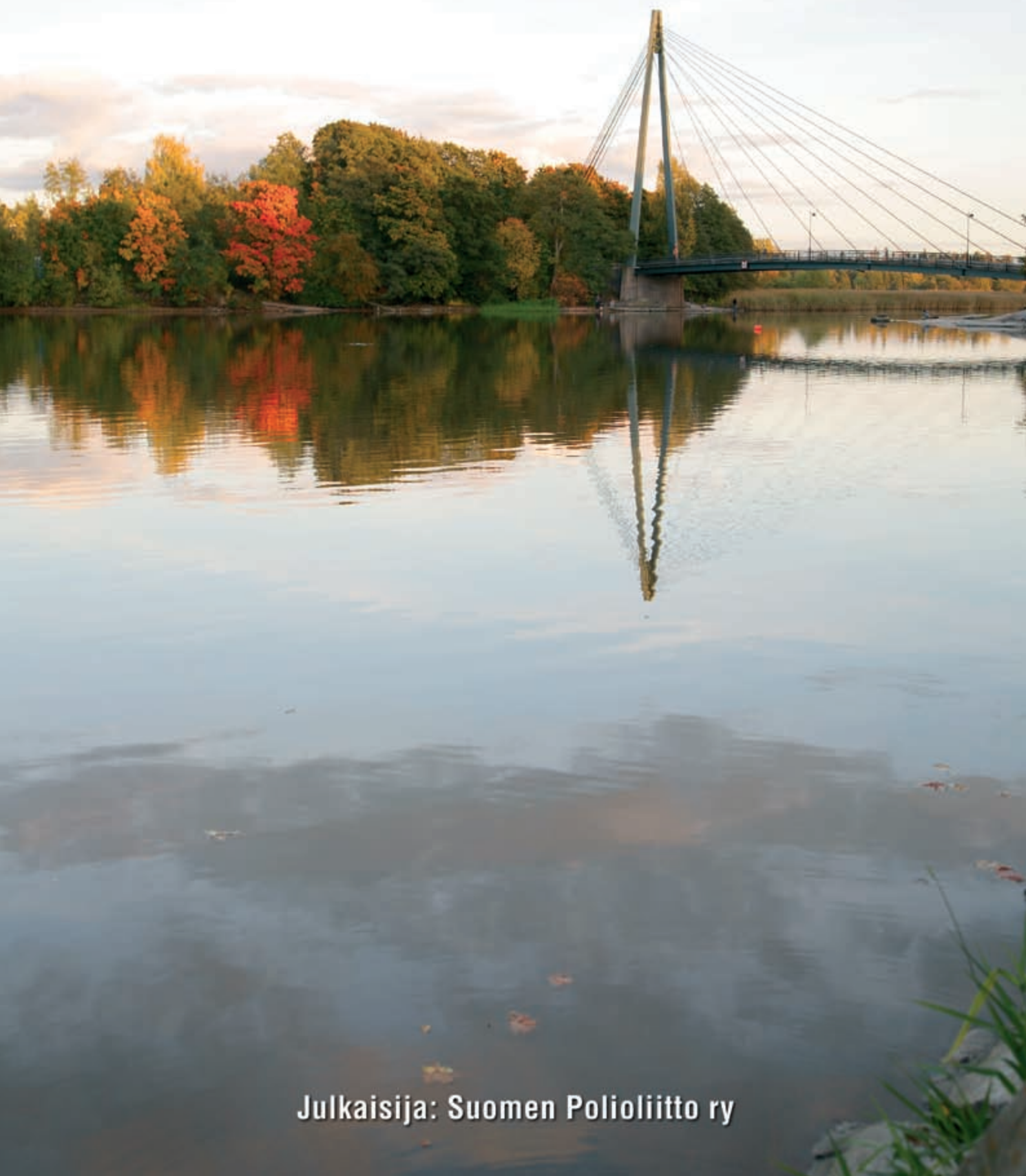


# **Poliiolehti**

**3/2008**



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

# Poliojärjestöjen luottamushenkilöt

## Suomen Polioliitto ry

### Hallitus

Kivipelto Juhani, Kurikka, pj  
Hänninen Leo, Nummela, vpj  
Jokinen Lauri, Turku  
Mäki-Petäys Väinö J, Vantaa  
Lappalainen Kaarina, Helsinki  
Pätäri Arto, Nokia

## Suomen Poliohuolto ry

### Hallitus

Hänninen Leo, Nummela, pj  
Mäki-Petäys Väinö J, Vantaa, vpj  
Aroheikki Ari, Helsinki  
Forsman Otso, Helsinki  
Huostila Markku K, Helsinki  
Pätäri Arto, Nokia, Sihteeri  
Ranta Sirkka, Nurmijärvi  
Tenhonen Eira, Espoo

## Polioinvalidit ry

### Johtokunta

Nieminen Rauno, Rauma pj  
Lappalainen Kaarina, Helsinki, vpj (varajäsen Rantanen Tapio)  
Haapala Sirpa, Pori (varajäsen Santala Lasse, Ulvila)  
Heinonen Heikki, Nastola (varajäsen Patjas Erkki, Vääksy)  
Jokinen Lauri, Turku (varajäsen Suominen Jarkko, Salo)  
Karin-Oka Pirjo, Tampere (varajäsen Utriainen Seppo, Tampere)  
Karvinen Iiris, Heinävesi (varajäsen Karttunen Kaija, Karttula)  
Niemi Pertti, Mieto (varajäsen Hakala Pirkko, Seinäjoki)  
Pukkila Tuula, Kempele (varajäsen Autti Pentti, Rovaniemi)

## Polioinvalidit ry

### Paikallisosastojen johtokunnat

#### Pääkaupunkiseudun osasto

Lappalainen Kaarina, Helsinki pj  
Valtonen Osmo, Helsinki vara.pj  
Suurkuukka Riitta, Helsinki siht  
Kallio Leila, Helsinki  
Kangastupa Ritva, Vantaa  
Pakarinen Eeva, Helsinki  
Rantanen Tapio, Helsinki  
Vuorinen Raija, Helsinki

#### Lahden osasto

Heinonen Heikki, Nastola pj  
Patjas Erkki, Vääksy vara.pj  
Jokela Ritva-Liisa, Lahti siht/rahasto  
Peltonen Helena  
Toivonen Marja-Liisa, Lahti  
Tuominen Pirkko, Lahti  
Venäläinen Eila, Lahti

#### Pohjois-Suomen osasto

Pukkila Tuula, Kempele, puheenjohtaja  
Autti Pentti, Rovaniemi, varapuheenjohtaja

Kurvinen Ulla, Oulu siht./rahasto  
Alaluusua Anna-Maria Kemijärvi  
Erkkilä Inga, Rovaniemi  
Jussila Anna-Liisa, Oulu  
Lehtola Anneli, Rovaniemi  
Luhtala Aarni, Ylivieska  
Markus Olavi, Haukipudas

#### Pohjanmaan osasto

Niemi Pertti, Mieto pj  
Puska Pirjo, Seinäjoki siht  
Hakala Pirkko, Seinäjoki  
Hemminki Veikko, Seinäjoki  
Häkäri Tuula, Kauhajoki  
Kivipelto Juhani, Kurikka  
Mäki-Kaukola Juhani, Jalasjärvi  
Männikkö Maija-Liisa, Kauhajoki  
Taipalus Anna-Liisa, Vaasa  
Vesterlund Gunvor, Vaasa

#### Satakunnan osasto

Haapala Sirpa, Pori pj  
Santala Lasse, Ulvila vara.pj  
Kiviniitty Raija, Pori siht  
Heikkilä Olli, Pori  
Kantola Aatos, Pori  
Laakso Eija, Lapijoki  
Nieminen Kerttu, Irjanne  
Termonen Mikko, Pori  
Välimäki Marja-Liisa

#### Savon osasto

Karvinen Iiris, Heinävesi, pj  
Pennanen Tapani Henrik, Kuopio, vpj  
Timonen Esko, Kuopio, siht.  
Karttunen Kaija, Karttula, rahastonhoit.  
Haatainen Arja, Kuopio  
Miettinen Sylvi, Kuopio  
Ovaskainen Risto, Kuopio  
Ruotsalainen Erkki, Kuopio  
Tirkkonen Laina, Vehmersalmi

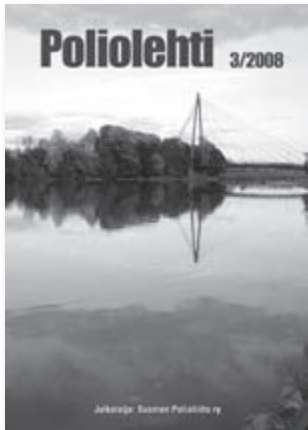
#### Tampereen osasto

Utriainen Seppo, Tampere, pj  
Lahti-Pätäri Leila, Nokia, vara.pj  
Karin-Oka Pirjo, Tampere, siht/rahasto  
Ajo Matti, Tampere  
Häkkinen Marjatta, Tampere  
Karin-Oka Osmo, Tampere  
Lähde Kaarina, Tampere

#### Varsinais-Suomen osasto

Jokinen Lauri, Turku, pj  
Suominen Jarkko, Salo, vpj  
Nissilä Riitta, Kuusisto, siht/rahasto  
Lahti Erkki, Turku  
Lavonen Eeva, Lieto  
Nummila Vilho, Piikkiö  
Suominen Hilikka, Parainen

**Poliolehti 3/2008**



Kannen kuva AK Vanhankaupunginkosken uusi silta

**Lehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa**  
**Ilmoitusmyynti**  
**Suomen Polioliitto ry**  
**Mainosilmoitusaineistot**  
[www.akarjalainen.net](http://www.akarjalainen.net)

**Taitto**  
**Antero Karjalainen**  
[www.akarjalainen.net](http://www.akarjalainen.net)  
**Paino**  
**Kirjapaino**  
**JAARLI Oy**  
**ISSN 1237-2781**



**Julkaisija: Suomen Polioliitto ry**  
**Päätoimittaja: Birgitta Oksa**  
**Toimitus: Luotsikatu 6 E 28**  
**00160 Helsinki, puh. 09 - 686 0990, fax 09 - 6860 9960**  
**sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com**

**Sisältö**

Kurssi uutisia	4
Kruunupuiston 2009 ensimmäinen poliokurssi	6
Meirän sakille	7
Kurssi uutisia	8
Rauman vinkkelit	14
Kurssi uutisia	17
Henkilökohtainen avustaja	22
Peruspalveluministeri Paula Risikko	23
Poliota Poliksella	24
Terveiset Turkista	26
Lääkinnällinen kuntoutus vaikeavammaiselle	30
Arto Pätärin muistolle	32
Kirja-arvostelu	33
Osastot	34
Tervehdys Etiopiasta	36
Synttärarit	39

**Palvelut kuntoon!**

**K**unnallisvaalit lähestyvät. Vaalit tuntuvat tällä kertaa erityisen tärkeiltä. Eikä vain siksi, että olemme ensimmäistä kertaa mukana vaalin yhteydessä suoritettavassa valtakunnallisessa vaalikeräyksessä. Vaan erityisesti siksi, että kunnallisvaaleissa valitaan henkilöt päättämään monista vammaispalvelulain piiriin kuuluvista oikeuksista.

Joskus tuntuu, että ajatus vammaispalvelulain toteuttajista on kääntynyt vinoon, jollei peräti päälaelleen. Vammaispalvelulain mukaisista palveluista tehdään päätökset kuntien luottamuselimissä ja virastoissa, ei vammaisjärjestöissä tai eduskunnassa. Tällä en halua vähentää sen kummemmin eduskunnan kuin järjestöjenkään vastuuta asiassa, haluan vain muistuttaa, että kunnat tekevät vammaispalvelulain mukaisista palveluista päättäessään itsenäisiä päätöksiä. Eduskunnan säätämää lakia noudatetaan varsin vapaasti. Kuntien tekemät päätökset vaihtelevat tavalla, josta ei löydä minkäänlaista johdonmukaisuutta saati sitten järkeä.

Nyt on siis tärkeää valita kuntien luottamuspaikoille ne henkilöt, jotka parhaassa tapauksessa haluavat aidosti tukea vammaisten henkilöiden yhdenvertaisia oikeuksia ja toimivat tuon ajatuksen mukaisesti tai edes suostuvat keskustelemaan asiasta avoimin mielin ilman, että piiloudutaan heti riittämättömien määrärahojen taakse. Kuntien luottamusmiehillä tulisi myös olla halua ja kykyä kyseenalaistaa ja muuttaa tarvittaessa viranhaltijoiden esityksiä ja päätösehdotuksia.

Hei, kyllähän me kaikki tiedämme, että raha ei puussa kasva eikä kaikkeen riitä, mutta joku roti sentään siihen, millaisessa marssijärjestyksessä asioita kustannetaan, lienee saavutettavissa. Enkä jaksa uskoa, että tämä nykyinen tapa, jossa pienimmästäkin etuudesta saa tapella kaikissa asteissa niin, että lopulta papereita pari mapillista ja lausuntoja kymmeniä olisi mitenkään kuntataloudenkaan edun mukaista. Nyt meillä on erinomainen mahdollisuus vaikuttaa kuntien tuleviin päätöksiin. Kaikki siis vaaliurnille!

Kiitos kaikille niille polion sairastaneille henkilöille, jotka ovat asettuneet ehdolle tulevissa vaaleissa. Ja kiitos kaikille niille, jotka osallistuvat vaalikeräykseen istumalla lipasvahvina vaalipaikoilla.

Toivotan kaikille hyvää syksyä.

**Birgitta Oksa**





Kokemuksia – ajatuksia ja oivalluksia ensimmäiseltä Lehtimäen Kuntoutus-sopeutumiskurssilta

## Lehtimäki – riippuvaisten pooliolaastenkurssi 4.8. – 16.8. 2008 Pohjanmaalla



***Iloinen eri murteiden puheensorina täytti juhlasalin, kun kaikkiaan 31 poliokurssilaista kokoontui Lehtimäelle. Suurin osa kurssilaisista oli Etelä- ja Länsi-Suomesta ja tuttuja keskenään, mutta oli joukossa muutama ensikertalainenkin. Samaan aikaan opistolla alkoi omakustanteinen Iloa ja vaihtelua -elämään kurssi eli ns. rikkaidenkurssi, joksi heitä leikkimielisesti nimitettiin. Esittelykierroksella kurssilaiset ylistivät Lehtimäkeä "maanpäällisenä taivaana", ja monet jo useimpana vuosia käyneinä sanoivat tullessa riippuvaisiksi Lehtimäen kursseihin. Näin ensikertalaista nämä kommentit hieman ihmetyttivät. Vanhin osanottaja oli yli 90-vuotias ja loput häntä paljon nuorempia.***

### **Ray:n tukema kurssipaketti**

**K**urssilaiset olivat etukäteen saaneet valita hoitoja itselleen 240 eurolla. Jos tämä kurssiin kuuluva ei riittänyt, sai ylimääräisiä hoitoja ostaa tarpeen mukaan lisää. Niinpä minäkin kokeilin ensi kertaa intialaista päänhierontaa, vyöhyke- ja aromaterapiaa. Aah, kyllä oli taivaallista! Taisivat muutkin nauttia hyvät nokkaudet hoitojen aikana ja rentoutua hoidoista. Monet kokivat fysioterapian tarpeelliseksi ja saivat asiantuntevia neuvoja ja opastusta. Eräs rouva koki tullessa aivan kuin uudeksi ihmiseksi osteopatiakäsittelyn jälkeen ja kommentoi...

"oli niin hyvä olo ettei ikinä ole ollut".

Kasvot ja jalatkin muokattiin uuteen uskoon ja hoitojen välissä piti muistaa syödä !!! Ruokaa oli maittavaa ja sitä oli riittävästi. 90-vuotias kurssilainenkin oli lihonut kahden viikon aikana niin, että kaikki rypyt olivat hävinneet!

Kurssin vetovastaavina toimineet Kaija ja Hannu toteuttivat kurssilaisten niin pienet kuin ja suuretkin toiveet. Erityisesti mieleeni jäi Kaijan toteuttama sauna- ja uintireissu kauniille Valkealammelle. "Vesi oli se tytöt kylmää, mutta oli se IHANAAA". Muita vapaaehtoisia tai maksullisia retkiä olivat mm. Kuortaneen keilailureissu, Halkosaaren kesäteatteri ja Punaisentuvan viinitilaan tutustuminen. Tuurin kyläkaupan reissulla Vesa Keskinen kевensi monen kurssilaisen kukkaroa!

Päivänohjelmaan kuuluivat monet eriaiheiset luennot kuten vammaispalvelut, kela, respecta, ikääntyvien liikunta jne... Muisti ja tieto harjaantui aivojumpalla ja tietokilpailulla. Tietokilpailun tiukan miesten sarjan voitti Taisto strutsinmunan tietämyksellään. Voimavaruusalueilla pidettiin tärkeänä perhettä, läheisiä ja ystäviä ja eri harrastusmahdollisuuksia sekä niitä kaikenkarvaisia ystäviä. Myös nämä poliokurssit koettiin tärkeänä voimavarana. Luonto ja eri vuodenaajat lisäävät omalta osaltaan voimaantumisen tunnetta... runon sanoin:



*Poluttomat metsät ovat suuri ilo.  
Yksinäinen ranta lumoo mielen.  
On olemassa seura,  
jossa kukaan ei tunkeile.  
En rakasta ihmistä vähemmän  
vaan luontoa enemmän.  
George Gordon.*

Vapaa-ajalla oli Airen käsi-työpaja ahkerassa käytössä. Hän opasti meitä tekemää helmikoruja ja kannusti kokeilemaan kaikkea uutta. Helmikoruja valmistui ennätysmäärä ja maalaustaitojaan saivat kurssilaiset kokeilla tekemällä upeita maisemia ja posliiniteoksia.

Päiväohjelman kuivajumppa oli tervetullutta. Kahvit sen jälkeen maistuivat erikoisesti muurinpohjalettujen kanssa. Märkäjumppaan osallistujia-akin oli ja aamuvirkut pääsivät uimaan ennen aamupalaa. Parasta uimahallissa oli vedenlämpötila: 27 asteista!

Iltaohjelman kevennyksenä olivat tanssit Lehtimäen Sääripoikien tahtiin ja muusta musiikkitarjonnasta vastasivat kylän pelimannit. Yhdessä myös laulettiin, bingottiin, pelattiin jne.. Musiikin asiantuntijuutta testattiin levyraadissa ja pohjalaasittain sanottuna, ”että jonkun perähän se parkuu...” Monet jatkoivat iltaa porisemalla keskenään tai pokerikerhossa. Iltauniset ”sammuivat” ennen iltautuisia.



*Kurssilaisia kummaltakin kurs-  
silta kokoontui yhteiskuvaan.*

*Kurssilaiset kuuntelemassa  
päivän monipuolista ohjelma-  
tarjontaa.*

*Vertaistukea parhaimmillaan on  
ystävien tapaaminen!*

*Kuntosalit ovat koko ajan kurs-  
silaisten käytössä.*



**jatkuu sivulla 15**



Suomen  
**POLIO**  
liitto ry

**SUOMEN POLIOLIITTO RY**

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Luotsikatu 6 E 28  
00160 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800015-70432857

**POLIOINVALIDIT RY**

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28

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



## Kansaneläkelaitoksen (Kela) poliokurssit vuonna 2009

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

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

Kelan kustantamalle kuntoutuskurssille tai -ohjelmaan haetaan kuntoutushakemuslomakkeella KU102. Lisäksi täytetään liitelomake Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille KU104. Hakemukseen liitetään lääkärinlausunto B, jonka tulee sisältää riittävät tiedot sairaudesta tai vammasta ja sen aiheuttamista haitoista, selvitykset hoidoista ja kannanotot kuntoutuksen tarpeesta sekä suositukset kuntoutukseen. On hyvä huomata, että lääkärinlausunto on vuoden voimassa. Haettaessa vaikeavammaisen lääkinnällistä kuntoutusta liitetään mukaan kirjallinen kuntoutussuunnitelma, joka on laadittu hoidossa vastaavassa yksikössä. Hakemusasiakirjoihin toivotaan liitettävien mahdolliset viimeisimmät terapialausunnot (esim. fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, neuropsykologia) ja viimeisimmät sairauskertomustiedot.

Kelan KU102 ja KU 104 lomakkeita saa Kelan paikallistoimistoista ja nettisivuilta [www.kela.fi/lomakkeet](http://www.kela.fi/lomakkeet).

## Kruunupuiston vuoden 2009 ensimmäinen poliokurssi

### **Hakuaika käynnissä**

Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus

### **Poliokurssi**

Valtakunnallinen kurssi, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§) 04.01.09-24.01.2009

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 21 vuorokautta.

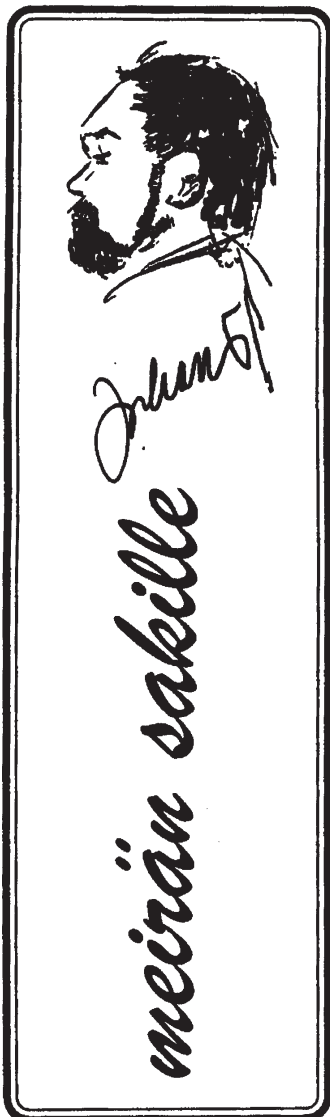
### **Hakeminen:**

Hakemukset liitteineen pyydetään lähettämään suoraan (tai Kelan paikallistoimiston kautta) osoitteeseen: johtava ylilääkäri Matti Nykänen, Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju.

### **Lisätietoja:**

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





**K**esän kynnyksellä saapui suruviesti siitä, että suuresti kunnioittamani professori, Käpylän Kuntoutuskeskuksen ylilääkäri Hannu Alaranta oli kuollut vaikean sairauden murtamana. Viestin Hannun sairastumisesta olin saanut edellisen vuoden lopulla. Oli mahdotonta silloin edes ajatella, että puolen vuoden jälkeen Hannua ei enää olisi.

Hannu Alarantaan olin tutustunut jo ennemminkin Invalidiliiton muun toiminnan puitteissa, mutta varsinainen läheisempi yhteistyömme alkoi vuonna 1994 hänen tullessaan Käpylän kuntoutuskeskuksen johtajaksi. Sain olla Hannun kanssa mukana siinä ryhmässä, joka etsi Käpylän kuntoutuslaitokselle uutta toimitilaa, ensin Invalidisäätiön kanssa ja sitten lopulta nykyiseen uuteen uljaaseen Synapsiaan.

Todellisen kosketuksen sain Hannuun, kun onnistuimme samaan hänet mukaan Polio-liiton ja Invalidiliiton yhteiseen polioprojektiin. Monen monet kokoukset saimme pitää Synapsiassa. Aina Hannulla oli aikaa paneutua projektiimme. Hänen tietomääränsä oli valtava, niin myös poliosta. Ilman Hannun mukanaoloa olisi projektityö jäänyt vajavaiseksi. Hannu omasi laajan toimintaverkoston sekä koti- että ulkomailla. Hannun myötä järjestömme sai pysyviä kansainvälisiä yhteyksiä ja suomalainen polionäkökulma tuli kansainvälisessä tiedemaailmassa tutummaksi. Hannu Alaranta kirjoitti ammattilehtiin paljon poliosta ja polioprojektin tuloksista. Terveystieteiden oppikirjoihin Hannun ansiosta tuli enemmän ajankohtaista tietoa poliosta ja polion ilmentymis- ja hoitotavoista.

Hannu oli aina valmis osallistumaan kanssamme eri puolella maata tapahtuviin projektikokouksiin. Joskus iltaa istuessamme minulle jäi sellainen mielikuva, että Hannulle oli tärkeää elämässään vain kaksi kiinnekohtaa: perhe ja polio. Näin jälkikäteen huomasin, että Hannulla oli taito ja kyky aina paneutua läheisesti kulloinkin esillä olevaa asiaan. Hyvät ihmissuhteet sekä taito tulla toimeen kaikkien kanssa olivat Hannulle ominaista.

Sekä järjestönä että henkilökohtaisena ystävänä olemme kokeneet suuren menetyksen. Muistamme Hannu Alarantaa kiitollisina hänen tekemästään työstä meidän polioinvalidien hyväksi.



Neitien 12V ja 14V tämän kesän loma-aika Kurikassa sattui ajankohtaan, jolloin olin itse kahden viikon kuntoutusjaksolla. Ensin suunniteltiin, että jompaakumpaa aikamäärää muutetaan. Käytösten allakkaneuvottelujen jälkeen päädyttiin kuitenkin siihen, että annetut aikataulut täytyy toteuttaa.

Päätöksen jälkeen annettiin kuitenkin, puoli ja toisin, toimintaohjeet. Neidit saivat käyttää Papan tietokoneita haluamansa määrän. Tosin Neitien isä rajoitti sitä myöhemmin, kun huomasi, että Papalla on kaksi keskenään keskustelemaa tietokonetta. Lukea sai niin paljon kun haluttaa. Nukkua sai missä haluttaa ja niin kauan kuin haluttaa, paitsi silloin kun Mamma kolistelee keittiössä. Niinpä Neidit rakensivatkin omat majansa eri puolelle taloa. Ulkona käydään syö- mässä, että säästyvä aika voi-

taisiin käyttää lukemiseen, television katselemiseen sekä palapelien tekoon. Lisäksi Papalta tuli ohje, että kun Neidit leipovat itse synttärikakkunsa ja piparinsa tulee leipomuksia tehdä kaksin kappalein, toiset synttärivieraille ja toiset Papalle pakastimeen.

Papalle tuli ohje, että pitää kuntoilla ahkerasti. Syödä kiltisti kaikkia rehuja. Mennä aikaisin nukkumaan. Eikä sitten soitella joka ilta, koska silloin voi olla juuri meneillään Mamman kanssa tärkeä peli tai sitten televisiosta tulee ihanaa hevos-ohjelmaa.

Järjestelyt onnistuivat ja kaikki meni hyvin. Kotiin tullessa Pappaa odotti työpöydällä kirje. Kirjeen oli laittanut neiti 14V. Kirjeessä oli seuraava viesti:

*” Muuli sanoi Saabille: Terve auto !*

*Saabi sanoi muulille: Terve muuli !*

*Häh, sanoi muuli! Miksi et sanonut minua hevoseksi? Sanoinhan minäkin sinua autoksi ! ”*

Etä sellaiset terveiset Pappa sai, kun ei ollut kotona vah- timassa.

Kun kevään toivotus ” Aurinkoista kesää kaikille ” meni poskelleen niin yritetään uudelleen:

Oikein aurinkoista ja kau- nista Syksyä kaikille !

**Jussi**





## Muistikuvia lomajaksolta Marjolassa

**16.-22.6.2008**

**Suomen Poliohuolto ry:n ensimmäinen jäsenloma Marjolassa alkoi 16.kesäkuuta.**

### **Maanantai**

Olin valmiina maanantaina Marjolan aamiaispöydässä odottamassa muita Suomen Poliohuolto ry:n lomalaisia. Vietin edellisen viikon Marjolassa Invalidiliiton seniorikurssilla, joten paikat ja talon tavat olivat minulle tuttuja. En tiennyt ketä oli tulossa ja tuntisinko heidät kaikki. Olin kuitenkin valmis toivottamaan heidät tervetulleeksi. Ajattelin tuntevani kaikki vuosikymmenten varrella Kaislarannassa tapaamani ystävät. Joukossa oli kuitenkin myös uusia tuttavuuksia.

Päivälliseen mennessä oli kymmenen lomalaista koossa. Johtaja Maarit Viljanen kertoi Marjolan toiminnasta ja yhdessä mietimme mitä me lomalaiset haluaisimme viikon aikana touhuta.



*Touko Aroheikki osasi nauttia Marjolan tarjoamista palveluista. Samalla hän sai muutkin lomalaiset hyvälle tuulelle.*

*Päiväkahvilla maistuivat letut kaikille ikään tai sukupuoleen katsomatta.*





## ...kurssi uutisia...

Tarjolla oli saunomista joka päivälle, keskiviikon yhteislauluilta lätytys ja makkaran paistoinen, villanhuovutustöiden tekoa, kalastusta ja erilaisia pelejä ulkona ja sateen sattuessa sisällä. Luvassa oli myös mahdollisuus tutustua Lappeenrannan nähtävyyksiin ja vaikkapa kanavaristeilyyn omalla kustannuksella. Olihan juhannus lomamme aikana, joten ohjelmaa mielestäni riitti, eikä kukaan lisännyt toiveita.

Maanantai kului toisiimme tutustuessa ja tuttujen tarinoita kuunnellessa. Kiertelin Airan kanssa vielä illalla katsastamassa maisemia 100 metriä pitkää luontopolkua rullaten, sieltä oli upeat näkymät Saimaalle.

Lomalaiset olivat matkustaneet pitkän matkan maamme koilliseen nurkkaan, joten iltapalan jälkeen väki vetäytyi huoneisiinsa. Majoituimme päärakennukseen, jossa liikkuminen oli helppoa. Huoneisiin oli reikäkorttiavain, jonka kanssa en ole koskaan ollut sinut, koska kortti on sormillani hankalaa pitää kiinni. Toinen tavallinen avain oli hotellikäytävän ulko-oveen, josta kuljettiin ravintolan sulkeuduttua.

Huoneet olivat tilavalla inva-wc:llä varustettuja kahden hengen huoneita. Vuoteen jalkoihin sain tarvittavat korotukset. Samoin wc-korokkeita oli varastohuoneesta saatavilla. Ikkunoista oli hieno näkymä järvelle, ei tullut mieleenkään vetää verhoja eteen. Avustajaa minulla ei ollut mukana, joten pientä apua täytyi pyytää siistijältä, ”Pellavapäältä” joksi häntä kutsuin (en koskaan ole muistanut naisten nimiä). Hän oli nauravainen ja avulias ja auttoi mielellään. Päärakennuksessa oli suuri ja toimiva sauna jota käytin, sillä siellä pärjäsin omin avuin.

Avustajan mukana olo Marjolassa olisi helpottanut ja monipuolistanut lomatoimintaa. Suihkutuolillani ranta-saunassa käynti ja jopa Saimaassa uinti olisi onnistunut (tosiasiassa en varmasti olisi mennyt niin kylmään veteen) ja matojen kaivuu liiterin takana olevasta kompostista sekä kalan irrottaminen kourusta.

Niillä lomalaisilla, joilla ei myöskään ollut avustajaa tai omaista mukana, oli varmasti ilman apua vaikeaa toteuttaa kaikkia mielitekojaan, joita ainakin lomalla pitäisi voida tehdä. Marjolan



*Pyörätuoliluiska järveen.*

henkilökunta auttoi mielellään, mutta minimityövoimalla ei kaikkia lomalaisten mielitekoja pystytty toteuttamaan, eivätkä kaikki lomalaiset luultavasti kehdanneet niitä pyytääkään. Marjolan alue on laaja ja esimerkiksi elämyspolun päässä olevalle laavulle oli pitkä matka ja suhteellisen jyrkkä mäki. Mietinkin, pääsiköhän Pirkko tutustumaan kaikkiin Marjolan nähtävyyksiin lomansa aikana?

### **Tiistai**

Irja Skiöldin reipas Rauman murteinen puhe kaikui aamiaispöydässä. Irja oli minulle ennestään tuttu, mutta hänen miehensä Jaakon tapasin ensimmäistä kertaa.

Keittiön väki auttoi meitä, joiden oli hankalaa saada ruoka pöytään. Ari Aroheikkiin olin tutustunut jo Kaislarannan alkuajoilla 60-luvulla. Nyt hänellä oli mukanaan poikansa Touko, nuorimies, jolta eivät mielipiteet eikä huumori loppuneet missään tilanteessa. Touko oli myös aina valmis auttamaan tarvittaessa.

Lappeenrannan yhdistyksen puuhainen Marjatta oli järjestänyt halukaille sadepäivän ajankuluksi villanhuovutusta. Nyt tiedän kuinka neulalla tökitään villatossuja. Aaro Puisto oli mahtava tarinankertaja. Hänen matkakokemuksensa olivat värikästä kuul-

tavaa. Lomalaisia Marjolassa meidän lisäksi oli vain muutama. Juhannus oli viikonloppuna, silloin talo oli täynnä. Kesäistä hellettä ei meille koko viikkona suotu. Sain olla tuulipusero ja villapaita päälläni lähes koko ajan. Periaatteenani oli kuitenkin, että kesällä ollaan ulkona, joten ulkoilu oli vain pukeutumiskysymyksestä kiinni, joskin syysvaatteet olivat jääneet kotiin.

Lisälämpöä hain saunasta, jotka lämpenivät joka ilta. Ari ja Touko ainakin osasivat nauttia saunasta ja Saimaan aalloista vaikka veden lämpötila oli alle 20 astetta.

Tiistai-iltana kokoonnuimme ravintolasaliin keskustelemaan Kaislarannan menneestä toiminnasta. Tilaisuudessa esitettiin kokoamani DVD-kuva- ja videoesitys Kaislarannasta neljänkymmenen vuoden ajalta. Kaikki lomalaiset eivät olleet koskaan käyneet Kaislarannassa, joten mielenkiinto oli heistä nähtävissä. Kuvissa esiintyi useita henkilöitä, jotka olivat Poliohuollon alkuajojen toiminnan kantavia voimia. On mielestäni suuri vahinko, että ihmisten poismenon kautta häviää tärkeää tietoa jälkipolvilta, kun heidän tekonsa jää pelkkien kuvien varaan. Olisi hyvä olla myös kirjoitettua historiaa.



### Keskiviikko

Keskiviikkopäivä kulutettiin tutustumalla Lappeenrannan kaupunkiin. Samaan oli pystytetty mahtavan kokoinen hiekasta veistetty lännenkylä, johon oli rakennettu intiaanit puhveleineen ja lännensankareineen. Lappeenranta on kovasti mäkinen kaupunki, se tuli huomattua Arin ja Toukon työntäessä Airaa satamasta keskikaupungille. Katujen ylitys sähköpillilläni oli myös todella vaikeaa. Vammaisten huomioiminen katurakentamisessa on unohdettu myös Lappeenrannassa, terveisiä vaan päätäjille. Kauppahalliin on rakennettu toimiva inva-wc, joten pientä anteeksiantoa voin suoda. Muualla ei puolestaan inva-wc:tä näkynytkään ja matkailuesitteistä ne puuttuivat kokonaan. Keskiviikko-iltana oli paikallinen yhdistys järjestänyt illanvieron grillikatokselle. Siellä laulettiin haitarin säestyksellä ja syötiin räiskäleitä ja paistettiin makkaraa. Illanvietoissa oli aina arpajaiset, joilla katettiin herkuttelun kuluja. Myöhäisillat kiertelin elämyspolulla ja saunarannassa kameran kanssa ihastelemassa aurin-gonlaskua. Vaikka kesä olikin epävakaa ilmoiltaan, niin useana iltana aurinko kuitenkin paistoi.

### Torstai

Torstai kului pelaillen bocciaa ja ampuen puhallustikkaa. Korjattiin maailmaa tutuksi tulleiden lomaystävien kanssa, syötiin monta kertaa päivässä ja saunottiin. Kosmetologi oli myös tarjonnut palvelujaan. Airan ja muiden halukkaiden kynnet ja varpaat oli hiottu juhannuskuntoon.

### Perjantai

Juhannusaatto suuren järven rannalla on oli juhlaa kaikille. Keittiön työt kertoivat, että iltaa vietäisi Marjolassa noin kahdeksankymmentä henkilöä. Kävin ajoissa saunomassa, sillä tiesin tuttuja olevan tulossa Tampereelta Jussin viettoon. Onhan se tärkeää olla puhtaana vastaanottamassa tuttuja. Yhdessä mietimme minkälaisia taikoja pitäisikään tehdä uuden paremman ”satokauden” varalle. Ilmanhaltijat järjestivät vasta illaksi pientä tihkusadetta, joten tuttujen tapaaminen ja vieraiden kanssa tarinointi onnistui vehreässä luonnossa. Elävää musiikkia oli tarjolla ja tutut emännät paistoivat lettuja ja nuoriso möi



Luontopolku vehreässä maastossa.

arpoja. Oli myös kilpailu jossa heitettiin kolikolla tarkkuutta shampanjapullon viereen. Se kuka sai lähemmäksi, sai pullon. Välillä syötiin taas lettuja ja makkaraa. Väkeä oli tullut myös naapureista viettämään juhannusta.

Juhannuskokko oli rakennettu lähiludolle. Näkymä rannalta oli kuin vanhoissa kotimaisissa elokuvissa. Veneitä kierteli kokkoluotoa ja haitari soi jossain rannassa. Voiko juhannukselta enempiä toivoa? Hyttysetkin olivat unohtaneet meidän olemassaolomme.

Vieraat ja tutut siirtyivät puolenyön aikoihin lepäilemään ja tekemään juhannustaikojaan, niistä ei tarina enempiä kerro.

### Lauantai, Juhannuspäivä

Juhannuspäivänä olimme aikaisin virkeinä patikkaretkellä etsimässä lossia, joka ennen uuden sillan rakennusta kuljetti väkeä Marjolaan. Ryhmässä oli tamperelaisia ja nokiaalaisia. Arto esitteli kotiseutunsa maisemia ja tienviarten kasvustoja. Lossia emme löytäneet, mutta sillä ei ollut väliä, olimmehan lomalla.

Vieraille oli myös järjestetty juhannuspäivän risteily Ekokat-ponttooniveneellä. Tuuli oli aika voimakas, siitä huolimatta lautta täyttyi lomalaisista kaksi kertaa tunnin kestäväälle risteilylle. Lauttaan mahtui 12 henkilöä ja tasainen kansi soveltui pyörätuolilla liikkuvalla hienosti. Ohjaimissa kapteenina oli ammattimies

meripelastusseurasta. Juhannuspäivän iltaa vietettiin vielä laavulla, korkealla mäellä Saimaan aaltojen yläpuolella. Arto ja kumppanit tarjosivat juhannuspäätöksen makkaranpaisto tarinoineen.

### Sunnuntai

Sunnuntaina lomamme loppui. Pakkaaminen loman loputtua on aina vaikeaa, kun kaikki tavarat eivät meinaa mahtua laukkuihin. Olisikohan niin, että kaikki hauskat muistot täyttävät myös laukkuja?

Marjola on toimiva lomapaikka myös vaikeasti liikuntavammalaiselle. Kun tiedostamme etukäteen ne yksilölliset tarpeemme, jotka mahdollistavat toimivan ja antoisan loman.

Tämä oli Suomen Poliohuolto ry:n ensimmäinen järjestetty loma Kaislarannan toiminnan loppumisen jälkeen. Toivon, että me jäsenet pystymme välittämään yhdistykselle tiedon tarpeistamme ja toiveistamme, kaikille onnistuneen loman luomiseksi.

Kiitän lämpimästi Marjolan väkeä ja lomaystäviä muistorikkaasta viikosta.

### Teksti ja kuvat: Topi Enqvist Tampereelta

(Teksti ja lisää kuvia löytyy myös osoitteesta [www.kotiposti.net/enqvist3](http://www.kotiposti.net/enqvist3))



...kurssi uutisia...

# Kuntotapahtuma Lankarissa

**E**lokuussa 16.-17. kävimme tutustumassa Nurmon seurakunnan leirikeskukseen Lankariin kuntotapahtuman merkeissä.

Erikoisliikunnanohjaaja Johanna liikutti niin kroppaamme kuin aivosolujammekin. Osa porukasta oli kuntoutunut jo pari viikkoa Lehtimäellä ja tulivat sieltä suoraan Lankariin. Illalla liikutimme itse itseämme pelaten erilaisia pelejä ulkona. Ilman viiletessä ja sateen taas alkaessa siirryimme makkaran paistoon sisätiloihin takkatulen ääreen.

Aamulla jatkettiin ulkopelejä. Mukavaa oli kokoontua iloisella porukalla. Kiitokset kaikille mukana olleille!

**Teksti: Pirjo Puska**  
**Kuvat: Pirkko Hakala**



Aamupäivää Lankarissa 17.8. vietettiin pelaten ja mukavia jutellen.

Kokoporukka koossa Lankarissa.



[www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com)

[www.poliotarinoita.net](http://www.poliotarinoita.net)



## Savon kuntotapahtuma Kruunupuistossa

**Aamalla ikkunaverhoja avatessa totesin, että oli harmaata, sataa tihuutti välillä vettäkin. Joten sään suhteen ei tarjolla suurempia muutoksia. Mutta mutta... torstai on toivoa täynnä. Ja tänään alkaa Punkaharjulla Kruunupuistossa kolmipäiväinen kuntoutustapahtuma, joten matkaan vaan. Onhan talossa järjestetty ennenkin poliolaisten kuntoutuskursseja, mutta tässä muodossa ja mittakaavassa kuntotapahtuma toteutetaan ensimmäisen kerran Kruunupuistossa. Mikä yllätys, kun saavuimme Punkaharjulle: aurinko pilkisteli pilven raosta ja loi hehkua syksyn väreihin. Jopa tuntuikin mukavalta.**

**T**ulimme tänne vähän ympäriinsä: Kaija Karttulasta, Eeva Riistavedeltä, Anja avustajamme Kuopiosta, Rauni Varkaudesta, Anna-Liisa Savonlinnasta, Sirkka Imatralta, Eila Rautjärveltä, Pentti Kiteeltä ja minä Iris Heinävedeltä. Kun kaikki olivat saapuneet paikalle ja huoneet saatu jokaiselle, siirryimme ruokailemaan. Sitten seurasi info-tilaisuus, missä ryhmämme vetäjänä toimiva Veli-Matti Saukkonen (tutummmin Velma) toivotti kaikki tervetulleeksi ja kertoili tulevien päivien ohjelmasta.

Tuota pikaa olimmekin jo liikuntasallilla Velman ohjaamassa tuolijumpassa. Sen jälkeen seurasi omatoimista rentoutumista kylpylän puolella. Ruokailun jälkeen osa porukasta lähti mukaan Punkaharju-kiertoajelulle tutustumaan kansallismaiseen. Bingoakin vielä ehdimme pelaamaan. Meillä olikin hyvä pelioni, sillä voitimme kolme viidesosaa palkinnoista ja Kaijalle osui vallon pääpalkinto! Illan myötä kokoonnuimme tanssin pyörteisiin ja osallistuimme siellä arpaajaisiin. Arpaonni suosi myös meitä



ja voittoja sateli... perunanpesuhanskat, metrilaastaria, lautasliinoja ym. ym. . Väsymys rupesi pikkuhiljaa hiipimään itse kullekin, joten oli aika suunnata omaa huonetta kohden ja kömpiä sänkyyn hyvin ansaituille yöunille.

Perjantaiamu valkeni pilvipoutaisena, joten ei mitään huolta sään suhteen. Aamupalan jälkeen vähän hengähdettyä valmistauduimme allasjumballe. Lämpimässä vedessä musiikin tahtiin jumppa sujui kuin ”tyhjää vaan”. Ei aivan Velman näyttämiin jalanheilautuksiin päästy vedessä, mutta melko lähelle sitä. Ruokailun jälkeen olikin ohjelmassa retki rantasaunalle.

Velma viedä hurautti talon autolla ryhmäläiset syksyiseen rantamaisemaan nauttimaan luonnon väriloistosta ja kauneudesta. Aurinko pilkisteli taivaalta heittäen säteitä pitkin järven pintaa. Ah, kyllä siinä sielu lepäsi maisemia ihaillessa. Sisälle tupaan tullessa takassa tuli loimusi luoden tunnelmaa ja lämpöä ympärilleen. Siinä istuskelimme yhdessä leppoisasti rupertellen niitä näitä. Pentti ja Velma olivat työvuorossa ja paistelivat makkaroita. Ja hyviltä ne maistuivatkin. Muiden jatkaessa tarinatuokiota, Velma

puuhasteli keittiön puolella. Saimmekin pian kutsun nousta kahvipöydän ääreen. Kuinka ollakkaan, ”keittiömestariimme” oli pöyräyttänyt kaikille tuoret sydänmunkit kahvin kera nautittavaksi. Kyllä nyt kelpasi päiväkahveeta nauttia ja herkutella.

Iltapäivä vierähtikin niin nopeasti, että oli aika lähteä. Ylös, ulos ja takaisin majapaikkaamme. Loppuillasta oli tarjolla vapaa-ajan toimintaa. Kävimme älynystyröitä testaamassa ja opettelimme sudokun ratkaisuja. Lopuksi oli karaoke laulanta, joten hengitysharjoituksetkin tuli tehtyä. Pikku hiljaa tämänkin päivän työt oli saatu päätökseen ja aika käydä levolle.

Lauantaiamu, öisen sateen jälkeen, oli vielä pilvinen ja harmaa. Vaan ei se meidän menoa haitannut. Aamukahvit juotuamme riensimme kuntosaliharjoituksiin. Velma ohjasi ja opasti meitä oikeaoppisesti tekemään erilaiset liikeharjoitukset omien voimavarojemme mukaan.

Kun saliharjoitukset oli saatu tehtyä, siirryttiin vielä rentoutumaan rentoutumishuoneeseen. Peittojen alla lepotuoleissa, rauhallista musiikkia kuunnellen



## ...kurssi uutisia...

tuli ihanan hyvä olo. Mutta kaikki hyvä päättyy aikanaan. Niin tämä rentoustuokiokin oli auttamatta ohitse. Näin oli meidän ohjelma saatu suurelta osin läpikäytyä. Jäljellä oli enää tavaroiden pakkaaminen ja yhteinen lounas tuokio.

Virkistyneinä ja uutta intoa uhkuen, lähdimme iloisin mielin kotimatkalle. Jokainen omalle taholleen. Toivoen, että pian taas tavattaisiin yhteisissä uusissa tapahtumissa..

*"Nyt ruska peittää harjut ja kuultaa veet, niistä muistoissa sillan tänne teen.*

*Näin muistot luonamme viipyä saa, ja vaikkapa taas täällä kohdataan."*

Lämpimät kiitokset Kruunupuistolle, Velmalle sekä kaikille mukana olleille.

**Teksti: liris Karvinen**

**Kuvat: Velma ja liris**

*Velma näytti liikeharjoitukset.*



## Lainalakanoiden lumoa kesäteatterissa

**Satakunnan, Tampereen ja Pohjanmaan polioinvalidit tekivät yhteisen kesäretken Tampereelle lauantaina 12.7.08. Porista lähdimme iloisin mielin matkaan Kaari-matkojen bussilla. Perillä Tampereella kävimme yhteisellä lounaalla Violakodissa ja nautimme maistuvan aterian: salaatteja, riistapyöryköitä ja perunoita. Lounaan jälkeen oli vapaa-aikaa, jonka saattoi käyttää mielensä mukaan kaupungilla kulkemiseen, lähialueen nähtävyyksiin tutustumiseen tai Tammerkosken rannalla rentoutumiseen.**



*Yhteinen kesäpäivä piristää.*

**T**ämän jälkeen sitten jaksoimme Komediateatteri Arenassa nauraa Lainalakanat-farsin kummelluksille. Tasokas näyttelijäkaarti, mm. Jukka Puotila ja Jukka Leisti ( kaikkien rakastama Tutti-ritari evp.), pitivät huolta, että tarina näyttämöllä kulki sujuvasti. Esitys oli tosi viih-

dyttävä ja yleisö sai nauraa makeasti! Näytelmän juonessa erilaiset kummellukset seurasivat toisiaan ja parisuhdekiemuroista oli saatu irti hauskoja tilanteita. Väliajalla oli mahdollisuus kahvitella, ja moni nauttikin päiväkahvit makean palan kera.

Ohessa on kuvia Satakunnan osaston väestä, tekijänoikeuksien takia ei esityksestä voinut ottaa kuvia.

Paluumatka Poriin sujui Kaari-matkojen kyydillä turvallisesti. Mihin ensi kesänä taas retkeilemmekään?

**Lasse ja Pirjo Santala**



## Nyt toimimaan !!!!!

**N**yt kun kesä on mennyt, alkaa yleensä yhdistystoiminnassa tapahtua. Olen usein miettinyt miksi näin, että kun kesällä on lämmintä ja pitkät valoisat illat, niin ei yhdistystoiminta innosta, mutta kun tulee syksy ja pimeät illat, niin lähdetään kokouksiin sateesta huolimatta ?

Kesäkin aikana on toki toimittu: kuntoutuskurssit Lehtimäellä ja osastojen järjestämät tapahtumat (kesäteatteria, matkoja, tapaamisia) esimerkkeinä. Mutta sellainen perusjärjestötyö kokouksineen ja palaverineen ei tänä kesänä ole ollut vilkasta. Luottamushenkilötkin ovat saaneet viettää lomaa ennen syksyn vilkkaampaa aikaa.

Niinpä minulla ei ole lanseerattavana yleisölle mitään uutta tai mullistavaa yhdistyksen toiminnasta ja palveluista. Olen iloinen että, yksi päähaasteistamme ja tavoitteistamme on käynnistynyt erittäinkin lupaavasti. Polioinvalidit ry:n oma kuntoutustarjonta on kasvanut, kun osastojen omat henkilökohdaiseen jaksamiseen tähtäävät kuntoutuskurssit ovat pyörähtäneet käyntiin. Yhtenä tavoitteenahan tässä on ollut saada kuntoutustoimintamme lähemmäksi jäseniä, niinpä kuntoutusjaksot järjestetään eri puolella Suomea, monilla eri paikkakunnilla. Tietojeni mukaan ovat kaikki yhdistyksen kahdeksan osastoa järjestämässä - tai ovat jo järjestäneet - kuntoutusjakson omalla toiminta-alueellaan. Kaikki kuntoutusjaksot sisältävät ainakin yhden seuranta-jakson tulevaisuudessa.

Tämä kuntoutustoiminnan tehostaminen on mahdollistunut yhdistyksen osastoille antaman taloudellisen tuen ansiosta, enkä näe mitään syytä miksei tätä käytäntöä tulisi jatkaa. Aluetoiminta on tärkeää, koska jäsenistömme koko ajan ikääntyy ja liikkuminen tulee yhä hankalamaksi. Viemällä toimintaa lähemmäksi, voimme parantaa jäsenistön mahdollisuutta osallistua mahdollisimman kauan yhteiseen toimintaan.

Jotta tämä tavoite toiminnan järjestämisestä eri paikkakunnilla sujuisi ja toiminnalle asetetut tavoitteet saavutettaisiin, tarvitaan uusia toimintatapoja myös toiminnan suunnitteluun. Paikalliset tarpeet ja yhdistyksen toiminta kohtaavat vain, jos paikallisosastomme enenevässä määrin osallistuvat myös koko valtakunnan tason toiminnan ja rahoituksen suunnitteluun. Tähän pyritään mm. sillä, että paikallisosastot osallistuvat yhdistyksen tulevaisuutta suunniteleviin kokouksiin.

Muutama palaveri sentään pidettiin kesälläkin ja vastauksia yhdistyksen toiminnan alueelliseen tasa-arvoon ja toiminnan rahoitukseen etsittiin. Ja usein esitettyyn kysymykseen yhdistyksemme historiikista löydettiin vastaus. Mikäli kaikki sujuu suunnitelmien mukaisesti, julkaistaan yhdistyksemme historiikki yhdistyksemme 55-vuotistilaisuudessa vuonna 2010.

Kaunista syksyä ja pidetään huolta itsestämme ja toisistamme !!

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



## Runo Ystävyydelle 50v. kunniaksi

*Me Kulalla Hesassa tavattiin  
siis 50-lukua silloin elettiin  
Olimme aloittamassa koulua  
poissa kaukana kotoa  
Ei ollut olkapäätä äidin tai isän  
mutta sinusta sain parhaan ystävän.  
Ilot ja surut yhdessä jaettiin  
ja monta kepposta keksittiin.  
Koulumenestyksellä ei voitu kehua  
kun aina oli jotakin muuta menoa.  
Koulu oli kotimme  
siellä myöskin kasvoimme ja  
neidoiksi vartuimme.*

*Sinä lähdit miehelään  
minä onnea etsimään  
Tytönkin sait ja perheen  
minä tein varmaan jonkun erheen  
kun maailmaa jäin kiertämään.  
Ystävyys on jatkunut  
vuosien mittaamaton lujittunut  
Huumori ja nauru on kantava voima  
monen jutun höyste oiva.*

*Kun tavataan  
on kuin purot aukenis vaan  
ja juttu luistaa solkenaan  
tuskin syöä muistetaan.  
Musikki myös meitä yhdistää  
jos vain hyvä konsertti löydetään  
sinne suoraan säännätään.*

*Mottomme yhteinen on  
ja tulkoon se tietohon  
ei kerätä bonusta eikä pisteitä  
vaan muistoja ja hetkiä.  
Suokoon elämä niitä meille  
yhteen kasvaneille.*

**Ystävät yhdessä Pirjo Mäkinen ja Leila Lahti-Pätäri**



*Kesäteatterissa viltilt olivat tarpeen.*



Päättäjäsillallisellevat kurssilaiset pukeutuneet parhaimpiinsa ja ruokalaan oli katettu illallinen ”linnanjuhlien malliin” Kokki Hannu oli loihnut kolmen kalalajin menun; kylmäsavulohta, meriahventa ja merilohta ja avustajat huolehtivat etteivät juomakkaan loppuneet kesken. Illan huipennuksena olivat tietysti arpajaiset, minkä päävoittona oli tietenkin täyshoitoviikko Lehtimäellä. Onnea voittajalle vielä kerran. Päättäjät jatkuivat karaoken merkeissä ja opiston käytävillä kaikui... ystävän laulu... paratiisi... ja loppuillasta kaikki osasivat laulaa.

### **Risut ja ruusut kurssista**

Risut ja ruusut laatikkoon saivat kurssilaiset antaa palautetta. Pääosin palaute oli myönteistä ja niissä korostettiin Lehtimäen henkilökunnan taitavaa työtä ja talon henkeä. Järjestelyt sujuivat hyvin muuhun toimintaan porrastettuna, muutamista aikasähläyksistä huolimatta. Päivöohjelmien luentoja kehuttiin mielenkiintoiseksi ja niistä sai uutta tietoa. Niitä olisi saanut olla enemmänkin. Ryhmäkeskustelut koettiin tärkeinä ja puhuminen samoista aiheista oli niin kertojalle kuin ryhmälle rohkaisevaa ja antoi eväitä elämään. Vapaus valita erilaisista toimintamodoista toi iloa kurssipäivään ja lähensi kurssilaisia.

Monet olivat ihastuneita mahdollisuuden ratsastaa ja

toiset pitivät hohtokeilausta mahtavana. Jatkossa ehdotettiin usein samoja hyviksi koettuja asioita. Risuja kasaantui vähän, mutta parempaa kirjastopalvelua kaivattiin samoin kuin ulkoilumahdollisuutta. Joillekin ohjelman aikataulu oli tiukka, kun ei ehtinyt mukaan kaikkeen haluamaansa.

Ensikertalaiselle kurssi-ohjelma oli kokonaisuudessaan monipuolinen ja asiantuntevasti laadittu ja toteutettu. Mielestäni ohjelmaan voisi lisätä enemmän pienryhmätoimintaa ja sopeutumismennusta perheen jäsenille. Kritisoin lähinnä soluasuntojen viihtyisyyttä ja huonoa äänieristystä iltaisin. Kaijan ja Hannun vetovastuu poliokurssista sujui monen vuoden kokemuksella, kiitos ja suurkiitos hymyileville avustajille, jotka toimivat kuin duracell-puput eikä virta loppunut kesken.

Lopuksi haluaisin kiittää kaikki Lehtimäki-riippuvaisia antoisasta kurssiajasta ja toivottaa hyvää alkanutta syksyn aikaa. Toivottavasti nähdään samoissa iloisissa merkeissä. Naururypyt ainakin lisääntyivät! Terveisin Tiina Miettinen Kaavilta.

**Teksti: Tiina Miettinen**

**Kuvat: Aarni Luhtala**

# Uskallusta elämään ja voimaantumista

**N**iitä oli kymmenen poliolaisen ryhmä hakemassa Lehtimäen Opistolle järjestetyltä kurssilta 4.-10.11.2007. Joukko koostui eri puolilta Suomea Pelkosennieltä Espooseen, ja muut siltä väliltä. Toisille oli joku ennestään tuttu, joillekin ei yksikään. Uusiin ihmisiin on mukava tutustua. Yhdessäolo oli pelkkää riemua.

### **Kokemuksista voimavara**

Verrattoman kurssin johtajana ja luennoitsijana, itsekin polion sairastaneena, siis asiantuntija parhain oli Vappu Viemerö. Kaikki me saimme varmasti juuri sitä tietoa, mitä tarvitsemme elämässä ja arjen koettelemuksissa jos vain pystymme ottamaan sen voimavaraksi.

Toisten selviytymistarinoita kuunnellessa voi todeta, ettei ole ainoa itkuineen ja kipuineen.

Kurssipäivät sujuivat sitten laaditun ohjelman mukaan. Jokainen sai pari hierontaa, oli mahdollisuus osallistua ryhmäjumppaan, askarteluun tai tietokoneopetukseen, joihin ei paljon kuitenkaan riittänyt kaikilta voimia.

Asuimme hienosti Asvassa, mutta lounaan ja päivällisen kävimme nauttimassa ruokalassa. Talon avustajat kuljettivat aamu- ja iltpalat sekä päiväkahvit meidän ”sviittimme”, kiitos teille, tytöt.

Vapun luennot, sielun ja mielen selvityksineen olivat mieluisia ja tarpeellisia. monet asiat ja mielen lukot rapsahdivat auki. Ahaa, sehän johtuu

tuosta ja tuo tuosta. Kiitos, Vappu.

Iltahetket olivat rattoisia. Keskustelimme, pohdimme, kuuntelimme toisiamme. Aina löytyi vakavammankin keskustelun jälkeen joltain mukava kevennys. Näin tutustuimme toisiimme paremmin, kuin olisi ollut mahdollista suuressa joukossa.

Päätosillanvietto oli meille rakennettu oikein juhlaiksi herkkuneen kaikkineen. Ohjelmaa riitti ja kaikenlaista hauskaa olikin lähes riehaksi asti. Kari sai avustajan ja kohteliaisuuksistaan serenadin, joka tässä muillekin sopii kiitokseksi ystävällisestä suhtautumisesta kurssin vanhimpaan.

”Säteenä päivän jos taivahalla oisin, valona kohtalos aina olla voisin, paistaisin ikkunaas, kirkastaisin tuvan, olla sun valonas pyytäisin mä luvan. Päivänä loistaisin, murheesi poistaisin, riemua toisin sulle. Jos olisin ilmojen lintu laulavainen, sulle sä kultainen laulaisin mä vainen. Alla sun ikkunas luona pienen tuvan, olla sun laulajas pyytäisin luvan, Lintuna lentäisin luoksesi entäisin, laulaisin yksin sulle.”

**Uskallusta elämään, Vappu, Eira, Heikki, Kari, Katri, Kyllikki, Lea, Päivi ja Simo, toivottavat Loimaan likat Sinikka ja Pirkko.**

# Päiväksi Japaniin

**”Matka” kuulosti todella houkuttelevalta ja arvoitukselliselta! Ei rasittavaa istumista lentokoneessa, ei aikaeroa – vain pari tuntia autossa ja perillä ollaan!**

**Y**ado Oikawa – japanilaiset majatalot sijaitsevat Pukkilassa, itäisellä Uudellamaalla, ja me pääsimme siellä kurkistamaan japanilaiseen kulttuuriin ja asumismuotoon. Talo on kuin aurinko, valoisa ja kaunis muodoiltaan. Kaksi alakerran huonetta on kalustettu aitoon japanilaiseen tyyliin: pöytä matala, lattiatasolla tuolit, harmonista ja vaikuttavaa. Kylpyhuoneeseen on rakennettu japanilainen sauna eli jykevä kiviamme, jossa vieraat voivat ottaa 40-asteisia kylpyjä.

- Japanilaiset peseytyvät kylvyn vieressä ja menevät vasta sitten ammeeseen. Samaa kylpyvettä voi siis käyttää useampi ihminen peräkkäin, kertoi emäntämme Riitta Oikawa japanilaisten vedensäästökeinoista. Japanissa kylvetään joka ilta.

Ihailimme katossa tummaa puuta ja kauniisti kaareutuvia muotoja yläkerran kaiteissa. Isoista ovi-ikkunoista avautui näkymä kallioiselle takapihalle, ja saatoimme vain kuvitella pienen puron solisevan äänen veden virratessa kallion kupeessa!

## Tee – maistiaiset

aloitettiin keksin syömisellä. Tarkoituksena oli saada maku-aistit herkistymään. Saimme maistella viittä erilaista vihreän teen laatua, ocha -, pueracha - ja teeseremonia teetä. Miedonmakuisesta aina seremonioissa käytettyyn sakeaan teehen. Sakea tee juodaan kolmella kulauksella ja viimeinen tilkka pitää ryystä. Teen maistelun väliin oli tarjolla pieniä makupaloja, suolaisia ja makeita. Tunnelma tehetessä oli rauhallinen ja mieliä avartava.

## Japanilainen puutarha

sijaitsee Pukkilan Hyvinvointikeskus Onnin sisäpihalla: tarkkaan harkittuja kasveja, hiekkakäytävien muotoja, kiviä, jotka kuvaavat vuoria, pieni vesiputous ja



*Riitta Oikawalla kädessään teeseremoniassa käytettävä vihreätee-kakku ja muuta seremonian esineistöä.*

ennen kaikkea rauhaa ja harmoniaa, fengshuita.

Majatalon emäntä Riitta Oikawa on asunut Japanissa ja haluaa tarjota ”palan aitoa Japania” suomalaisille ja kertoa vanhasta japanilaisesta kulttuurista.

**Teksti ja kuvat Ritva Jokela**

*Tee-esittelyn tunnelmia.*





## ...kurssi uutisia...

Yhdessä tekeminen verrattoman hauskaa -

## Henkilökohtaisen jaksamisen seuranta-projektin II-jakso Rokualla

### 1.-3.9.2008

**M**aanantaina 1.9. klo 10.00 Rokuan Talvipuutarhaan meitä kokoontui 16 uteliasta. Puolet porukasta oli mukana jo I-jaksolla ja puolet sitten ensikertalaisia. I-jakson osallistujista muutama oli Kelan kuntoutuksessa ja muutama erilaisissa tutkimuksissa. Lehtolan Anneli oli puolestaan vaeltamassa Hetassa – vaatii jo hyvää kuntoa. Sitkeällä sissillämme Veikolla oli proteesinteko meneillään, eikä lääkäri antanut lupaa lähteä kuntoilemaan. Loppuvuodesta Veikko on jo uhannut tanssia uudella jalallaan: poliolaista kun ei nujerreta pienillä vas-toinkäymisillä.

Fysioterapeuttimme Markku Hannukainen kyseli tuntemuksiamme edelliseltä jaksolta ja selvitteli uusille päiviemme tarkoitusta. Yhdessä muokkasimme päiviemme ohjelmaa. Edellisen jakson toivomusten mukaan allasvoimistelua oli joka päivä; tiistaille suorastaan kaksi kertaa. Iltapäivän vaihdoimme kuitenkin kuntosalivuoroksi.

I-jakson kuntotestien totesimme sopineen meille hyvin ja niinpä hyväksyimme niiden uusinnan tällekin kerralle. Aikaisemmin mukana olleet voivat verrata kehitystään ja uudet saavat hyvän alustan omaehtoiselle kuntoilulle.

#### **Kroppa liikuntaa kaipaamaan**

Ruokailun ja huoneidensaannin jälkeen Markku kertasi tutut perusteet: liiku, liikuta jäseniäsi rasittaen sopivasti, venyttele, lepää ja ulkoile. Alkuun pääsemiseksi voi asettaa itselleen tavoitteita: sauvajumppa 15 min, venyttely 15 min, ulkoilu 30 min jne. Kirjoittaa ne paperille ja joka kerta kun on toiminnon tehnyt ruksata suoritus. Luvat itselleen palkinto esim. 10 suorituksesta. Näin huomaamattaan totuttaa kroppansa kaipaamaan liikuttamista jatkuvasti.



*Mukavan hien pintaan sai myös luontopolulla, samalla sai keuhkoihin puhdasta rokualaista ilmaa ja sydämen täyteen hyvää mieltä.*

I-jaksolla olimme toivoneet erilaisten pelien kokeilua ja niinpä seuraavaksi lähdimmekin liikuntasaliin. Jokainen sai käteensä sulkapallomailan. Asetuimme kahteen jonoon vastakkain ja sulkapallot liikkumaan. Aluksi onnistuimme juuri ja juuri osumaan palloon, mutta ei aikaakaan kun pallo pysyi ilmassa usean vuorottaisen osumisen ajan. Siinä vaiheessa kun, Aarnin kanssa saimme vuorolyönnein osumia jo kymmenen, hihkuin tietysti jo innoissani. Mutta kun pallon sijasta tulikin maila, epäilin jo pelikaverin minuun kyllästyneen – no, innostumistahan se vain onneksi oli.

Mukavan hien päälle olikin aika lähteä allasjumppaan. Avustajaksi ja toiseksi vetäjäksi joukkoon liittyi toinen fysioterapeuttimme Arto Tuomaala. ½-tunnin allasjumppa reippaan musiikin siivittämänä ja sauna sen päälle rentoutti mukavasti. Aiheutti tietysti myös nälän. Niinpä ruoka taas maistui.

Alkuillan viihteeksi katselimme ½-tunnin DVD-koosteen I-jakson

tekemisistämme Tuula Pukkilan kuvaamana ja Jaska Pukkilan leikkaamana ja mukavalla musiikilla höystettynä. Muistinvirkistämistä toiskertalaisille ja hyvää alkuinfoa ensikertalaisille. Vetäjällemme Markulle esitys antoi myös mukavaa palautetta onnistuneista päivistämme.

Karaoketanssit sitten liikuttivatkin meitä lopuniltaa. Aarni ennätti laulaa useammankin hienon kappaleen ja loppuillasta Hillevi yllätti meidät kaikki laulamalla Moskovan valoista tunteella. Muusta porukasta ei vertaista löytynyt kuin yksi. No, laulua yrittäneitä tietysti piisasi. Uni tuli kun ennätti sänkyynsä rauhoittua.

#### **Ei nääntymiseen asti**

Tiistai valkeni kuulaan kirkkaana ja Markun lupaama aurinko vielä lämmitti. Niinpä ulkolenkki lammen ympäri sopi hyvin virkistämään uutta päivää. Sen päälle oli mukava pulahtaa taas allasjumppaan ja saunaan. Ruokailun ja pienen päiväleivon päälle oltiinkin jo



## ...kurssi uutisia...

testien edessä. Puhallus, puristus, käsien liikkuvuus, painojen nosto ja kyykkynousu. Toiskertalaiset kokivat miellyttäviä yllätyksiä todetessaan jopa parantaneensa tuloksiaan. Kuntosalitestiä päälle oli jo otettava rauhallisesti, ettei olo kääntyisi uupumuksen puolelle.

Illaksi meille oli vielä varattu rantakotia. Nokipannukahvit ja makkaran käristämien hiilloksella hämärän hiipieissä Rokuan kauniiseen maisemaan lepuutti mukavasti mieliämme. Unohduimme rantamaisemiin niin, että illan lyhyet levytanssit ennättivät loppua. Avantouimarimme Inga uskalsi pulahtaa illan viileään veteen ja poseerata Aarnin uudelle kameralle sopivia otoksia vesiseireenin tapaan. Meidän muiden oli kiirehdittävä jo sisälämpimään.

Keskiviikon aloitimme otsakkeella Sisäliikunta. Markku jakoi meidät kahteen joukkueeseen ja rakensi välillemme keiloista kaksirivisen kentän. Antoi sitten jokaiselle puupallon ja tavoitteena oli kaataa kauimmaisen rivin keila. Silloin sai joukkue pisteen. Jos kaatoikin lähirivin keilan menetti pisteen. Palloja heitettiin vuorotellen ja kilpa kesti niin kauan kunnes voittanut joukkue oli kaatanut omat keilansa. Kuulostaa helpolta, mutta sitä se ei ollut. Kilpa oli tasaista ja toinen joukkue voitti. Allasjumppaa vielä kerran, kunnon ruokailu ja samaan kiireeseen pakkaaminen: rentoutusharjoitus kaiken päälle olikin paikallaan.

### Verrattoman hauskaa

Kurssiyhteenvedossa uudet saivat kirjoittaa paperille nykyiset kotona tekemänsä kuntosuoritteet sekä unelmansa. Heille terapeutit postittavat henkilökohtaisen viikkokunto-ohjelman. Toiskertalaiset saivat kopion omistaan ja saivat rengastaa mikä on toteutunut ja perustella miksi ja miksi ei sekä lisätä mitä uutta ovat harrastaneet.

Seuraavaa jaksoa suunnittelimme maaliskuun puoleenväliin. Ohjelmaan ideoimme moottorikelkkailua järvenjäällä. Markku lupasi järjestää, mikäli hänen kyytiinsä uskallamme lähteä. Pulkkahiihtoa minun tavallani haluttiin myös kokeilla. Ulkoilutapahtuma kodan puitteissa ja allasjumppa päivittäin on tietysti hyvä pohja. Lisäksi ehdotettiin erilaisten pelien kokeilua sulkapalloiluntyyliin. Markku tarjosi apuväline-esit-



*Sulkapalloharjoitus.*

telyä, mutta totesimme siinä olevamme hyvinkin tietäviä ja osaavia. Hyvän mielen, nauramisen ja muun myönteisen sisältä aiheita voisi etsiä. Markku kertoi itse osallistuneensa joskus naurujoogaan. Ideoita jatkoon voi kirjoittaa myöhemminkin. Postia pojat odottavat meiltä. Ensimmäiset palautuskuoret saimme jo mukaamme.

Lähtökahvit juotuamme kysyin vielä ketkä ajattelevat tulevansa maaliskuun

jaksolle ja ilokseni enemmistö nosti kätensä. Olin monen ensikertalaisen houkutelut mukaan puhumalla ja heidän tyytyväisyys osallistumiseensa oli kyllä parasta palautetta.

Yhdessä tekeminen on verrattoman hauskaa, suosittelen sitä kokeiltavaksi kaikkialla.

**Teksti:** Ulla Oulusta.

**Kuvat:** Aarni Luhtala

### Kuntosalilla.





...kurssi uutisia...

# Kuntoutuslomanen Apilassa Kangasalla 28 – 30.11.08

**M**ikä olisi parempaa kaamoksen ehkäisyä kuin liikunta ja muiden tapaaminen, monipuolinen kunto-ohjelma ja virkistävä ympäristö.

Tule siis mukaan marraskuussa Tampereen osaston järjestämään kuntoutus- tapahtumaan luonnonkauniille Pikonkankaalle Kangasalle. Samaisilla paikoilla myös Z.Topelius hämmästeli ”oksalta ylimmältä” kauniita Vesijärven maisemia. Vaikka marraskuussa onkin jo pimeää ja loskaista, tarjoaa metsäinen ympäristö tilan myös rauhoittumiselle.

Kuntoutumiskeskus Apila on esteetön, majoittuminen hotellitasoisissa 2 hh huoneissa, myös Inva-huoneita löytyy.

**Ohjelmassa mm.**

- kuntotesti + palautteet
- ohjattua kuntosalia (myös käsikuntosalia mahdollista)
- allasjumppaa
- luennot ( 2 kpl) terveyteen liittyvistä aiheista
- istumatansseja ym.

Ruokailut talon maittavasta seisovasta pöydästä, johon kuuluu aamiainen, lounas ja päivällinen. Illan ratoksi vapaa-ajan ohjelmaa mm. karaokea. Lisäksi kuntosalia ja askartelutilat ovat vapaasti käytössämme. Yleisavustaja mukana koko viikonlopun.

Kaiken tämän saat hintaan EUR 120,- /hlö jäsenet 240,- Eur /hlö ei-jäsenet, henkilökohtaiset avustajat jäsenhintaan.

Pakettiin sisältyy myös n. puolen vuoden kuluttua seurantapäivä Apilassa, jolloin on kuntotesti, palaute + lounas ja päiväkahvi.

Tee kunnon päätös, tule viihtymään ja saamaan uusia vinkkejä liikuntaan ! Ilmoittautumiset lokakuun loppuun mennessä Leilalle p. 040-7001257 tai Pirjolle 041-5338755

Tervetuloa!

**Tampereen osasto**



## Aktiivipainotteinen poliokurssi työikäisille

Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskuksessa (ILKK)

**Kurssi nro 23043**

1. jakso 22.10. - 28.10.2008 (7 vrk)

2. jakso 18.02. - 03.03.2009 (14 vrk)

8 kuntoutujaa; 10 § x 2 paikkaa, 12 § x 6 paikkaa

Kenelle: Polion sairastaneet kuntoutujat, joilla on merkkejä toimintakyvyn alenemisesta ja jotka haluavat edistää toimintakykyään. Kurssi on valtakunnallinen aktiivipainotteinen kurssi työikäisille. Kaksi kurssipaikkaa on varattu vaikeavammaisille (10 §) ja kuusi kurssipaikkaa ei vaikeavammaisille (12 §).



			<b>ENTINEN KUNTA JAKE</b>		<b>MAIDOILLE BALTIAA</b>				
			Paul				JÄÄ-KIDE		KIRJA
			SYDÄ-MELLÄ						
			WINE-HOUSE DIAMOND				NIMITÄIN		VAURIO
				RYN-NÄK-KÖJÄ					
	KITU-PIIKKI						VIVI-ANNA		
RENVALI WUORELA									
TUKKI-VERBI							KYLMÄ PINTA		
	RAN-KAT		KOKKI JA KASTIKE		AIKA TUURE ALLAKKAMIES		AAT-RALLA COLLEGE-PAIKKA	<b>täten</b>	
LAAULOI VIISUISSA						ORVAR YH-TÄÄN		RITTEI-JÖILLÄ? LÄTKÄ-JAROMIR	
					HIENO VESI-KULU-NEUVO				
HAMPAISTA PALELLESSA						NAU-RUN-järvi			
					ALBA-NIAA				
			FRIMAN NAAPU-RIN EX-PRESSA				LEI-VILLE ASTEIK-KOJA		
	IDÄSSÄ					JERMU-LASSA TAPPI		PÄIVI	
SATU TUOMISTO				OR-JILLA				PRO-FEET-TA	
VÄLI-AMERIKKAA	JYMÄH-TELY	EX-YHTYE THAIMAA ENAJEN						MO-TITUS	
<b>JATKUVA</b>								PERÄTI-KÄT-KENTÄ	
				PARA-TIISI					
YHDISTÄÄ					UUSI KAU-PUNKI		TAITO-AJOA		
					UUSI PRESSA CASTRO		ISO		
						ISO-KALLIO		HÄVI-TYS	
					YO-KOKE-LAITA		MUSKE-TÖÖRI		

Nimi \_\_\_\_\_

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

Pankkilyhteystiedot \_\_\_\_\_

Ristikön ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11.2008 mennessä os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".



SAKSAA

METALLINAIKAINEN OLYMPIAPAIKKA LAIVASTO

TEA

MUURAHAISILLA PALMIKOINTI			KAL- LONEN			KAL- LONEN			RAA- MATUN KUNIN- GAS					
ETEIS- TILA						VÄHÄSTÄ ANTA- MINEN ISOISA			EIVÄT NÄMÄ					
KAME- RASSA HOIDET- TAVIA						EERO								
			OTTAA KIINNI KATOA- VA			PATRI- ARKKA			ISO OSA SUOMEA					
LUOK- SENI			PU- TIKKI			JERMULASSA			HER- RUUS			TAP- PAVAA		
			PUHUU RUMIA						SÄYSEÄ RE- SERVI					
			SIELLÄ TALOJA			VEIJO								
			KUORMA- AU- TOISSA GOLDA			PUOLI- MATKA								
			UURTAAN PILAA RAUDAN			KIT- SAS						PIILI		
			TUN- TU- REI- RÖTKÖ			OSA- VALTIO			POH- JAN- MAAN NÄKY- MIÄ			RATIA WIL- HELM		
			RUOTSIN RAHA KENKIEN KÄÄNÄ						KENYS LAPSEL- LINEN TEKIJÄ?			LI- HA- VAT		
						JALAN- KULKIJÄ			OLLA VINOSSA					
						LAPIN MIES						TYÖTE- LIÄS		
			suuntia									LEIKKI		
			JOUK- KUE TÄNKÄ			TÄHTI- TIEDE- SEURA			SIAN OSANA			TEOL- LISUUS- ALUE		
AN- TEEK- SI-						PIENI MÄÄRÄ						EPÄ- SELVIÄ		
			LASSE TAI STOCK-			FER- GIE						JÄIDEN JYSKY- TYKSIN		
PERÄN- PITÄJÄ									TOIMIA YS- KIEN					

# Henkilökohtainen avustaja –välttämätön apu

**Sosiaali- ja terveysministeriössä valmistellaan vaikeavammaisten henkilökohtaiseen apuun liittyvää vammaispalvelulain muutosesitystä. Tämän hetkisten tietojen mukaisesti järjestelmä kehittyisi ja muutoksella saavutettaisiin kauan odotettuja edistysaskeleita nykyiseen verrattuna.**

**L**ainmuutoksen sisällössä on mukana tällä hetkellä ainakin seuraavia kohtia:

- henkilökohtainen apu on subjektiivinen oikeus -avun piiriin tulee uusia ryhmiä
- järjestämistapoja laajennetaan eli avustajan käyttö ei enää edellytä työnantajutta -tunteja tulee myöntää tarpeen mukaan päivitistöimintoihin (sisältää myös kodin ulkopuolella tapahtuvat toiminnot), opiskeluun ja työhön
- tämän lisäksi harrastuksiin, yhteiskunnalliseen osallistumiseen ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon on myönnettävä vähintään 10h/kk 1.9.2009 alkaen ja 30h/kk 1.1.2011 alkaen
- avustajana ei voi toimia perheenjäsen kuin erityisen perustelluista syistä.

Lainmuutoksella pystytään turvaamaan jo olemassa oleva välttämätön avuntarve. Henkilökohtainen apu takaa, että vaikeavammaisen ihminen voi asua kotona itsenäisesti, opiskella, käydä töissä ja osallistua yhteiskuntaan sen aktiivisena jäsenenä.



Valtionosuus vuoden 2009 budjetissa on 2 040 000 € ja lakia kaavaillaan voimaan 1.9.2009 alkaen.

## **Kuntaliitto vastustaa muutosesitystä**

Suomen Vammaisfoorumi hämmästelee Kuntaliiton kantaa, kun se vastustaa lainmuutosta. Vaikeavammaisten henkilökohtaisen avustaja -järjestelmän saaminen subjektiiviseksi oikeudeksi on ollut vammaispoliittisen agendan keskiössä jo reilut 10 vuotta. Lakiuudistuksella toteutetaan voimassaolevaa hallitusohjelmaa.

Kuntaliiton arvio palveluiden piiriin tulevista vaikeavammaisista on harhaanjohtava. Vaikeavammaisista ihmisistä valtaosa on jo nyt palveluiden piirissä, joten kyse on pitkälti palveluiden uudelleen kohdentamisesta. Lainmuutos ei lisää vaikeavammaisten avuntarvetta, vaan lainmuutoksella pystytään turvaamaan jo olemassa oleva välttämätön avuntarve. Uudistuksella saa-

daan rätätälöidymppää, tehokkaampaa ja vaikeavammaisen tarvetta vastaavampaa palvelua, jonka turvin vaikeavammaisen ihminen voi asua kotona itsenäisesti, opiskella, käydä töissä ja toimia yhteiskunnan aktiivisena jäsenenä. Kyse ei ole luksuspalvelusta, vaan välttämättömästä avusta elää. Kukaan ei halua turhaan vierasta ihmistä, avustajaa, jakamaan henkilökohtaisia ja intiimeimpiä asioitaan.

Lainmuutos koskee vain vaikeavammaisia ihmisiä, ja vaikeavammaisuudelle asetetaan laissa tarkat kriteerit. Uusi laki ei koske niitä, jotka eivät muutoinkaan selviä avuhoillon keinoin.

## **Vammaisfoorumi huolissaan lain toteuttamistavasta**

Kuntien perustehtävänä on toimia kaikkien kuntalaisten oikeuksien puolesta. Kuntaliiton kannanotot vastustaa vaikeimmassa asemassa olevien vammaisten elämän perusedellytyksiä turvaavien palveluiden parantamista asettaa vaikeavammaiset kunta-

laiset eriarvoiseen asemaan suhteessa muihin kuntalaisiin. Vaikeavammaiset nähdään vain menoeränä. Vammaispalvelujen osuus kuntien sosiaalimenoista on vain 3.8 %, ja näistäkin suurin osa (80 %) on kuljetuspalvelun menoja.

Lakiuudistuksella parannetaan vaikeavammaisten ihmisten palvelutarpeiden huomiointia ja kirjataan lain tasolle henkilökohtaisen avun palvelumuotoja, joista yksi on henkilökohtainen avustaja. Uudistus ei saatavissa olevien tietojen mukaan kaikista huolimatta edelleenkään luo subjektiivista oikeutta vaikeavammaiselle itse valita henkilökohtaista avustajaa, joka on ainoa tapa turvata vaikeavammaisen itsemääräämisoikeus omaan elämäänsä.

Viime syksyn palkkatarkistuksen yhteydessä Tehyn ja Kunnallisen työmarkkinalaitoksen sopimukseen kirjattiin, että hallitus sitoutuu pidättäytymään kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstön määrää lisäävien uusien velvoitteiden ja säännösten esittämisestä. Sopimuksessa on kuitenkin lisäys: "Tämä ei kuitenkaan estä nykyisten palveluiden laadullista kehittämistä. Muun muassa hallitusohjelman mukaisesti kehitetään vammaisten henkilökohtainen avustaja -järjestelmää vaiheittain."

Suomen Vammaisfoorumiin kuuluu 27 järjestöä, mukana myös Suomen Polioliitto ry, joiden jäsenenä on 320.000 kuntalaista.

**BO**



# Vihdoinkin!

**Sosiaali- ja terveysministeriössä on aktiivisesti valmisteltu tämän vuoden ajan vammaislainsäädännön uudistusta. Tarkoitus on antaa eduskunnalle nyt lokakuussa valtion ensi vuoden talousarvioon liittyvänä lakiesityksenä vammaispalvelulain muutosesitys. Budjettiriihen yhteydessä on varattu uudistuksen toteuttamiseen myös varat, noin 2,2 miljoonaa euroa.**

**L**ain muutos tulisi voimaan vuoden 2009 syyskuun alussa ja palvelua kehitettäisiin asteittain. Vammaispalvelulain muutos koskisi henkilökohtaista apua, eikä uudistus koskisi muita nykyisen vammaispalvelulain palveluja tai tukitoimia. Esimerkiksi oikeus kuljetuspalveluun ja asunnonmuutostöihin säilyisi ennallaan.

Tällä uudistuksella on tarkoitus nostaa vammaispalvelulain palvelut myös kehitysvammaisten henkilöiden ensisijaisiksi palveluiksi. Näin eri vammaryhmien yhdenvertaisuutta ja palvelujärjestelmä yhteneväisyyttä voidaan lisätä vaarantamatta nykyisen kehitysvammaisten erityishuollon vakiintuneita toimintoja.

Vammaislainsäädännön muutoksen tavoitteena on kehittää vammaisten henkilöiden tarvitsemia palveluja ja tukitoimia siten, että niillä voidaan edistää ja vahvistaa vammaisten ihmisten itsenäisyyttä ja yhdenvertaisuutta.



Vammaispalvelulakiin lisätään säännökset vammaisen henkilön palvelutarpeen selvittämisestä, palvelusuunnitelman laatimisesta sekä palveluja koskevan asian viivytyksettömästä käsittelystä. Nämä ovat toimia, joilla turvataan vammaisen henkilön palvelujen huolellinen suunnittelu kohtuullisessa ajassa.

Henkilökohtaisella avulla voidaan täydentää muita vammaispalveluja osallistumisen ja osallisuuden vahvistamiseksi ja varmistamiseksi.

Henkilökohtainen ja yksilöllinen apu on vammaisten henkilöiden kannalta varmin keino itsemääräämisoikeuden toteutumiseen ja lakiin on tarkoitus lisätä säännös henkilökohtaisesta avusta vaikeavammaisten henkilöiden palveluna. Henkilökohtainen apu sisältää yhtäältä mahdollisuuden taloudellisen tuen

saamiseen nykyjärjestelmän mukaisena, jolloin vaikeavammaisen henkilö toimii avustajan työnantajana. Toisaalta uutena mahdollisuutena henkilökohtaista apua voidaan järjestää palveluna, ilman vammaisen henkilön työnantajavelvoitetta.

Toivon, että maahamme syntyy avustajapalvelua tarjoavia palvelun tuottajia. Uuden toimintamallin uskon auttavan erityisesti niitä vammaisia henkilöitä, joiden pääasiallinen apu on järjestetty muilla tavoilla, mutta jotka tarvitsevat avustajaa osittain, esimerkiksi yhteiskunnallisen osallistumisen tai sosiaalisen vuorovaikutuksen mahdollistamiseen.

Muutoksen valmistelu on ollut hyvin haasteellista: yhtäältä odotukset ja toiveet ovat hyvin suuret, mutta niin ovat myös epäilyt ja pelot

muutoksen vaikutuksista. En halua lainkaan vähätellä muutoksen taloudellisia vaikutuksia. Kysymys on kuitenkin siitä, mitä arvoja painotamme. Olemme viestineet ministeriöstä, että vammaiset ihmiset ovat odottaneet kauan ja tämän uudistuksen aika on nyt!

Voin myös vakuuttaa, että valmistelu on ollut asiantuntevaa ja vuorovaikutteista. Olen tavannut muun muassa Vammaisfoorumin ja Kuntaliiton edustajia toistuvasti ja olemme voineet keskustella muutoksista koko valmistelun ajan. Kaiken kaikkiaan: olemme pyrkineet mahdollisimman hyvään tulokseen.

**Paula Risikko**  
peruspalveluministeri,  
terveystieteiden tohtori

# Poliota Poliksella

**Tämä lomamatkamme oli sen verran erilainen tällä kertaa, että tekee mieli kertoilla siitä mielenkiintoisimmat kokemukset. Lomakohte oli Kyproksen pohjoisosassa Polis (muistuttaa sanaa polio) –niminen, lähinnä turismilla elävä pikkukaupunki. Hotellimme sijaitsi tämän muutaman tuhannen asukkaan kaupungin laidalla. Rauhallista oli, kukko kiekui ja koirat haukuivat, kissoja kierteli nurkissa. Toisaalta parin kadunkulman päässä oli paikkakunnan vilkas keskustaaajama, jossa oli lukuisia kauppoja ja ravintoloita.**

## Hotelli pieni perheyritys

Hotelli oli perheyritys. Toimitusjohtajana oli perheen aikamiespoika Cris, joka oli itsekin vammainen ja liikkui sähkörimillä. Paikka oli siis taatusti liikuntaesteetön, tosin pienehkö ja sokkeloinen. Majoitustiloja oli vain kymmenkunta huonetta, kaikki hieman erilaisia ja kokoisia. Äiti ja tyttäret hoitivat ravintolapuolta. Muitakin sukulaisia oli mukana tässä majoitusyrityksessä.

Eräs paikan erikoisuus oli sen ruokailutila. Se sijaitsi ulkona uima-altaan vieressä. Hieman aluksi hirvitti, kun kotimaassa en ollut tottunut koko viikkoa ulkotiloissa syömään. Sään vaihtelusta ei kuitenkaan ollut pelkoa, sillä

*Kyproksen yöelämään tutustumassa.*



Kyproksella on vuodessa 300 päivää aurinkoa ja hellettä.

Kerran hyvä sää kuitenkin petti. Välimereltä nousi hirvittävä ukonilma sateineen ja salamoineen. Olimme juuri lopetelleet illallistamme ja palailimme uima-altaan reunaan huoneisiimme nukkumaan kun kaikki valot sammuiivat äkisti. Etelän yö oli todella musta ja laattakivet liukkaista. Kaikki jäykistyivät paikoilleen. Isäntäväki ryntäsi heti luotsaamaan meitä pois altaan reunalta eikä kukaan ennättänyt tippua veteen. Rajuilma oli harvinaisen tapahtuma, koska siellä ei ollut satanut puoleen vuoteen pisaraakaan.

Perheen isä, lähes kahdeksan kymppinen Andreas oli todellinen monitoimimies. Hän hoiteli autokyydit, toimi talonmiehenä ja vuokrasi apuvälineitä. Tarkka, järjestelmällinen, mutta huumorintajuinen pappa, joka oli lakkaamatta äänessä ja flirttaili mielellään naisten kanssa. Automatkoilla hän selosti koko ajan näkymiä

kreikan- englannillaan. Joka reissulla käytiin suunnilleen seuraava sananvaihto:

- Ymmärsittekö varmasti kaikki, kysyi Andreas kääntäen kysyvästi puoleemme.

- Joo, joo, mutisimme me, kun ei aina jaksettu olla niin tarkkaavaisia.

- Ettehän te mitään ymmärtäneet, minäpä selitän uudelleen...

## Historiallinen Pafos

Matkoja invataksilla teimme ahkerasti. Pikku polioryhmämme lomaidea oli, että eihän tänne lepäämään ole tultu. Matkaseurueemme koko oli 14 henkilöä, erilaisia liikuntavammaisia avustajineen. Meitä pyörötuoli-polioita oli neljä, Elise, Markku, Eeva ja allekirjoittanut. Järjestettyihin retkiin osallistui suurempi matkaseurue, mutta polioryhmämme teki monia omiakin tutustumisiskuja lähiympäristöön.

Suosikki matka-agenttimme Lotta oli räätälöinyt shoppailu- ja kulttuuripitoisen ohjelman.

Aloitimme tutustumalla Pafoksen kaupungissa maalaismarkkinapaikkaan. Tietenkin herätimme huomiota rullailemalla myyntipöytien välissä. Kaikki tarjosivat auliisti maistiaisia mitä erilaisimmista hedelmistä ja vihanneksista. Terveysshokki oli melkoinen, mutta yritimme kyllä kohteliaasti maistella likaisilla käsillä tarjottuja meheviä hedelmälohkoja. Markolla alkoi olla jo mopon etukori täynnä ilmaisia maistiaisia. Suuri ihme olikin, että koko Kyproksen matkalla ei kenellekään tullut mitään vatsaoireita, vaikka kaikkea söimme surutta ja kaikissa olosuhteissa. Naisillamme oli ilmiömäinen kyky löytää perinteiset kangas- ja matkamuistomyymälät Pafoksen käsityöläiskortteleista.

Vanhankaupungin maalauksellisessa satamassa oli hieno liikkua. Lähimaastosta löytyi kaivauksissa esiin tulleet ja hyvin säilyneet värikkäät mosaiikkilattiat. Talot olivat kuuluneet roomalaiskauden ylimyksille. Rauniot oli suojattu nykyaikaisella rakennel-



malla, jossa jopa pyörätuolilla oli helppo liikkua itsenäisesti. Kyproksen historia on täynnään liittymäkohtia raamatunhistoriaan ja mytologiaan. Lomamme aikana saimme nähdä Afroditeen syntymä- ja kylpypaikan, puun jonka juurella Jeesus oli yöpynyt ja luolan, jossa apostoli Pietari oli pakoillut vainoajiaan. No, tarinoiden todenperäisyydestä ei ole takeita, mutta näin he itse ainakin vakavasti uskoivat.

Sen sijaan Kurionin roomalaisajan amfiteatteri oli todennettua historiaa ajanlaskun alusta. Puolipyöreän teatterin edessä näyttämöllä oli merkilinen piste. Sen kohdalla seisova ääni voimistui ja kaikui takaisin katsomotiloista. Eeva lausui muutaman sanan suomalaista isänmaallista kansanlyriikkaa ja kaiku kiiri kuin Ella Erosen dramaattinen esitys konsanaan. Totesimme, että siihen aikaan ei pyörätuolien sijoittaminen penkkien eteen näytöksissä olisi ollut se paras paikka. Nälkäiset leijonat nimittäin laskettiin areenalle juuri edessä olevasta luola-aukosta!

### Limassolin pölyä ja bensankatkaa

Toinen suuri retkemme suuntautui Limassolin kaupunkiin. Kiertelimme historiaa tiikkuvassa vanhassa kaupunginosassa. Saimme taas lisää siedätyshoitoa paikalliseen ruokakulttuuriin. Pysähdyimme ruokailemaan paikkaan, joka oli vilkkaasti liikennöidyn kadun varrella. Ravintola oli kadun toisella puolella ja osa pöydistä toisella puolella. Tarjoilijat juoksivat liikenteen seassa tarjottimiseen. Ilma oli sakeana pölyä ja bensankatkaa, mutta kyllä siitäkin ruokailusta terveenä selvitettiin.

Eksoottinen kokemus oli vierailumme oliiviöljymuseossa. Paikka sijaitsi korkealla vuoristossa. Autokuljetuksemme



Matkan päämäärä siintää horisontissa.



Hotellin johtaja Chris Neophytuo laskeutuu mereen.

ponnisteli kapeita sik-sak teitä ylöspäin muutaman kilometrin verran. Tie oli välillä kestopäällysteistä, välillä soraa, joskus taas paikattu betonilla ja lopulta tuntui, kuin olisi vain potkittu suurempia laavalojkareita sivuun. Tien päässä odotti yllätys! Suuri moderni rakennus: Oleastron oliivitalo oli museo, jossa vanhoja öljynpuristuslaitteita ja muuta asiaan kuuluvaa rekvisiittaa.. Suuri taulutelevision näyttö oli seinällä ja videotykillä heijastettiin koko historia meidän nähtäväksemme paikallisoppaan selostuksen tukemana. Tuote- ja matkamuistomyymälä sisältyi tietenkin tiloihin sekä ilmastoitu kahvila. Tilat olivat rakennettu liikuntaesteettömiksi. Erikoisuus oli invavessa, jonka vertaista ei

muualta Kyprokselta löytynyt. Se oli huippunykyaikainen ja puhdas. Viihdyimme tietenkin mainiosti oliivitalolla ja aikataulumme ylittyi pahemman kerran siltä päivältä. Pohdiskelimme, miksi niin luonnottoman suuri vastakohtaisuus oli hienon museon ja vaikeasti saavutettavan paikan välillä. Saimme vihjeen, että EU olisi suurella rahalla tukenut tätä kansallista projektia.

Tarkkaavainen Elise oli bongannut hotellimme ilmoitustaululta mahdollisuuden laivaretkeen Välimerellä. Koko matkaryhmä innostui ajatuksesta lähteä pikku risteilylle. Johtaja Crisin sormet olivat siinä mukana. Risteilyalus oli varustettu vinssillä, jonka avulla voitiin laskea mereen miten vaikeasti liikuntavam-

mainen uimari tahansa. Laiva ankkuroitiin suojaiseen lahdenpoukamaan ja Cris itse näytti esimerkkiä. Hänet laskettiin mereen haihäkin näköisessä häkkyrässä. Osa avustajistamme teki kyllä näyttäviä sukelluksia kannelta, mutta me muut tyydyimme ihailemaan vain matkanäkymiä laivan lipuessa Kyproksen rannan tuntumassa.

### Omatomista tutkimusmatkailua

Pikku polioryhmämme retket suuntautuivat usein majapaikkamme lähikaduille. Tuntumassa oli riittävästi pikku puotia ja muuta nähtävää. Liikkuminen pyörätuoliryhmänä oli näyttävää. Paikalliset autoilijat olivat kohteliaita ja väistelivät meitä parhaansa mukaan. Kerran eräs kuorma-autoilija pysäytti kulkuvälineensä jyrkkään alamäkeen ja riensi auttamaan meitä. Oli sen verran hankala mäennypylä, että jouduimme luovimaan koko tien leveydeltä! Se vasemman puoleinen liikenne aiheutti muutenkin hämmennystä.

Yleensä oli verrattain esteetöntä, kiitos siitä majapaikkamme johtajalle Crisille. Hän kuului kaupungin päättäjiin ja oli saanut aikaan paljon esteetöntömän ympäristön hyväksi. Hänen ansiotaan oli kunnan uimarannan varustaminen pitkällä lautapolulla rantahietikolta mereen. Lisäksi meren rantaan oli saatu aikaan kilometrejä pitkä laatoitettu kävelytie, joka ulottui naapurikaupunkiin asti. Se oli sen verran haasteellinen, että otimme sen päivän retkitavoitteeksemme. Sen teimmekin hiljakseen kelaillen paahtavassa helteessä.

Aioimme tulla takaisin samaa tietä, mutta onneksi isä- Andreas oli lähtiessämme epäillyt kuntoamme ja luvannut tulla hakemaan meidät takaisin taksilla illan suussa.



No, hyvä olikin, sillä helle ja matka olivat imeneet meistä mehut tarkkaan. Paluumatkalla Andreas esitteli meille tien varren kasveja ja hedelmiä. Milloin hän kurkotteli auton ikkunasta hedelmää, milloin hyppäsi pellon laitaan hakemaan papuja ja tuputti maistamaan kaikkea. Meitä epäilytti kovasti pistää suuhumme pölyistä kranaattiomena, viikunaa, leipäpuun hedelmää tai muuta eksoottista kasvia. Andreas vain nauroi ja sanoi, että täällä voi syödä kaikkea, joka vain auringossa on kypsynyt! Niin, että se niistä kotimaassa kuuluisista varoituksista pitäytyä vain hotellien steriiliin ruokaan...

Tästä Poliksen pikkukaupungista löytyi jo oikein suuren maailman supermarket. Valikoimat olivat länsimaisille vertoja vetävät ja sinne usein ryhmämme vaelsikin täydennysostoksille. Häivähähdys nykyaikaa oli markettiin äkisti annettu pommivaroitus ja koko liikkeen nopea evakuoiminen. Jälkeenpäin kantautui korviimme tieto, että asialla olisivat olleet kateelliset pikkukauppiat. Tiedä häntä...

### **Lomailua Pikkukaupungin hengessä**

Vielä majoituspaikastamme. Tämä lomamatkamme oli luonteeltaan erilainen verrattuna ns. tavallisiin turistilomiin hotellimajoituksineen. Paikka oli perheen yksityisellä rahalla luotu ja ylläpidetty ja tehty nimenomaan liikuntaesteisille henkilöille. Asiakkaita on ollut ympäri maailmaa, sillä paikkaa on tehokkaasti mainostettu netissä. Meidänkin ryhmämme yhteispotretti löytyy jo heidän kotisivuiltaan.

Erilaisuuden aiheutti isäntävään lämmin myötäläminen asiakkaiden parissa. Oli vähän niin kuin vanhassa kaupunkikorttelissa olisi elänyt.

Pihatilat olivat yhteistä olohuonetta kaikille. Ruokailujen jälkeen omistajat istahdivat mielellään vieraidensa joukkoon kyselemään kuumuksia ja juttelemaan niitä näitä. Niinpä olimme läsnä myös lapsenlapsi Dimitrin syntäreillä. Saimme tutustua kreikkalaiseen kulttuuriin juhlanviettoon. Tädit sekä muut sukulais- tuttavaruivat olivat pitkissä mustissa hameissaan. Lapsille oli ollut oma kokoon- tumisensa jo aikaisemmin päivällä. Lahjoja oli paljon, ja komeasti koristeltu täyte- kakku keskipisteenä.

Vaikka omistajat olivat tuttavallisia ja avokätisiä, niin heidän taloudenhoitonsa oli tarkkaa ja suunniteltua. Perusasuminen lomailijalle oli melko edullista, mutta lähes kaikki lisäpalvelut maksoivat. Jopa ilmastointi ja siivous hinnoiteltiin. Apuvälineitä, skoottereita ja muuta sellaista sai vuokrata, mutta periaatteessa vain koko viikoksi kerrallaan. Autokuljetukset ja retket olivat tietenkin maksullisia. Hotelli on menestynyt hyvin, ja naapuritontille oli jo tulossa uusi laajennusosa. Aika näyttää muuttuuko paikan henki kaupallisuuden lisääntyessä.

Lomamatkoja on tunnetusti monenlaisia. Itse olen tykäs- tynyt tämäläisyyksiin valmiiksi räätälöityihin matkoihin. Se tarkoittaa myös sitä että, matkaseurue on tuttua samanhenkistä joukkoa. Ei ole huolta kuljetuksista eikä tarvitse miettiä miten saisi aikansa kulumaan ja mikä olisi näkemisen arvoista. Ammattitaitoinen matkan- johtaja huolehtii näistä perus- asioista. Ohjelman lomassa ennättää riittävästi sooloilla ja shoppailla. Kustannukset ovat tietenkin hieman korkeammat kuin äkkilähtölenolla, mutta ryhmämatkalla hintakin jakautuu monen kesken.

**Teksti ja kuvat Topi Collin**

# Terveiset Turkista

**Olen esittänyt muutamille matkalaisille, josko he kirjoittaisivat kevään matkoista. Mutta kirveeni olen kiveen lyönyt. Juuri he eivät ole omasta mielestään kyllin osaavia kirjoittamaan.**

**Mielestäni väitteet ovat väärää.**

**P**olioinvalidit ry järjesti matkan Turkkiin 27.4.-4.5.2008. Himoiten matkaohjelmaa katselin ja kalenteriani silmäilin. Kuinka olisikaan pitkästä ajasta kiva päästä etelänmaalle. Mutta hirvitti, kun töissä olisi kiihkein kevät aika.: vuosikokoukset, kesäpäivät ym. ym. tilaisuuksiin liittyvä. No, ongelma ratkaistiin, Pietari pestattiin puhelinpojaksi ja toimiston henkilökunta lähti vapaalle eli lomalle.

**Sunnuntai 27.4.2008**

Sunnuntai aamuna suunnitin aikaisin kohti Helsinki-Vantaata. Vaihteeksi, tapojeni vastaisesti, en kiertänyt kentän parkkialueita ja löytänyt itseäni ulos-menoväylältä, vaan ajoin suoraan parkkihalliin. Kerrankin ajoissa ja hyvissä. Mutta enpä ollut ensimmäinen paikalla olija. Eila, Salosta oli jo odotushallissa. Silmäsimme hetken toisiamme ja esittäydymme arkaillen. Kuulummeko samaan seurueeseen? Vaikka minä paljon jäseniämme jo tunnen, eivät kaikki ole toki- kaan tuttuja. Eilan kanssa osuimme nyt ensimmäistä kertaa samalle retkelle.. Jännityksellä odottelin seuraavia uusia tuttavuuksia.

Pikkuhiljaa osallistujat alkoivat lähtöalueelle saapuilla. Koko kevään laiteltiin erilaisia viestejä matkan tiimoilta. Milloin seurattiin rahavirtaa, milloin jäljennöksiä passeista ja matkavakuutuksista. Tulevia jännityksen aiheita olivat, onnistutaanko löytämään toisemme ja millainen on kone, päästäänkö putkeen vai ajatetaanko bussilla koneen viereen?

Onni meille, kone oli putken päässä. Paikat tavallisen ahtaat. Aamiainen: pari sämpylää, munakas, muutama perunan lohko ja hedelmäsa- laatti. Kahvi oli vahvaa, no jaa hyvää... tuskin maistui kahville. Kyllä sillä sämpylän alas huuhtoi.

**Paikallinen käsitys invabussista**

Perillä odotti ihana aurinko ja lämpö. Antalian kentällä päästiin myös putken kautta pois koneesta. Se helpotti liik- kumista. Pyörätuoleja oli aika monta, ja meille kävelevillekin laukkujen raahaaminen oli näin helpompaa. Passikontrollissa kuului korvia hivelevä ääni. Tuoreeseen passiini saisin leiman, kivaa.

Bussi löytyi, ei ollut varsinaisesti mikään invabussi. Niinpä Opas soitteli pienempää kalustoa paikalle. Portaat bussiin osoittautuivat osalle kävelevistäkin ylitsepäse- mättömän korkeiksi. ”Invataxi” saapui ja niin pakattiin porukat loputkin taivasalta suojaan ja niin pääsi matka hotellille alkamaan. Apuna käytettiin vielä tavallista taksiakin. Tavallista suomalaista invabussia vastasi siis täällä bussi, pikkubussi ja henkilö- autotaksi.



**Wow – kaikkea laajalla alueella**

Matkalla hotellille ohitimme mitä mielikuvituksellisempia hotelleja. Oli laivaa, Lentokonetta, intialaisia palatseja. Eikä meidänkään hotelli ihan jokapäiväinen ole, Wow Kremlin Palace. WOW = Wold of Wonders. Sitä se oli tämä hotelli tosiaan. Naapurissa oli Top Kap, sehän on se haaremi-alue Istanbulissa, tiedättehän. Ensi kerralla sitten sinne?

Huoneen löydettyämme, suunnattiin takasin pääraennukseen info-tilaisuuteen. Opas kertoi hotellialueesta ja palveluista, siis ruoat ja juomat kuuluu majoitushintaan, kerran voi ruokailun vaihtaa a la carteen. Ohjelmasta saisi valita hiusten pesun ja leikkauksenkin ilman lisämaksua kertaalleen. Retkiohjelmaan tutustuimme ja tarjonnasta valitsimme ”Turkkilaisen illan”. Se olisi heti huomenna, onnistuuko? Kyllä luvattiin. Sitten olisi bussikierros kaupungilla ja basaarialueella, pistetään se siis kalenteriin myöhemmälle ajankohdalle..

Todettiin, että hotellialueella pääsee liikkumaan näppärästi pyörätuolilla, mutta heikoin jalkavoimin saa pistää tassua toisen eteen ihan kiitettävästi. Alue on laaja ja avara, kaunis ja siisti.

Puuhanaiset Kaarina ja Tuula saivat suurta apua Birgitalta. Järjestivät peräti kolme pyörätuolia matkalaisten alueella liikkumista helpottamaan. Tuolit noudettiin hotellin lääkärikeskuksesta, minäkin onneksi repsoitin perässä katsomaan, olisiko minusta hyötyä. Eipä ollut, siis minusta apua, mutta tulimpa tietämään mistä sitä apua saa, jos nimittäin tulee tarvis.

Opas oli kertonut, että rantaan vievän tien varressa on telttu, jossa on erinomaisen ihanaa kakkua tarjolla ja kahvin kanssa. Siis sinne, vali-



tettavasti kahviaika oli jo ohi, kuivakakkua ja vihanneksia oli vielä tarjolla ja teetä. Niitä sitten. Olihan edellisestä aterioinnista aikaa, koneen aamiaisesta. Tullaan huomenna paremmalla ajalla.

Merellä kävi sellainen myllerrys, ette rohjettu laiturille edes mennä. Salossa oli punainen lippu, eikä uimassa ollutta ketään eikä ainuttakaan auringonpalvojaa rannalla.

**Ruokaa ja outoja hedelmiä**

Päivä joutui iloista vauhtia niin pitkälle, että oli aika tutustua hotellin ravintolaan. Oli siellä pöytää, jos vaikka minkä verran salaattia, tomaattia, kurkkua ihan naturell sekä sekoitettuna muuhun tykötarpeeseen, jos vaikka missä muodossa. Avustajat Eero ja Auli saivat vipeltää porukoiden toiveita täyttäen. Voi, voi mahtoivatkohon keretä

itse mitään syömään? Eero ainakin menetti lautasensa kerran jos toisenkin. Tarjoilijat nimittäin olivat tosi nopeita viemään ”käytetyt” astiat pois vai pitäisiköhän käyttää sanaa täytetyt? Jos vain et ollut tarkkana, sait kourasta tyhjää. Ruokajuomaksi saattoi hakea tuoremehuja, vesipullot olivat odottamassa janoista väkeä pöydissä tai tilata viiniä tahi olutta. Päätteeksi otimme pöytäseurueena pienet brändit.

Jälkiruokia oli tolkuton määrä: kermakakkuja, niin ja sitten niitä hunajavedessä liotettuja ”hanna-tädin-kakkuja”, Fatiman napako lie.

Hedelmiäkin oli, tosin ei mitenkään runsaasti. Toisten pöytiin kannettiin kukkuraisia lautasia jotakin keltaista ”marjaa”. Kun itse kerkisin sinne asti, ei ollut jäljellä ainuttakaan. No, se hedelmä tuli maisteltua jonakin aamuna,

toin silloiselle pöytäseurueelle ( Raija, kämpikseni sekä herrasmiehet Olavi ja Aarni), jokaiselle maistiaisen, peräti kukkurainen lautanen 4 kpl. No, hedelmät eivät tehneet kovin hyvin kauppaansa. Minun mielestäni ei kovinkaan kummoinen ja ainakaan ei ahnehdittava makupala. Ehkä sitäkin terveellisempi. Myöhemmin, paljon myöhemminkin kuulin hedelmälle nimen, Japanin kvintti tai jotain, sisällä hedelmässä oli isoja siemeniä. Keräsin omas-tani ne talteen, mutta lienee siivooja nakannut servetin, jonka taitteeseen kivet käärim myöhempiä käyttöä varten, roskeen, kun en niitä mistään myöhemmin löytänyt. Olisi ollut kiva katsoa kauanko kestää, kunnes verso olisi kiven puhkaissut ja tunkenut itsensä mullan pintaan. Toinen hedelmä, mitä myös näkyi takapöytiin vietävän oli vihreä marja, joka ei myöskään maistunut minun suussani juuri miltään. Maku muistutti ehkä hienoisesti raakaa karviaista. Sille ei ole ilmestynyt nimeä, mutta karviainen se ei ollut.

Päärakennuksen aulassa kokeiltiin sohvaryhmien mukavuutta. Ja arvatkaapa, mikä drinkki oli kovin sana siinä seurustellessamme. No, ette varmaan arvaa, Kirsikkamehu, ai että olikin ihanan makuista.

Huoneille palatessa oli ihana katsella valaistua allasaluetta ja Kremlin ”kirkkoa”. Keli oli aikansa tuulinen eikä houkuttanut jäämään ulkoilmaan pitemmäksi aikaa. Taisi nukkumatti kopistella silmäluomia itse kullakin.

**Maanantai 28.4.**

Aamupalalla totesin, että punainen mehu on juuri sitä ihanaa kirsikkamehua, jota olin illalla siemaillut. Muita vaihtoehtoja olivat ainakin appelsiini, omena, sitruuna, ehkä persikka. Ja mitäpä



muuta aamiaiseksi? Viimeinen ”tiski” oikealla paistoi, munakkaita, kananmunia ja vohveleita. Eri aamuina eri annoksia maisteltiin. Kaurapuuroa ei näkynyt missään, mutta makkaroiden pekoniä ja munakokkelien välissä oli jotain maitoleimessa uivaa ryyniä, siis hienommin sanottuna hirssi- tai tattarivelliä.

Minulle ei oikein auennut tarjoilupöytien logiikka, kun oli suolaista ja makeaa vierekkäin. Jugurtti pöydässä siirappeja ja sitten jotain, jos ei nyt ihan silliä, niin ei paljon puutu. Mielenkiintoisia maku-yhdistelmiä sitä lautaseltaan löysi. Kerrankin otin kullohosta, jossa oli vettä ja jäitä pienen nokareen, oletin aarteen olevan jotain juustoa. Kun olin päässyt pöytään ja rupesin tuhoamaan senker-taista saalista, maistoin tätäkin nokareta. Aivan kuin taikaiskusta, joku kaipaili samaan aikaan voita. Minulla oli jäädä suu auki, kun totesin että oli juuri lusikoinut suuhuni kaitvattua ruoka-ainetta.

Tästäkin kimmelluksesta oli hyötyä. Olin kerran kiertelemässä pöytiä ja osuin jääkullon kohdalle, siinä oli nuori nainen nostelemassa nokareita nenänsä alle haistaakseen mitä mahtaa moinen herkku olla. Tuomasin hänelle: butter eli voita. En jäänyt katsomaan ammensiko hän sitä lautaselteen vai jättikö ottamatta. Sämpylät ja leivät olivat ihan eri suunnassa kun mitä tämä edellä mainittu tai muu mitä leivänpäälle voisi kuvitella laittavansa.

### **Luonnon kiusausta ja herrasmiehiä**

Päivällä olin Birgitan ja Martan seurassa matkalla rantaan, pysähdyimme teltalle haukkaamaan välipalaa. Ihania kuumia lettuja, joiden sisällä oli perunaa. Birgitta istui sisällä seuraamassa kuinka annokset valmistuivat. Palanpainikkeeksi joimme

ihanaa sitruunamehua. Martta mööpleerasi meille pöydän mukavasti aurinkoon, ja minä seurustelin paikallisen kissan ja linnun kanssa. Kuvittelen olevani päteväkin kissan imitoija. Harvoin suomalaiset kissat noteeraa, mutta olen minä joskus saanut kissan kanssani ”kilpaa” nakumaan. Nyt oli vuorossa uusi aluevaltaus: lintu. Tuntematon lintu, ornitologia minussa ei ole milläkään, istui jossain lähipuussa ja äänteli. Se oli sellainen mukava ja helppo ääni toistaa. Siitä tuli ihan hauska seurusteluokio. Ja se lintu reppana hyppeli oksalta toiselle ja taisi käydä jonkin tuolinkin selkänöjällä etsimässä ja ihmettelemässä kilpakosijaansa. Ei vaan äkännyt pikkunen, että se olin minä.

Luonnon kiusaaminen sikseen. Välipalat nautittuamme jatkoimme rantaan. Meri tyrskysi edelleen luokseen päättämättömänä. Rouvat jäivät divaaneille. Minä yritin päästä löysässä sannassa kojulle, josta mahdollisesti poletilla saisi pyyhkeen. Tietysti merialueen pyyhkeoppi oli kiinni, kuinkas nyt muuten. Jatkoin matkaa rannemmaksi, missä mainingit löivät rantaan. Oli helpompi talsia, kun ei maa jalkojen ala niin upottanut. Keräsin muutaman kiven käteeni. Yritin tarjota varpaitani tuleville aalloille. mutta harva nousi niin ylös, eikä minulla kestänyt kantti mennä vastaan, olivat tyrskyt sen verran hurjia. Varsinkin se joka seitsemäs, joka nousi korkeammalle. Se olisi varmaan pyyhkäissyt kumminkin minut nurin.

Lähestyin laituria ja mittailin kuinka korkealle se minun vyötärölleni tältä kohtaa osuisi. Toivottoman korkealle, ajattelin, mutta ajattelin yrittää kumminkin. Harmitti, kun laiturin reunaan oli viritetty köysi. Se olisi tosi hankala selvitettävä. Ette voi arvata miten mukavalta tuntui, kun

tulin laiturin viereen ja laiturilla samalle kohdalle tuli mies. Hän ojensi kätensä alas minulle. Minä laskin kivet ja pyyhepoletin laiturille ja ojensin käteni hänelle. Varmistelin vain jalkojeni tilannetta polvi laiturin reunaan ja pieni asennonkorjaus ja matka jatkui ylös ja yli viheliäisen köysiesteeseen. Siinä minun kiitellessäni mies kumartui noukkimaan aarteeni ja ojensi ne minulle. Minä ainakin tunnustan, että apua on monesti vaikea vastaan ottaa. Avun on tultava juuri niin kuin se minun vammaani huomioon ottaen on parasta, monesti pikkurilli riittää. Siihen voi ripustaa vaikka käsilaukun, niin jää molemmat kädet omaan käyttöön. Minähän leijuin lopun päivää pää pilvissä. Mutta ystävät hyvät alkää kysykö, miltä tämä auttajani näytti, siitä minulla ei ole minkään näköistä kuvaa. Aarnikaan kameroineen ei sattunut paikalle.

### **Taitavat jalat ja taitamaton taikuri**

Illalla valmistauduimme lähtemään Turkkilaiseen iltaan. Ruoka oli samanmoista kuin meillä hotellilla, niin että siitä ei kyllä olisi kannattanut mitään maksaa. Ohjelma oli suhtkoht mukavaa. Varsinkin ryhmän iäkkäin edustaja, oikein hintelä mies, hänen jalkatekniikkansa oli aivan uskomaton. Rumpuohjelma oli myös sielua ravisuttava kokemus. Miesvatsatanssijassa ei kyllä ollut mitään silmiä hivelevää ulkoiselta muodoltaan, mutta hyvä lienee niin, muuten se uskomaton tärinä ja ravistus olisi jääneet huomaamatta. Olen minä ennekin nähnyt kuinka miehen lantio voi taipua vaikka miten lumoavasti tanssin tahtiin.

Hotellille jääneistä Birgitta ja Martta olivat käyneet katsomassa Amfiteatterissa taikuriesityksiä. Olivat kuulemma olleet vertaansa vailla, koomisuudessaan vai muussa

ominaisuudessa?. Taikalaa-tikosta vahingossa lattialle selälleen tipahtanut valkoinen kyyhky, oli saanut sellaisen herätyksen, jota muuten olisivat alueen muutkin kujertajat tarvinneet. Uskomaton määrä kyyhyyn kujerrusta pitkin viikkoa ympäröi meitä. Siis arvon rouville oli tullut ainakin kymmenen vuotta lisää ikää, olivat saaneet nauraa niin makoisasti. Sieluni silmin voin kuvitella ohjelmanumerot ja pakko tunnustaa kateeksi käy.

Allasta käytettiin säästään, vierusta ahkerammin. Mereen uskaltautuivat rohkeimmat. Käytiin laineiden jo vähään tasaannuttua, tarkastelemassa kuinka mereen meno meiltä saattaisi onnistua. Rantaa ja hiekkaa pitkin työläs operatio. Vaikka tyrskytä ei ollut enää ihan vallatonta, niin ihan mukavasti se Eija laineilla keinahteli, kun näytti mallia, kuinka laiturilta laskeudutaan portaat mereen (tikkaissa askelmia toistakymmentä), uidaan toisille ja kavutaan takaisin laiturille, siis ne toista kymmentä tikas-askelmaa.

Rantatavernassa lounastettiin pariin otteeseen tarjolla salaattia, hampurilaisia, spagettia ja kananugetteja sekä tietysti ranskalaisia. Saturday fever -show Amfiteatterilla.

### **Kaupunkikierrosta ja veneajelua**

Kaupunkikierroksella purkauduttiin puistoon, jossa harhailtiin hikinen tunti. Basaarialue oli vastikään siirretty uudelle alueelle. Porukat hajaantuivat käytäville, kuka minkin verran valuuttaa tuhlaamaan. Mukavuuslaitoskin löytyi ja sitä käytettiin. Olipa ihanaa, kun bussi tuli ja pääsi sovitteluun takajalkojaan olemattomille jalkatuille. Tai olihan ne siellä edessä olevan penkin alla, mutta aivan liian kaukana hyödynnettäväksi, kuten aina. Enhän vaan ole toisesta päästä liian lyhyt?



Amfiteatterissa järjestettiin illalla missikisat, jotka päättyivät ilotulitukseen.

Vappu tuli ja meni. Pojat rupesivat puuhaamaan veneajelua. Vene lähtisi siitä ihan meidän hotellin laiturin päästä. Ajelu suuntautuisi putouksille, ja ”sininen luolakin” käytäisiin katsomassa sekä rantauduttaisiin vanhan kaupungin satamassa, josta saattaisi käydä katselemassa maisemia tai nauttimassa kahveiset. Hintaa ja mahdollista osallistujia määrää hiottiin. Sattuivat siihen vastaavalta retkeltä saapumaan Maritta ja Birgitta. Oi niin freesein, olivat saaneet Välimeren kasteen. Hivenen he epäilivät kuinka meidän onnistuisi se retki sinne kaupunkiin tehdä. Jyrkkiä portaita, pystyjyrkkiä mäkiä, eikä muuta katseltavaa kuin myyntimiehet. Ruvettiin yhdessä tuumin muokkaamaan reissusta sopivampaa. Ei me tahdotakaan kaupunkiin tai ainakaan ei poistuta veneestä siellä. Ajellaan vaan Välimeren aalloilla ja katsellaan nähtävyydet. Nyt alkoi toimia ja lähtijöitä saatiin tarvittavat 17. Birgitta neuvotteli vielä hintaakin sopivammaksi, joten treffit sovittiin seuraavalle päivälle.

Kun sovittu aika alkoi olla käsillä, lähestyi lähtijöiden jännittynyt joukko laiturin päätä. Kuinkahan tämä onnistuu? No problem, olivat pojat tuumanneet. Meille oli annettu ohje olla antamatta rahoja ennen kuin kaikki halukkaat ovat päässeet veneeseen. Nyt minä uskon moiseen fraasiin. No problem! Kaikki pääsivät, ja mikäli minulla on silmää ja ymmärrystä, ilman sen suurempia sydämen tykytyksiä.

Ilma oli tosi lämmin ja tuuli oli täysin tyyntynyt. Yritti kuski varmaan paluumatkalla saada meillekin Välimeren kasteen, mutta ei meri sitä meille suonut. Putoukset olivat upeat ja niistä sai ihanan hienon sumun tun-



teen iholle. Menomatalla ohjaimiin astuikin Erkka. Aikalainen komistus kapteeniksi, kysyinkin häneltä, että onko hän ennenkin ohjannut venettä. Väitti että ei, mutta ken tietää?

Veneajelu onnistui ja nyt nähtiin mereltä päin näitä ihmeellisiä hotelleja. Luolaan ei näin isolla paatilla mahduta, mutta vesi luolan suulla oli ihmeellisen väristä. Loitottuamme putouksista ja luolasta, pidettiin pienoinen uimatauko. Eero ja Erkka pulahtivat veteen. Itse olin jo ”keuhkotautinen” ja tyydyin kokeilemaan varpaillaan veden lämpöisyyttä. Ei se kovin lämmintä ollut, mutta ei ollut hotellin sisäaltaankaan, kun siellä kävin.

### **Hoitoa tukkoiselle ololle**

Oltiin lauantaina lounasaterialla, totesin et nyt rupeaa korva tuntuun sen verran pahalta, että poikkean lääkärille, jos vaikka jotain puudutusta antaisi. Muuten tulevan yön kotiin lento tulee olemaan aivan kammottava. Huoneelle päin urimoidessa kysyin Raijalta hänen ja Hillevin pyörätuolia lainaksi. En millään jaksaisi raahustaa piha-alueen siihen laitaan, missä lääkäriasema sijaitsee. Raija pyörähti välittämään viestiä. Ja kun minä raahauduin ulos huoneestamme, pyyhkäisi Eero jo pyörätuolin kannan paikalle. Hän kiidätti minut

sairastuvalle. Sairastuvalla luvattiin tarjota kahvia odotellessa! Kieltäydyin, koska olin juuri noussut ruokapöydästä. Onneksi Eero äännähti, hänhän ei ollut vielä edes ehtinyt ruokailuun. Sairastuvalla oli siis yksi mies, joka tarjosi kahvia, sitten siihen tuli toinen mies, joka kehui olevansa sairaanhoitaja. Lopulta tuli kolmas mies joka oli lääkäri, joka katsoi korvani ja totesi, että propleemaa on. Mitähän pitäisi tehdä?

Seuraavaksi minut karrättiin ambulanssin viereen. Olin jo yrittänyt nousta pariin otteeseen tuolista, mutta se estettiin. Vaikka kielitaitoni ei täydellinen olekaan, niin jotenkin olen aina juttuun tullut. En ollut ensimmäistä kertaa ulkomaan matkalla. Tosin huono englanti ei auta, jos paikalliset eivät osaa sitäkään vertaa. Hyvin sairaalareissu sujui. Sain kassillisen lääkkeitä ja hyvää hoitoa. Paluukyytikin hienosti ambulanssilla!

Olitte kaikki aivan ihania, kun tulin sairaalareissultani. Luulisi, että suositumpi ja kuuluisakin henkilö saapui. Ja jälleen ruokapöydän ääreen. Aarnin kuvat näyttävät erittäin hyvin sen, että ruokaahan minä rakastan ja minusta sen myös huomaan.

Pakkaamisen jälkeen pujotauduin lakanoihin ja meinasin, että kerrankin katsotaan TV:tä. Sieltä tuli kansantansseja eri alueilta Turkkiä, oli

jonkinmoisen kilpailut. No, unia minä kattelin. Taisi Raija saada huolehtia herättelyn, ja sen, että kerittiin yöpalan kautta muiden mukaan kohti kenttää. Ajatelkaa, että lähdettiin hotellilta yhden aikaan yöllä ja lentokone lähti neljän aikoihin, johan sitä ilman yöpalaa olisi kuollut nälkään...

Kun ajelin kotiinpäin totesin, että olisin ehtinyt kotona allasjumppaan, mutta sattuneesta syystä kaarsin kyllä kotiin enkä uimalalle. Birgitta oli antanut ukaasin, että huomenna et töihin tuossa kunnossa tule. Siis nappia naamaan ja punkkaan. Yritin työntyä töihin keskiviikkona, jolloin .

Birgitta on passitti minut takasin kotiin ja pysymään siellä kunnes olisin kunnossa.

Kävin kotipaikkakunnalla sairaalalla tarkistuttamassa tilanteeni. Ei ollut tulehdusarvoissa hämminkiä. Yskä jatkui ja jatkui aika pitkään, jopa Rokualla sain pari yskänpuskaa.

Vielä meni viikonloppu enempi nukkuen kuin kukuen, enkä vielä seuraavana sunnuntaina tohtinut uimasille.

Viikko melkein putkeen nukkumista, kuinka on teidän toisten reissusta toipumiseen onnistunut? Muutamilla tuntui olevan myös aika pahan kuulosta yskää jo siellä.

**Teksti: reissusta toipunut Kikka**

**Kuvat: uuden digikameran hankkinut Aarni**

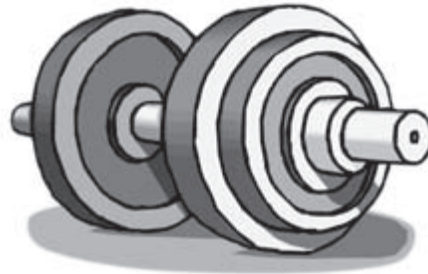
# Lääkinnällinen kuntoutus vaikeavammaiselle

**Kela järjestää vaikeavammaisille lääkinällistä kuntoutusta ja korvaa kuntoutuksesta aiheutuneita kustannuksia. Lääkinällinen kuntoutus on tarkoitettu niille vaikeavammaisille, joille sairaus tai vamma aiheuttaa lääketieteellisen ja toiminnallisen haitan, joka vaikeuttaa selviytymistä arjessa.**

**K**untoutuksen tarkoituksena on turvata työ- tai toimintakykyä niin, että pystyisit työskentelemään ja selviytymään arkielämän toiminoista paremmin sairaudesta tai vammasta huolimatta. Voit saada kuntoutusta toimintakyvyn heikkenemisen hidastamiseksi myös tilanteissa, joissa sairaus on parantumaton ja toimintakyky hoidosta ja kuntoutuksesta huolimatta heikkenee. Voit saada vaikeavammaisen lääkinällistä kuntoutusta vain, jos saat

- korotettua tai ylintä vammaistukea
- eläkettä saavan korotettua hoitotukea tai ylintä hoitotukea alle 65-vuotiaana tai ylimmän vammaistuen suuruista vammaistukea, jota maksetaan kansaneläkelain mukaisen työkyvyttömyyseläkkeen lepäämisajalta.

Edellytyksenä kuntoutussuunnitelma Vaikeavammaisen lääkinällinen kuntoutus perustuu aina kirjalliseen kuntoutussuunnitelmaan, eikä sitä voida myöntää ilman tätä. Laadit kuntoutussuunnitelman yhdessä lääkärisi kanssa. Suunnitelman laadin-



taan voivat osallistua myös hoidostasi vastaava julkisen terveydenhuollon\* työryhmä sekä omaisesi.

Kuntoutussuunnitelma tehdään Kelan kuntoutussuunnitelmalomakkeelle tai B-lääkärinlausuntoon, mikäli siitä käyvät ilmi tarvittavat tiedot. Suunnitelma tehdään 1–3 vuodeksi kerrallaan, mutta sitä voidaan tarkistaa tarvittaessa. Suunnitelmasta tulee käydä ilmi: sairauttasi koskevat tiedot ja elämäntilanteesi

- aiemmin saamasi kuntoutus ja sen tulokset
- sairautesi aiheuttama lääketieteellinen ja toiminnallinen haitta
- kuntoutuksen tavoitteet, yhdyshenkilöt, seuranta-menettelyt ja hoitovastuu
- kuntoutustoimenpiteet sekä niiden ajoitus, kesto, käytettävyys, perustelut kotikäynneille ja toteuttajataho
- tarvittaessa perustelut omaisten tai läheisten osallistumisesta kuntoutukseen
- suunnitelman laatijoiden yhteystiedot.

## **Millaista kuntoutusta voit saada?**

Vaikeavammaisen lääkinällinen kuntoutus voidaan järjestää laitoksessa tai avohoitona. Avohoitona järjestetään erilaista terapiaa, esim. fysio-

terapiaa, toimintaterapiaa, puheterapiaa, psykoterapiaa Musiikkiterapiaa, neuropsykologista kuntoutusta. Laitoksessa järjestettävät kuntoutusjaksot kestävät vähintään 18 arkipäivää. Kuntoutusjaksolle voi osallistua myös omaisesi, jos se on kuntoutuksen vuoksi tarpeellista. Jos vaikeavammaisen lääkinällinen kuntoutus liittyy välittömästi sairaanhoitoon, kuntouttajana toimii julkinen terveydenhuolto\*. Esimerkiksi jos olet vielä sairaalahoidossa, mutta olet aloittanut kuntoutuksen sairaalassa, kuntoutuksestasi vastaa sinua hoitava sairaala. Terveydenhuolto hankkii myös mm. jokapäiväisessä elämässä tarvittavia apuvälineitä, kuten liikkumisen ja kommunikaation apuvälineitä.

Näin haet vaikeavammaisen lääkinällistä kuntoutusta

- Hakeudu sinua hoitavalle lääkärille tai työterveyslääkärille.
- Kun olet saanut lääkärin-todistuksen kuntoutustarpeestasi, voit hakea kuntoutusta Kelasta.
- Täytä kuntoutushakemus (Ku 102) ja toimita se Kelaan.
- Liitä mukaan lääkärin kirjoittama B-lääkärinlausunto, josta selviää asianmukaisesti määritelty sairautesi tai vammasi

sekä lääkärin suositama kuntoutus perusteluineen.

- Liitä mukaan erillinen kuntoutussuunnitelma (lomake Ku 207), ellei kuntoutussuunnitelmaasi ole kirjattu B-lääkärinlausuntoon.

## **Harkinnanvarainen kuntoutus**

Kela voi myöntää harkinnanvaraista kuntoutusta sen määrän puitteissa, jonka se saa vuosittain eduskunnalta. Harkinnanvarainen kuntoutus on tarkoitettu pääasiassa työikäisille, joilla sairaus tai vamma haittaa työkykyä. Harkinnanvaraista kuntoutusta voivat yksilöllisen tarpeen mukaan saada myös työelämän ulkopuolella olevat, eri ikäryhmiin kuuluvat asiakkaat, joiden toimintakykyä ja elämänlaatua voidaan parantaa kuntoutuksella.

Näin haet harkinnanvaraista kuntoutusta

- Hakeudu sinua hoitavalle lääkärille tai työterveyslääkärille.
- Kun olet saanut lääkärin-todistuksen kuntoutustarpeestasi, täytä kuntoutushakemus (Ku 102) ja toimita se Kelaan.
- Liitä mukaan B-lääkärinlausunto, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus tai vamma sekä suositeltu kuntoutus ja sen perustelut.
- Jos haet kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille, liitä mukaan selvitys kuntoutus- tai sopeutumisvalmennuskurssista (Ku 104).





## Hakulomake Suomen Polioliiton järjestämälle kurssille

Palautusosoite: Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

Kurssi, jolle haetaan

Sukunimi/etunimet

Syntymäaika

Osoite

Postitoimipaikka

Puhelin

Aikaisemmat poliojärjestöjen kurssit

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

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

Päiväys ja allekirjoitus

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

(Yhdellä hakulomakkeella voi hakea vain yhdelle kurssille. Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.)

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään. Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki.

# Arto Pätärin muistolle

**Hyvä ystäväni  
50 vuoden tunte-  
muksella, Arto Pätäri  
synt. 02. 08. 1945,  
on poissa keskuu-  
destamme. Arto  
menehtyi 16.09.2008  
äkillisesti Italiassa  
vaimonsa Leilan  
ja polioystävien  
kanssa tekemällään  
Välimeren-risteilyllä.  
Iloinen matkaseu-  
rue nautti matkas-  
taan ennen Arton  
äkillistä kuolemaa  
periaatteella, "Nähdä  
Napoli ja kuolla." Se  
koitui yllättäen Arton  
kohtaloksi. Hän näki  
Napolin, mutta hän  
kuoli yllättäen varsin  
pian sen nähtyään.**

Olen vakuuttunut siitä, että Arto olisi halunnut jatkaa vielä elämänsä rakkaan vaimonsa Leilan kanssa. Elämä on vaan tällaista. Joskus vähän epäreilun raadollista! Näistä asioista on päätetty jossain muualla. "Me tulemme tähän maailmaan tahtomattamme, kun tulemme ja lähdemme tästä maailmasta pois yleensä tahtomattamme. Sitten kun meidän aikamme koittaa." Haluan uskoa, että meillä jokaisella on tässä maailmassa oma tehtävämme. Kun se on täytetty, niin meidän on aika poistua. Se on elämän laki. Eihän tässä elämässä olisi muuten mitään järkeä. Elämä on lahja, joka saadaan! Siitä, sen alkamisesta ja päätymisestä päättää joku muu taho. Joku muu, kuin me itse ja me elämme sen mukaisesti. Uskon vahvasti, että Arto eli rikkaan elämän ja hän oli onnellinen kuollessaan.

Arton on nyt hyvä olla. Ei kipuja, eikä tuskaa.

Arto Pätäri toimi Helsingin yliopiston kirjastossa kirjastonhoitajana 15 vuotta. Hän joutui luopumaan pitämästään työstä lisääntyneiden hengitysvaikeuksien vuoksi. Arto teki muun elämäntyönsä ohella upean työrupeaman myös polio- ja muiden vammaisjärjestöjen hyväksi. Vuosien saatossa Arto on toiminut mm. Suomen Poliohuolto r.y:n työntekijänä ja sen jälkeen kahteen otteeseen useita vuosikymmeniä yhdistyksen hallituksen jäsenenä. Viimeiset kaksi vuotta yhdistyksen hallituksen sihteerinä. Arto on ollut myös Suomen Polio-liitto r.y:n hallituksen jäsenenä vuodesta (katso tilastoista) alkaen. Arto toimi pitkään myös Hengityslaittepotilaat r.y:n hallituksessa.

Arto oli ystäväni loistava ihminen. En tule unohtamaan häntä koskaan. Hän oli aina elämään positiivisesti suhtautuva, muita kanssaihmissiä neuvova ja tsemppaava tyyppi. "Mennään läpi vaikka harmaan kiven." Oli hänen periaatteensa. Sillä periaatteella hän murskasi tieltään todella lukuisia suuria kivenjärkeleitä.. Jopa omalta kohdaltaan "elämänsuuruisia". Näin voidaan hyvin perustellusti sanoa. Arton elämä muuttui suuresti parisenkymmentä vuotta sitten, kun hänen hengityselintensä toiminta lamaantui merkittävästi. Arto joutui toistamiseen elämänsä aikana hengityskoneeseen.

Pitkän ja sitkeän kuntoutuksen, sekä suuren elämänsänsä ansioista, Arto selviytyi voittajana myös tästä kriisistä.



Voimien palautuessa hän etsi mm. itselleen oma-aloitteisesti lääkäreiden epäilyksiä uhmaten "kevennetyn hengityskonesysteemin." Jotain aivan uutta, josta suomalaiset lääkärit eivät tieneet juuri mitään. Jos tiesivät, niin eivät ainakaan kertoneet. Tiedot piti hankkia itse. Arto löysi "kevennetyn hengityskonesysteemin" 1980- luvulla vieraillessaan Ruotsissa, jossa hän tapasi henkilön, joka käytti "nenämaskisysteemiä", johon Artokin halusi siirtyä kanyyliin sijasta. Kanyylystä eroon pääseminen paransi ratkaisevasti Arton elämänlaatua ja kohensi huomattavasti hänen terveydentilaansa.

Jos oikein muistan, niin Artoa hoitaneet lääkärit olivat hyvin epäluuloisia sen suhteen, pärjäisikö Arto tällaisen "kevennetyn hengityskonesysteemin" kanssa? Mutta Arto vaati ja lääkärit suostuivat sen kokeiluun edellyttäen, että Arto itse kantaa vastuun tämän hoitomuodon valinnasta. Arto oli läksynsä lukenut. Hän teki viisaan ja onnistuneen valinnan, jonka ansiosta hän pystyi jatkamaan mielekästä elämäänsä. Ihailtava tapaus! Sitkeä Arto! Ei

voi muuta sanoa. Jos ei hänellä ollut elämänhalua, niin kenellä sitten?

Kun yhdistetään Arton loistava toipuminen toistamiseen tapahtuneesta hengityskoneeseen joutumisesta, sekä jokseenkin tasan kymmenen vuotta sitten tapahtunut avioliittoon johtanut tapaaminen entisen koulukaverin Leilan kanssa ja heidän pitkä yhteinen taival, olen varma siitä, että Arto sai elää kokonaisuutena hyvin onnellisen elämän.

Arto tullaan muistamaan myös poliojärjestöjen merkittävänä historiantuntijana ja järjestöjen yhteistyökykyä painokkaasti edistäväksi ihmisenä. Poliojärjestöjen parhaan mahdollisen yhteistyön kehittäminen, oli yksi Arton tärkeimmistä järjestöllisistä tavoitteista.

Suuri määrä vanhaa merkittävää "poliojärjestöhistoriaa" katosi tästä maasta yks kaks Arton äkillisen poismenon myötä. Se on todella valitettavaa ja surullista.

Arton ystäväni kiitän häntä lämpimästi pitkästä hyvästä ystävydestämme. Suomen Poliohuolto r.y:n ja Suomen Polio-liitto r.y:n hallitusten edustajana kiitän Artoa hänen ansiokkaasta toiminnasta suomalaisten poliovammaisten hyväksi. Olemme menettäneet tärkeän ihmisen poliojärjestöjen toiminnassa..

Toivoen voimia Leilalle ja muille Arton läheisille, ilmaisen lämpimän osanottoni suureen suruunne.

**Leo Hänninen  
puheenjohtaja  
Suomen Poliohuolto r.y.**



# Poliolaisten karu kohtelu kasvatti selviytyjiä

**Sinikka Pöyry: Aikalampi. Omakustanne, Tampere, 2008. Sivuja 133**

**K**irjassaan Aikalampi Sinikka Pöyry vie lukijan 1900-luvun puolivälin sisäoppilaitos- ja sairaalamaailmaan, jossa poliioon sairastuneet lapset joutuivat viettämään pitkiä ajanjaksoja. Hän kertoo kaksoissisarensa Leilan ja tämän aviomiehen Arton sekä kahden muun poliota sairastaneen - Pirjon ja Topin - tarinan.

Invalidisäätiön sairaalan ”Sätkän” käytäntö saa kritiikkiä. Esimerkiksi lasten puolella vierailuaika oli vain kahdesti viikossa, ja pitkien matkojen takaa tulevien omaisten oli noudatettava tarkkoja aikatauluja. Niistä joustettiin vasta 1960-luvulla.

Omassa kertomuksessaan Pirjo toteaa, että useimpien lasten vanhemmat eivät käyneet näitä katsomassa, koska asuivat kaukana. Hänen oma isänsä muutti Kemijärveltä Helsinkiin työhön voidakseen vierailla tyttärensä luona. Sätkällä ei pidetty siitä, että isä sinnikkäästi vaati lapselleen kuntoutusta.

”Topinkin mielestä Sätkän lastenosastolle oli pesiytynyt kumman paljon täysin sairasta henkilökuntaa”, Pöyry kirjoittaa.

Sisäoppilaitoksen elämää Raajarikkoisten koulusäätiöllä ”Kulalla” kuvataan varsin todentuntuisesti. Elämä siellä oli ankeaa, mutta positiivistaikin löytyy. Koulu tarjosi harrastusmahdollisuuksia, ja sen läpikäyneet ovat selvinneet elämässään hyvin eteenpäin.

Pirjo pitää siellä saamaansa opetusta hyvänä. Hän kertoo, että Kulalla tehtiin ripipuvutkin itse.

Invalidisäätiön ammattikoulu saa kiitosta. ”Heitä pidettiin siellä ihmisinä”. ”Yhdessä yössä hänestä tuli ihminen jonka mielipiteitä kunnoitettiin ja jolla oletettiin olevan myös oma tahto. Ei heillä vieläkään ollut yksityisyyttä, mutta heitä pidettiin ja kohdeltiin aikuisina”, kirjoittaja kertoo Topin kokemuksista.

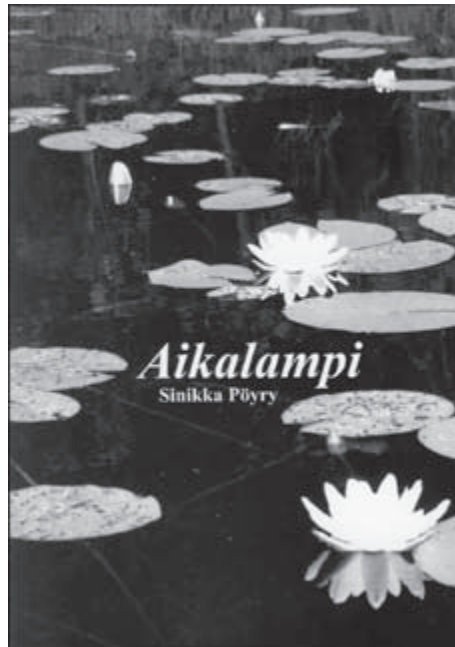
Ongelmana koululla oli ahtaus sekä avustajien puute. Selviämisen edellytys oli, että kaverit auttoivat esimerkiksi saunaan.

## **Turhia leikkauksia?**

Kirjoittajan Leila-sisar sairastui poliioon 2,5-vuotiaana. ”Häntä makuutettiin niin, että tukka lähti takaraivolta kokonaan pois ja jalkoja ei saanut enää suoraksi.” Lopulta isä päätti ottaa tytön pois sairaalasta.

Lapsen kokemukset sairaalasta eivät ole mitään mukavaa luettavaa, ja asianomaiselle itselleen ne ovat olleet varmaankin järkyttäviä. Koska kertoja on kaksoissisar, voi olettaa, että hän osaa eläytyä sisarensa sairaalakokemuksiin, ja kerronta siksi on luotettavaa. Osin kirja perustuu sukulaisten ja läheisten kertomuksiin sekä sairaskertomuksiin.

Pöyry kärjistää, että ainoa, mitä tuolloin osattiin, oli



pelätä tartuntaa. Australialaisen sairaanhoitajan Elizabeth Kennyn hyväksi toteamia kuntoutuskeinoja lääkärit eivät ottaneet kuuleviin korviinsa meillä eikä juuri muuallakaan.

Teksti on paikoin hyvin rankkaa, esimerkiksi kun puhutaan poliolapsille tehdyistä leikkauksista: ”Oli aivan yleisesti tiedostettu heidän keskuudessaan, että heitä käytettiin koe-eläiminä --.”

Useimpien kokemus on, että heille on tehty turhia leikkauksia. Joitakin leikkauksia myös filmattiin opetustarkoituksessa.

## **Historiallisia muistoja**

Kirjassa on monta historiallisesti mielenkiintoista muistoa. Esimerkiksi Auroran sairaalan lääkärin mainitaan kulkeneen kierroksella tupakka suussa hoitajan pidellessä tuhkakuppia – hengityspotilaan huoneessa. Samasta sairaalasta on

lämmän kuvaus hoitajien läsnäolosta pienten potilaiden elämässä.

Kirjassa viitataan myös ammattivalikoimaan, jota vammaisille tarjottiin. Ne olivat kädentaitoja tai teknisiä taitoja edellyttäviä. Poikkeus oli eräs edistyskellinen opettaja, joka suosittelee myös kaupallista alaa.

Pöyry toteaa tarkoituksensa olleen tuoda ihmisten tietoisuuteen, mitä poliolapset ja heidän perheensä vielä 1950- ja 1960-luvuilla joutuivat kokemaan. Tässä kohdin kirja täyttää hyvin tarkoituksensa.

Alussa on mielenkiintoinen katsaus polion historiaan sekä rokotteen keksimisvaiheisiin. Taulukko esittelee poliota-epidemiaa Suomessa vuosina 1917 – 1990. Taulukon yhteyteen olisi voinut liittää lähdemäinnän.

Tekstin lauserakenteissa on joskus toivomisen varaa, samoin pieniä kielioppi- ja kirjoitusvirheitä on siellä täällä. Jos tekijä olisi hivenen enemmän paneutunut kieliasuun ja asian jäsentelyyn, olisi tulos varmaan kiinnostanut kustantajia. Nytkin kirjan lukee mielenkiinnolla, ja siinä oleva tieto on osin kenties jopa ainutlaatuista historiallista dokumenttia.

**Aino Ukkala**

## Pohjois-Suomen osasto

**Rovaniemen kerho** syyskausi Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 11.9., 9.10., 13.11. ja 11.12. klo 17.00-19.00. Lisätietoa Pentti Autti, Rovaniemi puh 040-5368 041.

**Oulun kerho** syyskausi Tupoksen ABC-asema, Liminka kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 18.00. Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223.

**Kainuun kerho** Kajaanissa yhteistyössä Lähimmäisenpalvelupiste Karoliinan kamarin kanssa. Keskusseurakuntakoti, Kirkkokatu 6, maanantaina 6.10. ja 3.11., klo 17.00-18.30. Kainuun kerhon perinteistä **joulupäivällistä ja juhlaa** vietetään Joutenlammilla ma 1.12. klo 17.00 alkaen. Jouluateriasta maksu 14€/osallistuja. Ilmoittaudu mukaan 24.11. klo 15-17 Briittalle tai Eerolle puh. 6131230 tai 0500-192928. Joulupukki käy, joten pieni lahja konttiin nimettömänä.

**Pikkujoulukuntoilu** Rokuan Kuntokeskus 12.-14.12.2008. Pakettihinta sisältää yöpymiset 2 hengen huoneissa ja ruokailut jäsenille ja avustajille, jotka avustavat kaikkia 65,00 €, ei jäsenille 126,50 €. Lisähinta yhdenhengen huoneesta on 30 €/yö. Matkakuluja ei korvata.

Perjantaina jouluruokailu seisovasta pöydästä pitkän kaavan mukaa. Illalla Tähtitanssit Sinitaivas. Lauantaina aamupäivällä ulkoilua, nokipannukahvit ja makkaranpaistoa kodassa. Iltapäivällä terapia-altaalla allasjumppaa. Illan tansseja säestää Sauli & Ekstaasi.

Ilmoittautuneeksi kirjaudut maksamalla pakettihinnan 25.11.2008 mennessä Pohjois-Suomen Polioinvalidien pankkitilille 574136-2349917. Muista kertoa erikoisruokavaliostasi.

Lisätietoja Ulla Kurvinen puh. 040-5320 223 hkur@suomi24.fi

Perinteen mukaan arvottavaksi sopivia tuotteita voi tuoda tullessaan.

Voikaa hyvin ja tavataanhan!

**Pohjois-Suomen osasto**

## Satakunnan osasto

**Askartelukerho** aloittaa 29.9.2008 joka toinen maanantai (parillisilla viikoilla). Osoite: Länsi-Suomen Diakonialaitos, Metsämiehenkatu 2, Pori. Aika: alkaen klo 16.30

**Pikkujoulut** 22.11.2008 alkaen klo 16.00. Osoite: Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Pihlajasali, Metsämiehenkatu 2, Pori. Jouluruokailun jäsenhinta 5 € / ei jäsen 25 € .

Ilmoitathan tulostasi viimeistään 3. 11. 2008 Raijalle tai Sirpalle.

Tervetuloa mukaan.  
Sirpa puh 040 – 774 2620  
Raija puh 044 – 585 4717  
Ystävällisin terveisin

**Johtokunta**



## Savon osasto

*”Syksy jo saa,  
harmaa on maa,  
koivusta lehtiset pois putoaa.  
Lintusten tie etelään vie,  
siellähän kesäkin ikuinen lie.  
Kolkkona jää seutumme tää,  
kaipaamaan suvea pois rientävää.  
Pimetyteen syksyhiseen vaipuvi luonto  
jo nyt verkalleen.”*

**Teatteri-iltaa** vietämme Kuopiossa 13.11.2008. Olemme varanneet lippuja kaupungin teatterin esittämään Chicagomusikaaliin. Osasto kustantaa jäsenilleen teatterilipun ja kahvit. Matkat omin kyydein.

Ilmoittaudu ja varaa lippusi 31.10.2008 mennessä, Kaija Karttunen puh. 017 383 1329 tai 040 825 4692.

Kunnonpaikassa, Vuorelassa, **Kuntoja virkistyspäivä** 18.11.2008 alkaen klo 13.00. Omavastuu 10€/hlö, matkat omin kyydein. Ilmoittautumiset 09.11.2008 mennessä Iiris Karviselle puh. 017 561 684 tai 0400 649 677.

Tervetuloa mukaan.

Hyvää syksyn jatkoa kaikille

**Johtokunta**

## Tampereen osasto

**Salijumppa** alkaen 04.09.08 Tampereen Kuntouttamislaitoksella. Jos tunnet tarvetta kunnonkohennukseen tai vaikkapa vain sen ylläpitämiseen tule mukaan iloiseen joukkoomme. Kokoonnumme torstaisin klo 11.00 jumppaamaan Kuntsun pätevien fysioterapeuttien johdolla. Kausimaksu (syksy) 20,- Eur /henk.

**Kummi-ilta** Pääkirjasto Metsossa perjantaina 26.09.08 klo 17.00 luentosali 4 (katutaso, käynti Hämeenpuiston puolelta) Marjo Heinonen Kynnys ry’stä tulee kertomaan vertaiskummitoiminnasta Afrikassa ja näyttämään kuvia Etiopiasta. Tule kuuntelemaan, lisätietoja saat paikanpäällä. Tilaisuus on yhteistyössä Kynnys ry Tampereen osaston kanssa.

### Vaalikeräys

Olemme mukana syksyn vaalikeräyksessä, jos sinulla on aikaa tulla lipasvahdiksi, vaikka tunniksi, pariaksi, ota yhteyttä Tampereen yhdyshenkilöömme Seppo Utraiseen p. 040-7559147 tai Nokialle Leila Lahti-Pätäriin p. 040-7001257 niin sovitaan ajankohdasta ja paikasta. Kunnallisvaalien ennakoäänestysaika on 15. – 21.10. ja varsinainen vaalipäivä 26.10.2008

**Kuntoutus-tapahtuma** 28 – 30.11.08 (pe-la-su). Kuntoutumiskeskus Apilassa Kangasalla. Ilmoittautumiset lokakuun loppuun mennessä Leila Lahti-Pätäri p. 040-7001257 tai Pirjo Karin-Oka p. 041-5338755. Katso lokakuinen jäsenkirje.

Mukavaa syksyä kaikille. Hymyillään kun tavataan !

### Tampereen osasto





## Varsinais-Suomen osasto

Syksyllä **askartelukerho, uinnit ja vesijumppat** jatkuvat aikaisempaan malliin. Lisätietoja saat Riitalta numerosta 046-7608 789 tai 0400-122 330

Työnimellä ”Siuntio” mainostettu kohde muuttui toteutusvaiheessa Ruissaloksi. **Ruissalon kunto- ja virkistyskurssi** toteutetaan 25. – 27.11. 2008 yhdessä pääkaupunkiseudun osaston kanssa. Jäsenistölle on postitettu kirje ja ilmoittautumisaika on kohta ohi. Kurssi on ollut kovin suosittu ja ilmoittautuneita on otettu varasijoille. Olen neuvotellut lisäpaikoista ja nyt paikkoja riittää kaikille ilmoittautuneille. Jos jotain kysyttävää kurssiin liittyvistä asioista soita minulle, puhelin 040-5948 975 (Lauri). Osastomme tilinumeroon oli kirjeen postitus-vaiheessa lipsahtanut yksi numero liikaa, oikea numero on tässä 226418-132040. Tämä on se tilinumero, mihin meidän osaston väen odotetaan maksavan kurssimaksun viimeistään 31.10.2008.

**Pikkujoulujuhlaa** vietämme lauantaina 13.12.2008 klo 17 alkaen Kahvila-ravintola Liedon Härkätiessä, osoite Kirkkotie 13, Lieto. Nautimme perinteisen jouluruuan ja viihdettäkkin on luvassa. Osasto tukee tilaisuutta, jokaiselta osallistujalta peritään ainoastaan omavastuuosuus 15 euroa/ hlö, maksu suoritetaan paikan päällä. Joulujuhlien järjestelyistä vastaa Eeva Lavonen ja hän ottaa myös ilmoittautumisenne vastaan. Soita Eevalle 30.11. mennessä, p. 040-7608 789. Muistakaa ottaa joulupaketti mukaan, näin autatte joulupukkia lahjahommissa.

Kauniita syysäitä toivottaen  
**Johtokunta**



## Lahden osasto

Lahden osaston **40-vuotisjuhlia** juhlietaan ”perhepiirissä” pikkujoulun merkeissä maanantaina 10.11.2008 klo 17 alkaen Kongressikeskus Fellmannissa, Kirkkokatu 27 Lahti.

Lahden osasto on perustettu 10.11.1968.

Lisätietoa jäsenkirjeessä.

### Johtokunta



## Pohjanmaan osasto

Vietämme **joulun ”rääpiäisiä”** 24. tammikuuta 2009. Jäsenkirje myöhemmin kertoo enemmän.

2-osainen **kuntoutuskurssi Kuortaneen Urheiluopistolla:**

I jakso ti-ke 27.-28.1.2009

Seuranta II jakso ti-ke 16-17-6.2009

Ilmoittautumiset Pirjolle 7.1.2009 mennessä jäsenkirjeessä loka-marraskuulla näistä tarkemmat tiedot

Pohjanmaan osaston **vuosikokous** Lehtimäen Opistolla 4. helmikuuta 2009 klo 14.00 alkaen.

Jäsenkirjeessä loka-marraskuulla tarkemmat tiedot

Tervetuloa

### Johtokunta



## Pääkaupunkiseudun osasto

### Kuntoutusta

Pääkaupunkiseudun ja Varsinais-Suomen osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutustapahtuman Ruissalon kylpylässä.

Ajankohta: 25.11.08 tiistai klo 12.00 alkaen – 27.11.08 torstai klo 14 päättyen

Ohjelma: Ryhmän vetäjänä toimii fysioterapeutti Nina Luukkainen. Hän toimii myös Ruissalon Kylpylän järjestämässä Kelan poliota sairastavien kuntoutuskurssien tuotevastaavana, joten hänellä on erikoisosaamista erityisesti polion sairastaneista. Ruissalon Kylpylä lähettää kaikille ilmoittautuneille esitietolomakkeen, joka palautetaan heille etukäteen.

Kurssilaisten on mahdollisuus käyttää vapaasti sauna- ja allasosastoa sekä kuntosalia. Kylpylän vapaa-ajanvälineet, kuten kävelysauvat, pelit jne. ovat käytettävissä. Uima-altaaseen ei ole hissiä, mutta kylpylästä on luvassa avustajia. Veden lämpö eri altaissa on 27-35 astetta.

Seuranta: Puolen vuoden tai vuoden kuluttua tästä kurssista järjestetään seurantajakso, jossa tarkastellaan miten kunto on muuttunut, kun olemme noudattaneet saatuja kotiohjeita.

Lisätiedot: Kaarina Lappalainen Helsinki puh. 0400 354 131.

### Nyt palloilemaan!

Pelaamme istumalentopalloa parillisen viikon maanantaisin klo 18.00, Ruskeasuon koululla, Tenholantie 12.

Aloittelijat ja kokeneemmat pelaajat, kaikki tervetulleita!

### Johtokunta



# Tervehdys Etiopiasta

**Iloinen rupattelu kuuluu pienestä mutatalosta Länsi-Etiopiassa Airan kaupungissa. Kun astun sisään kuuluvat tervehdykset: "Kuinka vietitte yöne?" "Kiitos, nukuin rauhassa." Siellä kymmenen nuorta kokoontuu kahtena aamuna viikossa kolmeksi tunniksi opettelemaan ompelua. Tavoitteena on oppia koneella ompelemaan ja erityisesti korjaamaan rikkiäisiä vaatteita. Kurssilla opetellaan myös yksinkertaisten perusvaatteiden tekemistä, koruompelua ja kutomista. Ajatus tällaisen ompelukurssin järjestämisestä syntyi, kun useita polionuoria tuli oveleni pyytämään avustusta elämiseensä.**

**S**eurakunnassa oli ompelukoneita, joilla oli järjestetty ompelukursseja koulunkäyntinsä keskeyttäneille tytöille. Tällä kertaa ei ollut kurssia, joten kysyin voitaisiinko koneita käyttää polionuorten opettamiseen. Siitä suunnittelu lähti liikkeelle ja toivotaan, että he saisivat näillä taidoilla lisää



itsetuntoa: vaikka olenkin vammaisen, minä opin tekemään uusia asioita. Todella mahtavaa on, jos joku jatkossa saa ompelemalla hankittua elantoa itselleen.

Vaikka nämä nuoret ovat iloisia ja leveästi hymyileviä, ei heidän elämänsä ole helppoa. Heillä ei ainakaan suomalaisen mittapuun mukaan ole paljon hymyilemisen aihetta. Etiopiassa vammaisen osa ei ole helppo, koska siellä ei ole mitään vammaishuoltolaitos hoitamassa vammaisten asioita. Noin 90% vammaisista lapsista ei käy koulua. Perinteisesti vammaiset ovat olleet kerjäläisiä, joten ei heidän koulunkäyntiään ole nähty tarpeelliseksi. Koulua käyneidenkään tilanne ei ole ollut helppo, koska josain vaiheessa vammaisia ei hyväksytty jatko-opintoihin vaikka älykkyyttä olisi ollut-



*Ensin opetellaan teoriassa paidan valmistus ja tehdään paperista käsin ompelemalla pienoismalli.*

kin. Siksi paljon asennekasvatusta on tehty ja edelleen tehdään.

Erilaisia hyväntekeväisyysjärjestöjäkin on auttamassa. Esimerkiksi vuonna 1962 keisari Haile Selassien lastenlasten avustuksella

aloitettiin kansainvälisen "Cheshire kodin palvelut" ohjelma Etiopiassa auttamaan erityisesti liikuntavammaisia. Heillä on pääkaupungin lähellä kuntoutuskeskus, jossa huolehditaan uusien vammaisten lasten ja nuorten kun-



toutuksesta, tukivälineiden saamisesta ja niiden käytön opettamisesta. Heillä on myös liikkuva klinikka, jonka avulla saavutetaan vuosittain noin 6500 nuorta 37 paikkakunnalla eri puolilla Etiopiaa. Liikkuva klinikka vierailee kaksi kertaa vuodessa kullakin ohjelmaan kuuluvalla paikkakunnalla. Silloin ilmaiseksi huolletaan polio- ym. liikuntavammaisten jalkatuet ja kengät.

Näistä yllä mainituista ompelukurssilaisista osa ei ole käynyt koulua lainkaan. Yleensä syynä on ollut se, että lähin koulu on ollut niin kaukana, etteivät he liikuntavammaisena ole pystyneet kulkemaan sinne eikä heillä ole ollut varaa lähteä asumaan lähemmäksi koulua. Joukossa on myös 5-7 luokkalaista sekä niitä, jotka ovat käyneet 10 luokkaa koulua, mutta eivät saaneet tarpeeksi pisteitä päästäkseen jatko-opintoihin. 5.-7. luokkalaiset käyvät iltapäivisin koulussa, joten aamupäivisin kerkiävät käydä opettelemassa ompelua. Etiopiassa on niin paljon lapsia, että kaikille ei riitä tilaa kouluissa, siksi on tehty vuorot alemmille luokille. Airassa 1 – 4. luokkalaiset opiskelevat aamupäivisin klo 8 -12. Iltapäivisin tulevat sitten 5.-8. luokkalaiset ja 9. luokasta eteenpäin on koulua koko päivän.

Etiopiassa 10. luokalla on valtakunnallinen koe, jonka tulosten perusteella jatkokoulutus määräytyy. Parhaat voivat jatkaa lukiossa ja sitä kautta on mahdollisuus päästä yliopistoon. Toinen vaihtoehto on siirtyä ammatillisiin collegeihin opiskelemaan esimerkiksi sairaanhoitajaksi tai 1-8 luokkien opettajaksi. Valtion oppilaitoksissa opiskelu on lähes ilmaista, mutta niihin on paljon pyrkijöitä ja siksi on vaikea päästä sisälle. Yksityisiin collegeihin pääsee helpommin, jos vain on rahaa



Liikuntavammainen Zennebu on aikaisemmin käynyt ompelukurssin ja nyt toimii apuopettajana.

maksaa kalliit lukukausimaksut.

Toivotaan, että mahdollisimman moni näistä kurssilaisista selviää koulussaan 10. luokalle ja selvittää sen niin hyvin, että saa hyvän jatko-opiskelupaikan. Toisaalta toivotaan, että heille, joilla ei ole mahdollisuuksia jatko-opiskeluihin, tämä kurssi antaisi eväitä elämässä eteenpäin selviämiseen.

#### **Terveisin Helena Räisänen Aira, Etiopia**

Helena Räisänen on ollut lähetystyöntekijänä Etiopiassa lähes 20 vuota. Tällä kertaa hän työskentelee Länsi-Etiopiassa Airan sairaalassa. Siellä tulivat nämä polionuoret hänen eteensä ja hän sai järjestettyä heille ompelukurssin.



## Terveyttä. Hyvää oloa.

Ruissalon luonto houkuttelee ulkoilemaan ja nauttimaan upeista maisemista. Kylpylässä hellit itseäsi rentouttavilla hoidoilla, hyvällä ruualla ja monipuolisilla aktiviteeteilla.

Kylpylällämme on pitkät kuntoutuksen perinteet. Ruissalon Kuntoutusyksikkö on erikoistunut työperäisten sairauksien hoitoon ja työikäisten varhaiskuntoutukseen.

**Työikäisten polion sairastaneiden kuntoutuskurssi alkaa 3.11.08 (Kelan kurssi 22432).**

## RUISSALON KYLPYLÄ



p. (02) 44 54 562 (kurssisihteeri Mia Oksa)  
www.ruissalospa.fi • kurssisihteeri.ruissalo@ruissalospa.fi

# Professori Hannu Alaranta

**I**nvalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksen johtaja, professori Hannu Alaranta kuoli vaikeaan sairauteen 10.6.2008. Hän oli syntynyt Tampereella 20.5.1947.

Hannu Alaranta valmistui lääketieteen lisensiaatiksi 1973, fysiatrian erikoislääkäriksi 1980 ja liikuntalääketieteen erikoislääkäriksi 1988. Hän väitteli tohtoriksi vuonna 1985 ja professorin arvo Hannu Alarannalle myönnettiin 2006.

Hannu Alaranta kantoi aitoa huolta suomalaisten polion sairastaneiden henkilöiden jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Häneltä löytyi aina aikaa polioasioille. Hannu Alaranta tuli tutuksi poliojärjestöjen jäsenille viimeistään kiertäessään polioseminaarissa eri puolilla Suomea ja vastatessaan poliovammaisille suunnattuun poliopuhelimeen.

Hänen panoksensa vuosien 2003-2005 polioprojektin käynnistäjänä, toteuttajana ja eteenpäin viejänä oli erittäin merkittävä. Hannu Alaranta osallistui aktiivisesti poliovammaisten hyvinvointiin ja kuntoutukseen liittyvään keskusteluun sekä koti- että ulkomailla.

Hannu Alarannalla riitti aina aikaa vastata kysymyksiimme ja toimia asiantuntijalääkärinä. Hänen kanssaan sai olla reippaasti eri mieltä, kunhan vain muisti perustella näkökantansa. Yhteisymmärrys löytyi aina, ja työn tekemisessä säilyi into ja halu päästä parhaaseen mahdolliseen lopputulokseen.

**Birgitta Oksa**  
**Suomen Polioliitto ry:n**  
**toiminnanjohtaja**

# Fysiatri Sisko Ronni

3.8.1957 - 6.8.2008

**S**ain Merjalta puhelimeen Suruviestin: ”Sisko on nukkunut pois”.

Fysiatri Sisko Ronni oli Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n pitkäaikainen lääkäri. Hän piti yksityisvastaanottoa tiistaisin ja asiakkaita tuli ympäri Suomea, pisimmiltään Rovaniemeltä.

Asiakaskuntaan kuului eri diagnoosilla olevia ihmisiä, polioinvalidit olivat löytäneet hänestä oman lääkärin. Hän oli erittäin pidetty ihminen ja lääkäri. Sisko piti yksityisvastaanottoa eri paikkakunnilla, hänen asiantuntemustaan kuntoutuksessa sekä tuki- ja liikuntaelin sairauksien hoidossa arvostettiin suuresti. Hän paneutui kuntoutujien asioihin perusteellisesti ja oli erittäin tunnollinen. Työyhteisössä hän oli erittäin sosiaalinen, hän oli myös hyvin huumorin-

tajuinen. Nauru ja leikkimielisyys olivat Siskon omaa luonnetta aivan yhtä paljon kuin kuunteleminen ja osaaottavuus.

Henkilökohtaisesti menetin paitsi työtoverin, myöskin hyvän ja uskollisen ystävän. Viimeksi kun olimme ”torilla aamukahveella”, lopukesästä, puhuimme siitä, kuinka hän palaa syksyllä takaisin töihin. Hän odotti innolla paluuta ”normaaliin elämään”.

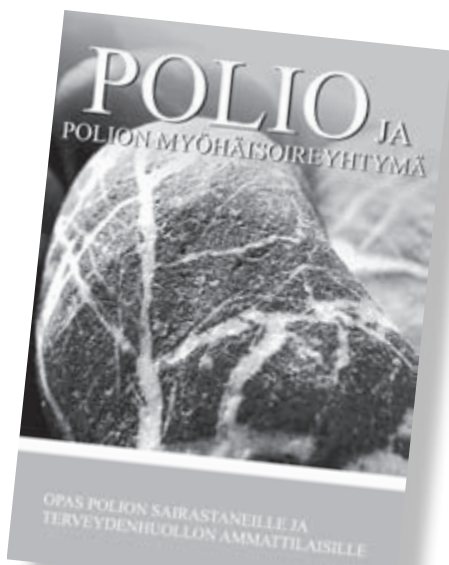
Siskoa jäi kaipaamaan omaisten ohella suuri joukko ystäviä, työtovereita, asiakkaita, naapureita ja yhteistyökumppaneita.

**Ikävöiden**  
**Anita Saunio ja Tampereen**  
**Kuntouttamislaitos Oy:n**  
**henkilökunta**

# Tuomo Nevalainen 70-vuotta



**S**uomen Poliohuolto r.y:n pitkäaikainen jäsen, entinen Styöntekijä ja yksi Kaislarannan viimeisin asukas Tuomo Nevalainen täytti 70-vuotta 12.09.2008. Syntymäpäivää juhlistettiin lauantaina 13.09.2008 Espoossa. Suomen Poliohuolto r.y:n tervehdyksen esittivät yhdistyksen puheenjohtaja Leo Hänninen ja hallituksen jäsen Sirkka Ranta.



**Oppaan voi tilata poliojärjestöjen toimistolta puh. 09-6860990 tai e-mail: kirsti.paavola@polioliitto.com.**





## LEHTIMÄEN OPISTO

Hyvän elämän akatemia  
PL 13, 63501 LEHTIMÄKI  
Puh. 06-522 0245, faxi: 06-522 0290

- ❖ Polioliiton Uskallusta elämään -kurssi 2.11. - 8.11.2008
- ❖ Poliolaisten kunto- ja sopeutumisvalmennuskurssi 9.2. - 21.2.2009, mikäli rahoitus edelleen saadaan raha-automaattiyhdistyksen kautta.
- ❖ Talven virikekurssi "Iloa ja vaihtelua elämään" eläkeläisille ja veteraaneille 9.2. - 16.2.2009
- ❖ Mittatilaustyönä muun muassa atk-, kädentaito- ja taidekursseja.
- ❖ Päivitetyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme <http://www.lehtimaki.fi/opisto>
- ❖ TERVETULOA LEHTIMÄELLE!

## Seuraavassa numerossa:

*Kelan polikurssit 2009*

*Suomen Polioliiton kurssit 2009*

*Henkilökohtainen avustaja - käytännön kokemuksia*



## Poliolehden 2/2008 ruudukon voittajat

I palkinto, 10 € Tuula Harju, Järvenpää

II palkinto, 6 € Ulla Kaikkonen, Ii

**Onnea!**

## Syntymäpäivät

### 85 vuotta

1211 Laakso Taimi Tampere

### 80 vuotta

1011 Huhta Armi Härmä  
2111 Aittola Pertti Helsinki  
0912 Haverinen Alli Helsinki  
1312 Harju Aaro Kortesjärvi  
2412 Nyfors Lasse Tuusula

### 75 vuotta

0310 Lindqvist Martti Masku  
0310 Raninen Raili Jyväskylä  
0111 Karjalainen Maire Kankaanpää  
1811 Saloranta Pirkko-Liisa Suomussalmi  
0212 Pennanen Tapani Henrik Kuopio  
2212 Kaskia Timo Helsinki  
2512 Hannonen Ritva Helsinki

### 70 vuotta

1010 Virtanen Sirkka Eräjärvi  
3110 Turunen Kaija Helsinki  
1811 Pietiläinen Alli Laukaa  
2811 Vuontisjärvi Siiri Helsinki  
1612 Huotari Paavo Ämmänsaari  
1712 Lahti Erkki Turku  
2512 Valtonen Hannu Rauma

### 60 vuotta

1110 Sinisalo Pekka Tampere  
1710 Nurminen-Pelander Kirsti Niskapietä  
1810 Heino Antti Pori  
2210 Sipinen Tenho Vantaa  
2210 Viljakainen Aila Lahti  
1112 Pitkänen Eeva Vantaa  
2812 Luukkonen Osmo Kitee

### 50 vuotta

1910 Siponen Jukka Juurikka  
2410 Rinne Peter Lahti  
2612 Lehtonen Riitta-Sisko Pylkönmäki  
2712 Penttinen Auli Palokka

## Lämmin Kiitos Suomen Poliohuollolle

Lomasta Marjolassa sekä muistamisesta merkkipäivänäni.

**Tuomo Nevalainen**

www.kuntke.fi

*Nauti, viihdy ja virkisty!*

*Vietä perinteinen joulu  
Nauti kulinaariset jouluherkut.*

*Virkistyspaketti 2-3vrk  
2hh 2vrk (24.-26.12.) 245€/hlö  
3vrk (23.-26.12.) 299€/hlö  
Varaukset myyntipalveluun  
puh.02 – 5733 401*

*Mietitkö pikkujoulupaikkaa?*

*Kysy lisää  
puh.02 - 5733 130*

 KUNTOUTUSKESKUS  
KANKAANPÄÄ

RAVINTOLA  
Kangaspolku

Kelankaari 4 38700 Kankaanpää Puh. 02-573 3130 tai 050-394 7529