa vaikka kuinka. Olisi pitänyt olla salkkumikro mukana niin olisin voinut julkaista nettipäiväkirjaa livenä!

Luulisi kotisatamaan eli Miamiin tulon olleen jo helppoa, mutta mitä vielä. Turvatarkastukset vain kiristyivät. Passintarkastukset ja sormenjäljet otettiin uusiksi. Matkakumppanimme Ritva käännytettiin aluksi takaisin, kun ennen kelvannut passikuva ei nyt ollut kuulemma näköinen! Sitkeiden kuulustelujen ja neuvottelujen jälkeen oli sitten kaikki ok.

## Paluu arkeen ja yhteenveto

Ennen hotelliin saapumista tehtiin taas mittava kierros Miamin kaupunkialueella. Pysähdyimme suurelle Bay-side hehtaanimarketille. Paikka oli valtava moniosainen kaupakeskus. Juuri kun pyörätuolit piti ottaa ulos bussista, teki hissi taas tenän. Sitä korjattaessa kului aikaa niin paljon, että vierailuaika jäi olemattomaksi. Ehdin kuitenkin ostaa kuubalaisen sämpylän, jossa oli kinkkua enemmän kuin leipää.

Aamulla sitten alkoi paluumatka Eurooppaan. Ensin tietenkin lentokentän rutiinit. Matkanjohtaja Marja osasi luovia joukkomme läpi terminaalin käyttäen joustavaa neuvottelutaitoaan. Sujuvalla small talkillaan hän sai virkailijat myötämielisiksi eikä meitä turhia jarruteltu. Vasta viimeisellä portilla olimme yksin. Lopullinen tarkastus ennen kuin päästettiin lentokoneeseen oli tiukka. Nyt jopa kengät piti riisua ja ne läpivalaistiin. Ai niin, oli ollut niitä kenkäpommeja.... Minun tukisidosteni raudat pyyhittiin jonkinlaisella kangaslapulla, joka sitten pantiin säteilymittarin tapaiseen laitteeseen. Saimme puhtaat paperit ja lento kotiin saattoi alkaa. Menomatalla niin ärhäkkä Frankfurtin tulli oli nyt leppoisa ja vain passinkulmaa vilauttamalla pääsi läpi. Meille jäi aikaa koneenvaihdon välissä reilusti. Terminaali oli tasainen ja laaja täynnä taxfree- myymälöitä, joissa saattoi täydentää tuliaisiansa.

Matkustaminen ja suurimmat turistikohteet ovat vaikeampi vammaisellekin melko helppoja. Pyörätuolin on syytä olla kevyt, helposti kasaan menevä ja vailla irtoavia sivuja tai jalkalautoja. Tietenkin suuri etu on itse autettavan kohtuu paino ja koko. Lentokentillä palvelu on asiallista, kun vain ajoissa avuntarpeesta ilmoit-

taa. Floridassa ei kyllä paljoa pyörätuoleja näkynyt ja ihmetytti se nostohissien epävarma kunto. Liikutaankohan siellä etupäässä omilla kulkuneuvoilla? Toistuvasti huomaa kuinka tärkeää matkoilla on omata edes jonkinlainen tankeroenglannin taito. Se auttaa ainakin ostoksilla ja sooloreissuilla. Laivankin virallinen kieli oli englanti ja lähes koko muu matkustajajoukko tuntui olleen joko englantilaisia tai amerikkalaisia. Seurallisia kun olivat, niin aina kysyttiin mistä me olemme ja miten viihdymme. Tarjoilijoiden kanssa oli suorastaan pakko vaihtaa muutama sana. He taas olivat maailmankansalaisia, useat kuitenkin alunperin Karibian meren valtioista. Kielivaikeuksia ei suoranaisesti ollut, sillä matkamme johtaja ja matkaemäntä tekivät parhaansa suomentamalla päivittäiset laivatiedotteet ja ruokalistat sekä tulkkamalla aina tarvittaessa. Luottokortti osoittautui lähes pakolliseksi. Käteisen rahan käyttäjät törmäsivät jatkuvasti viivytyksiin.

En osaa sanoa mitään rasisamista, mutta yleensä kaikki ns. alempiarvoista työtä tekevä väki ja palveluskunta oli värillistä. Eipä silti, ainakin laivan henkilökunta oli erinomaisen ammattitaitoista ja ystävällistä riippumatta ihon väristä. Ritvalta kun unohtuivat villahousut vuoteen päälle, niin huonesiivooja pienensi heti ilmastointia voimakkaasti...

Kallis risteily tämä oli, mutta mielestäni kannatti toteuttaa, kun vielä olosuhteetkin olivat lähes ihanteelliset. Valokuvia ja vaikutteita jäi sulateltavaksi tänne talven kylmyyteen ropakakaupalla. En kuitenkaan lähtisi ns. yksityisesti vastaavalle reissulle. Näin monivaiheinen matkaohjelma vaatii kokeneen matkanjohtajan.

**Teksti ja kuvat: Topi Collin**

## Kainuun vertaistukiryhmä

**Kainuun poliolaisten vertaistukiryhmä jatkaa toimintaansa myös kevätkaudella 2007**

### Kalenteriamme:

**Keskusseudakuntakoti**, Kirkkokatu 26, Kajaani, klo 17-18.30.  
ma 26.3. fysioterapeutti Aila Tartia-Jalonen: Luustomme ja sen hyvinvointi  
ma 23.4. kirjallisuus, runot: omaa ja mielituotantoa  
ma 30.4. sosiaalityöntekijä Maarit Rautiainen: Sosiaalipalvelut Kainuussa  
ma 21.5. lauluarteistoamme, laulavaiset sisarukset Anneli ja Ritva tuovat meille sanoja. Näistäkin voi toivomuksia esittää, ”toivomuslistallahan” on jo ”Mun isäni oli sotamies...”

**Invalidien palvelutalo**, Kasakankuja 4, Kajaani  
la 17.3. klo 13.30-14.15,  
vesijumppaa vetäjänä Ritva Arffman  
la 24.3. klo 13.30-14.15,  
vesijumppaa vetäjänä Ritva Arffman

Varattava sauna 22 euroa, jos sitä tahdotaan ja uinti 4 euroa/henkilö. Rahat kerätään paikan päällä.

Ritva toivoo, että näihin ilmoittaudutaan aina edellisellä viikolla Eerolle puh. 0500-192 928 ja viesti tai Briittalle 6131230. Näin kokeillemme ja suunnittelemme syksyn viisastuneina. Ritvallekin voi soittaa 044-3258917. Uima-allas on hyvä ja veteen pääsee pyörätuoliltakin.

**Retkemme 21.5.2007 Sotkamoon:** Riitta ja Jaakko kyselevät varmaan mukavan ruokapaikan sillä kivahan se on yhdessäkin syödä ja itse kukin syömisen maksavat.

Sovimme kevätretkestä, mieltikääpä ja ehdottakaa!

Tuulikki luotsaa Leenan kanssa ja kanssamme Lähimäispalvelupiste Karoliinan Kamari.

Odottamiin tapaamisiamme.

Meille voit soittaa:

Eero puh. 0500-19 928, Briitta 6131230 tai joskus 044-925 1331

Valo lisää ja toivottavasti myöhästyneet Kaisan kaljamat eivät kaada.

### Aurinkoa matkaan

**Briitta Rutanen-Karjalainen**

## † Muistoa kunnioittanen

Suomen Poliiohuolto r.y:n palveluksessa Kaislaranta-kodin talonmiehenä yli 15-vuotta toiminut ystävämme Reijo Ensio Kymäläinen synt. 20.07.1945 on poistunut keskuudestamme 05.02.2007 Lohjan sairaalassa pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana. Reijon muistoa kunnioittaen otamme osaa omaisten suruun.

**SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.**

## Syntymäpäivät

### 90 vuotta

0304 Kovalainen Paavo Espoo

### 85 vuotta

2506 Toponen Toivo Lahti

### 80 vuotta

0604 Rytönen Anna-Liisa Helsinki

1004 Laitinen Liisa Helsinki

2004 Laine Eemil Puumala

2704 Remahl Erik Vaasa

### 75 vuotta

1404 Magnusson Pirkko Kerkonjoensuu

2504 Aalto Keijo Rauma

2904 Haavisto Alli Ritola

0205 Tiilikainen Terttu Hietanen

2805 Räikkönen Soile Pori

2905 Heikkilä Mia Mikkeli

0906 Aittasalmi Jorma Helsinki

2206 Harju Anja-Kaarina Turku

2306 Patjas Erkki Vääksy

### 70 vuotta

0104 Armila Pekka Virolahti

1004 Suomi Terttu Turku

1104 Siikala Lauri Vantaa

1504 Varjus Sinikka Loimaa

3004 Jalonen Kai Helsinki

0805 Ek Kerstin Pörtom

0805 Timonen Esko Kuopio

1205 Juhola Raili Yläne

1505 Laurila Arvo Lepsämä

2105 Autti Pentti Rovaniemi

2705 Mölläri Anja Rovaniemi

3105 Rustari Aato Pirkkala

0806 Romu Seppo Lahti

2406 Sahinoja Maria-Liisa Parkano

### 60 vuotta

0504 Laine Ritva Marttila

0904 Juvonen Kari Vantaa

2104 Lindström Elsi Jyväskylä

1005 Piirainen Pirjo Kajaani

1505 Lautaluoma Jouko Tampere

1306 Parviainen Reino Konnevesi

### 50 vuotta

3004 Hakala Riitta Ulvila

0705 Jokivirta Hilikka Helsinki

0905 Kössö Kirsti Oikarainen

2206 Vahtera Ari Turku

3006 Ylijukuri Riitta Oulu

## † Muistoa kunnioittaen

Reinikainen Kerttu  
Syntynyt 21.8.1919 Lappajärvi  
Kuollut 27.2.2007 Helsinki

# MAHDOLLISUUKSIEN TALO

Opinnoissa erityistä tukea tarvitseville

## Koulutustarjontamme:

### Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus

- ▶ ammatilliseen peruskoulutukseen
- ▶ työhön ja itsenäiseen elämään

### Tutkintotavoitteinen koulutus

- ▶ kulttuuri
- ▶ liiketalous ja kauppa
- ▶ luonnontieteet (datanomi)
- ▶ tekniikka ja liikenne

### Ammatillisen erityisopetuksen kehittämiskeskustoiminta

### Vahvuksiamme:

- ▶ osaava ammatillisen erityisopetuksen ja kuntoutuksen henkilöstö
- ▶ keskeinen sijainti



INVALIDILIITON

JÄRVENPÄÄN KOULUTUSKESKUS

PL 46 (Mannilantie 27-29), 04401 JÄRVENPÄÄ  
Vapaudenkatu 40-42, 40100 JYVÄSKYLÄ  
puh. (09) 292 011, fax (09) 2920 1270  
opintotoimisto@ijkk.fi www.ijkk.fi

Hakuaika  
16.4.2007  
asti!

## Sielunhoidon Aikakauskirja 19 Toivo

Toivo kannattelee uskoa huomiseen. Sielunhoidon Aikakauskirjan ensimmäisen osan artikkelit rakentavat kaaren toivon näköaloista taivasikävään. Sairaus, masennus, sielun ja ruumiin kivut puhuvat monessa artikkelissa. Toisen osan muodostaa TT Kari Latvuksen artikkeli *Jumala kriisissä*. Hän tarkastelee median tapaa puhua Jumalasta Kaakkois-Aasian luonnonkatastrofin tapahduttua.



Masennus on aikamme sairaus, jonka kirkon ja terveydenhuollon työntekijät ja alan opiskelijat tuntevat usein sekä työssään että omassa elämässään. Ammattiauttajan tehtävä on ottaa vastaan masentuneen toivottomuus ja palauttaa se hänelle takaisin, toivona. Sielunhoidossa kohtaaminen voi olla sakramentti, paikka, jossa Jumala tulee näkyväksi.

Sielunhoidon Aikakauskirja on Kirkon sairaalasielunhoidon, Kirkon perheasioiden ja Kirkon koulutuskeskuksen yhteinen julkaisu. Sen hinta on 10 euroa + postikulut.

**Tilaukset:** Kirkkohallituksen julkaisumyynti  
puh. (09) 180 2315, (09) 180 2229  
sähköposti: [julkaisumyynti@evl.fi](mailto:julkaisumyynti@evl.fi)

## KOTIPIRTIN PALVELUTALO

KOTIPALVELUA  
VIRKISTYSTOIMINTAA  
OMASHOITAJIEN VERTAISRYHMIÄ  
ATERIOITA KOTIIN  
ENNALTAEHKÄISEVIÄ KOTIKÄYNTJÄ  
LÄNSI-TAMPERELAISILLE IKÄÄNTYVILLE



Kotipirtin Palvelutalo  
Käräjätörmä 12, 33310 Tampere  
Lisätiedot: 050-403 5657 tai 050-409 8470



Saaristo on upea koko vuoden, tule lomalle

## Ahvenanmaalle!

Lomamökki 2 päivää alk. 90 €/mökki

Miniloma alk. 65 €/hlö

Luksusviikonloppu alk. 140 €/hlö

Kylpyläpaketti alk. 114 €/perhe

Kalastuspaketti alk. 100 €/hlö (väh. 4 henkilöä)

2 päivän peruspaketti bussiryhmille alk. 98 €/hlö

Kaikki matkat, asuminen ja oheishjelmat  
kätevästi kauttamme!

Palvelemme  
suomeksi!

**Ålandsresor**

Varaukset: Puh. (018) 28040, faksi (018) 28380.  
info@alandsresor.fi [www.alandsresor.fi](http://www.alandsresor.fi)

California  
Jukholmaan!

Kevään huippu-uutuus Vikingillä on California, valloittavan aurinkoinen viihde- ja ruokateema, joka tuo laivoille lisääväniä koko maaliskuun ja huhtikuun ajan. Katkaise arki ja astu laivaan, koet tuulahduksen aitoa länsirannikon tunnelmaa!

**VIKING LINE**  
[www.vikingline.fi](http://www.vikingline.fi)