

# Poliolihti

4/2008



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

# Poliojärjestöjen luottamushenkilöt

## Suomen Polioliitto ry

### Hallitus

Kivipelto Juhani, Kurikka, pj  
Hänninen Leo, Nummela, vpj  
Aroheikki Ari, Helsinki  
Jokinen Lauri, Turku  
Lappalainen Kaarina, Helsinki  
Mäki-Petäys Väinö J, Vantaa  
Nieminen Rauno, Rauma

## Suomen Poliohuolto ry

### Hallitus

Hänninen Leo, Nummela, pj  
Mäki-Petäys Väinö J, Vantaa, vpj  
Aroheikki Ari, Helsinki  
Forsman Otso, Helsinki  
Huostila Markku K, Helsinki  
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

**Polirolehti 4/2008**



Kannen kuva AK Helsingin kaupungintalo itsenäisyyspäivän juhla-valaistuksessa

**Lehti ilmestyy 4 kertaa vuodessa**

**Ilmoitusmyynti Suomen Polioliitto ry Mainosilmoitus-aineistot**  
[www.akarjalainen.net](http://www.akarjalainen.net)

**Taitto Antero Karjalainen**  
[www.akarjalainen.net](http://www.akarjalainen.net)

**Paino Kirjapaino JAARLI Oy**  
 ISSN 1237-2781



# Sisältö

Liikunnan riemua Peurungassa	4
Meirän sakille	7
Onnistunut vaalikeräys	10
EPU eli Euroopan Poliounioni	11
40-vuotias Lahden osasto	12
Poliokonferenssi	14
Pääosassa kuntoutus	16
Kurssi uutisia	25
Kelan poliokurssit vuonna 2009	28
Suomen Polioliitto ry:n kurssit vuonna 2009	30
Rauman vinkkelist	33
Osastot tiedottaa	34
Raportti Lehtimäeltä	36



**Suomen POLIO liitto ry**

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

# Rinta rottingilla

Marraskuussa Tukholman lähistöllä järjestettiin Pohjoismainen postpoliokonferenssi. Konferenssissa tarkasteltiin polioivammaisten asemaa ja tilannetta sekä uusimpia tutkimussuuntia ja tuloksia lähinnä ruotsalaisesta näkökulmasta. Meille muille oli varattu kuuntelijan ja kommentoijan osa.

Tässä pääosin pohjoismaisessa joukossa ei löytynyt kaiken kattavaa konsensusta kuin kolmesta asiasta:

1. polion myöhäisoreet ovat ihan oikeasti olemassa ja niille kuuluu oma diagnoosi
2. polion myöhäisoreita ei tunnisteta perusterveydenhuollossa riittävästi
3. tarvitaan lisää rahaa polion myöhäisoreiden perustutkimukseen.

Kaikesta muusta sitten löytyikin ainakin kaksi mielipidettä: puolesta ja vastaan. Oli jotenkin huolestuttavaa ja samalla lohdullista huomata, että poliottutkimuksen ja käypähoitosuosituksen suhteen niin lääketieteen ammattilaisten kuin osin järjestöjenkin mielipiteet olivat voimakkaita, mutta välillä kovinkin erilaisia. Ja koska meillä ihmisillä on kumma tapa suuttua, kun joku ilmoittaa olevansa eri mieltä kanssamme, myös tässä konferenssissa ”ovet paukkuivat”.

Tosiasiasta kuitenkin on, että ei meidän suomalaisten kannata nöyristellä tai tuntea huonommuutta muihin maihin verrattuna näissä polioon liittyvissä asioissa. Ei meillä kaikki asiat ole kunnossa (kaukana siitä), mutta joissakin asioissa löydämme itsemme etujoukoista.

Harva on tullut ajatelleeksi, että poliokysely, joka suoritettiin 2003 on laajuudessaan ainutlaatuinen ja vastaavaa kyselyä ollaan nyt muuallakin käynnistelemässä. Me osaltamme ponistilemme jo seurantakyselyn aloittamiseksi. Polioseminaarimme tapaiset koulutustilaisuudet käynnistyvät Ruotsissa ensi vuonna, muualla sellaisesta vasta haaveillaan. Oikein mitoitettu kuntoutus ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on ollut koko ajan ”asialistallamme”. Ruotsin poliojärjestö ilmoitti, että he ovat joutuneet uudistamaan ohjeistoaan juuri liikunnan osalta: täydellisestä rasituksen välttämisestä on siirrytty riittävän liikunnan ja terveiden elämäntapojen korostamiseen.

Kultainen keskite ja yksilöllisten olosuhteiden huomioon ottaminen on sittenkin tainnut olla parempi vaihtoehto kuin eri virtausten ääriäidoille hyppääminen. Rinta rottingilla kuuntelin, kun suomalaisia kehuttiin.

Oikeastaan konferenssi löysi vielä yhden asian ns. konsensuslistalle. Ajattelin vain ensin, että kerron siitä vasta joulun ja vuodenvaihteen juhlien jälkeen, mutta tässä se nyt kumminkin on. Me emme kuulemma korosta riittävästi painonhallinnan tärkeyttä toimintakyvyn ylläpidon osatekijänä.

Kaikille teille lämmöllä ja hyvällä mielellä: Herkullista Joulua!

**Birgitta Oksa**  
**päätoimittaja**

# Liikunnan riemua Peurungassa



*Kaarina Lähde keskittyy syöttämään Tampereen osastolle pisteen.*

***Vuoden 2008 aikana Suomen Polioliitto ry jäsenjärjestöineen pyrki muistuttamaan niin jäseniään kuin palveluiden tarjoajia ja viranomaisiakin siitä, että kaikilla on oikeus monipuoliseen liikkumiseen. Valtakunnallisen syystapahtuman tavoitteena oli tarjota pieni kurkistus liikunnan tarjoamaan riemuun liikuntarajoitteista huolimatta.***

**K**ukin mahdollisuuksiensa, voimiansa ja innostuksensa mukaan. Pakkoa ei ole, vain pientä painostusta huolehtia omasta hyvinvoinnistaan sopivalla määrällä mielekästä liikuntaa. Se voi olla innokasta jonkin liikuntamuodon harrastamista tai vaikkapa arjen pyörittämisessä tarvittavaa hyötyliikuntaa. Joskus pelkkä toisten kannustus saa hien pintaan. Ei tämä niin vakavaa tarvitse olla. Siinä näitä meidän teesejä, kertoi Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto kysyttäessä syystapahtuman ajatuksesta.

Hän muistutti, että myös oikeus liikkumiseen kuuluu ihan kaikille.

- Esteettömät liikuntatilat ja sopiva välineistö palvelee kyllä myös muita käyttäjäryhmiä kuin meitä. Tarvitsemme

ehkä muita enemmän henkilökohtaista apua ja ohjausta, mutta se ei liene liikaa vaadittu.

Juhani Kivipelto totesi huolestuvansa yhtä lailla liian paljosta liikunnan rasi-  
tuksesta kuin liian vähäisestäkin.

- Sopivasti, rauhallisesti, omaan tahtiin, omat yksilölliset asiat huomioon ottaen ja hyvä tulee, hän muistutti kertoen samalla, että Ruotsissa juuri valmistuneen tutkimuksen ensitietojen mukaan myös polion myöhäisoireista kärsivien tulee huolehtia kunnostaan sopivalla määrällä liikuntaa. Pelkäksi sohva-perunoiksi mekään emme saa jäädä, jos aiomme jaksaa arjessa mahdollisimman pitkään, sanaili puheenjohtaja Kivipelto.

## ***Apuvälineillä moni laji mahdolliseksi***

Syystapahtuman liikuntavaliokoomaan kuuluivat keilailu, uinti, curling sekä istumalentopallo.

- Keilailua kävi henkilökohtaisesti kokeilemassa yli neljäkymmentä osallistujaa ja kaatojakin nähtiin, kertoi keilaradan kiihkeistä tapahtumista Lauri Jokinen, jonka vastuulle keilailun organisointi oli sälytetty.

Keilailu onnistuu pyörätuolistakin käsin ihan mainiosti eivätkä kyynärsauvatkaan mikään este ole. Osumatarkkuutta voidaan alkuvaiheessa parantaa erilaisilla laidoilla, joten onnistumisen riemua on varmasti luvassa jokaiselle. Valitettavasti



kaikilla keilahalleilla ei tätä varustusta ja valmiutta välttämättä löydy, joten paikan sopivuus ja välineistö kannattaa tarkistaa etukäteen. Keilapalloja tai tarvittaessa kenkiä saa halleilta lainaksi.

Eksoottisin mukana ollut laji: curling saattoi jäädä monelta kokematta osin turhiksikin osoittautuneiden ennakkoluulojen takia. Peurungan uudella IceCat-areenalla esteettömyys on huomioitu jäähalliksi hämmästyttävän hyvin. Matka hotellilta hallille on luultavasti monelle hankalin vaihe. Matkaa on jonkin verran ja sekin jyrkkään ylä/alamäkeen. Syystapahtumalaisille olikin järjestetty ivataksikuljetus hallille ja takaisin.

- Vähän jännitin, mutta hieno kokemus tämä oli, kertoi tätä vieraampaa lajia kokeilemaan tullut Heikki Heinonen Lahdesta.

Avustajat ja ohjaajat auttoivat ammattilaisen ottein kaikkia osallistujia, ja jään liukkaudesta huolimatta suuremmilta kaatumisilta vältyttiin. Jälle pystyi siirtymään luiskien ja avattavan laidan myötä mukavasti pyörätuolilla. Keppien ja kyynärsauvojen kanssa piti olla tarkempi ja tukeutua reippaasti avustajien tukeen. Myös tähän lajiin on kehitetty toimivia apuvälineitä. Curling ei ole mikään helppo laji ja viileistä olosuhteista huolimatta puseroon tahtoi hiipiä hiki. Tekniset ja taktiset hienoudet jätettiin suosiolla vielä muille, mutta sillä riemulla kun kivi lipui ”nänniin”, ei rajoja ollut.

Curlingin vastuunaisena puuhannut flunssainen Tuula Pukkila siirtyi parin tunnin ”jäävuoron” jälkeen mieluusti lämmittelemään keilahallin lämpöön, mutta avustajina toimineet Sisko ja Eero jatkoivat hikisinä mutta iloisina loppuun asti. Pieni kisakin saatiin lopulta aikaiseksi ja voittajajoukkue tuuletti villisti.



*Istumalentopalloon osallistuivat lähinnä jo aiemmin lajiin tutustuneet.*

*Keilailu sen sijaan houkutti myös ensikertalaisia.*

*Satu Wallin näyttää oikean heiton mallia, taustalla omaa heittoaan katselee Rauno Nieminen.*



Curlingista tuskin tulee koskaan suurten massojen lajia. Halleja on harvakseltaan ja ne lähes kaikki liikuntaesteisten käyttöön huonosti - jos lainkaan - soveltuvia. Lajista onkin

kehitelty joistakin kuntoutuskeskuksista löytyvä ”rullacurling”- versio. Se on useamman tavoitettavissa, toteutetaan lämpimissä sisätiloissa eikä liukastumista tarvitse pelätä.

### **Vesi vapauttaa liikkumaan**

Uimaankin ehti osa yli sadan hengen osallistujista. Käytössä olivat samassa tasossa altaiden kanssa olevat erityisryhmien pukuhuonetilat, joten siirtyminen altaalle sujui mukavasti. Allasvalvojat auttoivat siirtymisissä ja allashissi toimi kuten pitää. Pienoisia hankaluuksia kohdattiin, kun allasalueelta ei löytynyt riittävästi suihkupyörätuoleja, mutta vuorottelulla siitäkin pulmasta jotenkin selvittiin. Muutoin Peurungan allasalue soveltuu vähintäänkin kohtuullisesti kaikille käyttäjille. Henkilökunta auttaa tarvittaessa, kun vain rohkenee kysymään.

Uiminen ja allasvoimistelu on useimmille polion sairastaneille henkilöille tuttu tapa harrastaa liikuntaa. Soveltuuko kotipaikkakunnan uimahalli itselle, on asia jota kannattaa käydä kokeilemassa.

Uimahallien henkilökunnan ja kuntien liikuntatoimien tulisi ainakin osata kertoa mikä halli on esteetön ja millainen on veden lämpötila. Monelle poliovammaiselle ns. normaali allasveden lämpötila on liian alhainen. Jos hallista löytyy terapia-allas tms. on niissä vesi yleensä ainakin hivenen lämpimämpää.

- Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät allasjampaa omilla paikkakunnillaan. Ryhmät kokoontuvat yleensä kerran viikossa ja ne

**jatkuu sivulla 8**



# Suomen POLIO liitto ry

## **SUOMEN POLIOLIITTO RY**

Toimisto/Poliolihtien toimitus:

Luotsikatu 6 E 28

00160 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: [birgitta.oksa@polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)

www-sivut: [www.polioliitto.com](http://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](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com)

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

Pankki: Sampo 800013-222875

## **SUOMEN POLIOHUOLTO RY**

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28

00160 HELSINKI

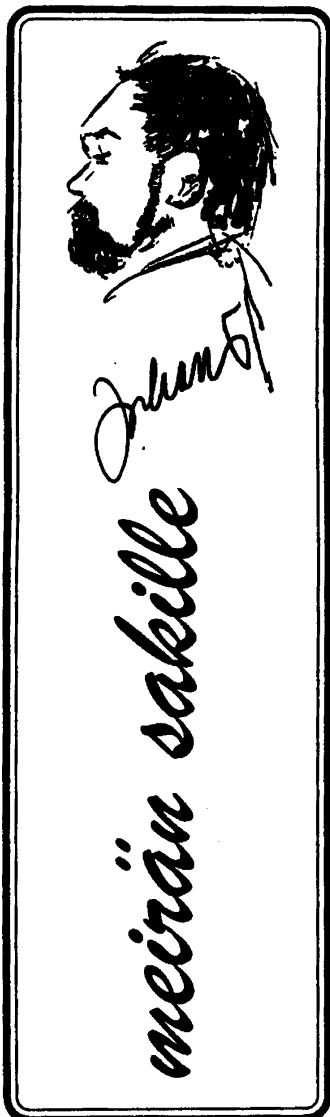
Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: [leo.hanninen@pp1.inet.fi](mailto:leo.hanninen@pp1.inet.fi)

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

Pankki: Sampo 800017-287221



**J**ostain oli arkistooni kulkeutunut keräysesite vuodelta 1955 eli yli 50 vuotta vanha esite, ”Juuri nyt lapsihalvauksen tuhot torjuttava, taistelu lapsihalvauksia vastaan jatkuu”. Silloin keräyksen toimeenpanijana oli Suomen Siviili- ja Asevelvollisuusinvalidien Liiton, nykyinen nimi Invalidiliitto, perustama ”LAPSIHALVAUKSEN TUHOT TORJUTAVA” – valtuuskunta.

Yli 50 vuotta aikaa meni seuraavaan yhteiseen varainhankintatapahtumaan. Saimme aikaan Valtakunnallisen Vaalikeräystoimikunnan kanssa sopimuksen, jossa Suomen Polioliitto ry sai osallistua valtakunnalliseen vaalikeräystoimintaan tasavertaisena keräystoimijana juuri käydyissä kunnallisvaaleissa.

Kokonaistulo tulee selviämään joulukuun puoleenväliin mennessä, minkä jälkeen järjestetään yhteinen palautetaapaaminen sekä keskustellaan tulevaisuuden keräisy yhteistyöstä ja sen jatkumisesta.

Kun lukee tuon 50 vuotta sitten tehdyn varainhankinnan esitteen niin huomaa, että siinä mainitut monet tavoitteet ovat edelleen ajankohtaisia: kuntoutus, apuvälineet, ”jälkihoidon ohjaus”, kurssitoiminta ja perheiden mukaan ottaminen kuntoutustoimintaan.

Tässä vaiheessa haluan kiittää teitä kaikkia keräystoiminnassa mukana olleita suuriarvoisesta työpanoksestanne. Jäsenistömme aktiivisuus ja toimivuus mahdollisti tämän hyvän keräystoiminnan onnistumisen. Jotkut tekivät yhdentoista tunnin keräysaikoja, toiset kahden tunnin, kaikkia tarvittiin.



Tätä kirjoitettaessa eduskunnassa käsitellään vammaispalvelulain muutosta: henkilökohtainen apujärjestelmän lisäämistä lakiin. Tavoitteena on taata vaikeavammaiselle henkilökohtainen apu subjektiiviseksi oikeudeksi. Lakiesitys valmistuu ja sen käsittely tapahtuu vielä ennen joulua. Seuraavassa lehdessä palaamme asiaan tarkemmin.

Ongelmaton lain muutos ei tule olemaan. Aina voidaan keskustella siitä, onko rahaa osoitettu toimintaan riittävästi. Toinen iso ongelma, joka on jo tälläkin hetkellä olemassa, on mistä saadaan päteviä työntekijöitä avustajatoimintaan.

Uskon kuitenkin, että lainvalmistelun myötä tähän työntekijäkysymykseen tullaan panostamaan sekä kuntien että järjestöjen kautta.



Neidit 12 v ja 14 v Tampereelta olivat meillä koulun syysloman aikana. Nyt meillä oli aika tehdä valmiiksi lehti ”Lukupommi”. Lehti sisälsi mm. helppolukuisen Maatila-liitteen. Siltä varalta, että lukijoissa on puhtaita kaupunkilaisia niin muutama lehdessä poimittu perustieto.

Maatilan perustehtävä on viljellä viljaa, josta saadaan eläinten rehuja ja viljaa, josta tehdään puuroa ja leipää. Työt suoritetaan nykyään traktorilla. Tuotantoeläimiä ovat mm. kissat (pyydystää hiiret), koirat (vetovaljakkoina, poliisikoirina, lammaskoirina, vahtikoirina), kanat, possut, lampaat, lehmät ja hevoset. Jokaiselle oli määritelty oma tuotantopanoksensa. Täytynee lähettää esitykset edus-

kuntatalolle, maa- ja metsätalousministerille, kun näyttää siltä, että ministerin mukaan maatalous on kriisissä.

Toisenkin suuren uutisen luin lehdestä. Haastattelu oli Neiti 12 v tekemä.

Juhani Kivipelto vuoden uutismies. Perustelut olivat: 66-vuotias, kurikkalainen Juhani Kivipelto on valittu vuoden uutismieheksi. Illan ensimmäiset uutiset on tullut ja Juhani vaihtaa kanavaa. Toisella kanavalla on juuri alkamassa toiset uutiset. Niiden jälkeen vaihdetaan taas kanavaa ja tulee urheiluruutu, jonka jälkeen tulee A-studio, jossa uutiset käsitellään vielä tarkemmin. Kun se on loppu, tulee talous- ja viittomakieliset uutiset. Vielä illan loppuun tulevat myöhäsuutiset ja urheiluruutu. Juhani käy vielä työajallaan Iltasanomien sivuilla ja lukee uutiset.

Miksi uutisia? On tärkeää saada tietää, mitä asuinpaikan ulkopuolella tapahtuu, sitä ei saa selville kuin lukemalla tai katsomalla uutiset. Uutisista saa myös paljon tietoa. - Tuntuu todella hienolta olla vuoden uutismies, raportoi Juhani lehdellemme toivottaen kaikille todella paljon uutisia.

Kunnon lehden tapan sain myös haastattelustani palkkion. Lehti kirjoitti minulle 10.005 € shekin, jonka voin vaihtaa saamani ohjeen mukaan Tampereella rahaksi.

Kaiken uutistulvan keskeltä toivotan Teille jokaiselle mitä parhainta Uutisvuotta ja Rauhallista Joulunaikaa.

**Jussi**



...jatkoa sivulta 5

järjestetään joko yhteistyössä kuntien liikuntatoimen, terveysviraston, muiden vammaisjärjestöjen kanssa tai sitten osaston ihan omana palvelutarjontana. Ryhmistä ja muistakin alueen liikuntamahdollisuuksista kannattaa kysyä osastojen luottamushenkilöiltä. He ovat siinä suhteessa kyllä parhaita asiantuntijoita, kertoi Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän muistutti myös, että koska poliojärjestöillä ei ole mahdollisuuksia järjestää poliovammaisille suunnattuja ryhmiä kaikkialla, kannattaa aina kysyä kunnan erityisliikunnanohjaajalta tai liikuntatoimelta erityisryhmien allasvoimistelusta ja liikuntaryhmistä.

- Monet poliovammaiset ovat löytäneet heille sopivan allasryhmän muiden vammaisryhmien ryhmistä. Yhä tavanomaisempaa onkin, että liikuntaa ei enää niinkään jaotella eri sairausryhmien mukaan, vaan puhutaan ns. erityisryhmistä, joissa huomioitu mm. liikuntaesteiset. Rohkeasti vain kysymään mitä kotipaikkakunnalla on sillä saralla tarjottavana, kehottaa toiminnanjohtaja Oksa.

### **Pieni kilpailu aina paikallaan**

Suurimman yleisön ja osallistujajoukon keräsi istumalentopalloturnaus Peurun-



*Katsojat seurasivat tarkasti, kuinka toiminnanjohtajan liuku onnistuu.*

gan kupolihallissa. Kupolihallin ilma oli kosteaa ja turhankin lämmintä. Jo katsojien selkää pitkin valui hiki, kuinka koville joutuivatkaan pelaajat. Turnaukseen ilmoittautui mukaan neljä joukkuetta: Tampereen, Pääkaupunkiseudun, Pohjois-Suomen joukkueet edustivat ns. alueellisia joukkueita. Sekajoukkueenimellä kulki sitten koko turnauksen voittoon asti joukkue, jonka pelaajat oli koottu eri puolilta Suomea. Voitiin siis taas kerran todeta, että yhteistyö yli rajojen on tehokkainta. Ottelut olivat tasai-

sia ja tuomarit tarkkoja. Ottelut sujuivat reilussa kilpailuhengessä.

Syystapahtuman istumalentopallokeilu oli ensimmäinen lajissaan, joten oppia karttui runsaasti ja moni asia osattaisiin järjestäjien taholta hoitaa nyt paremmin. Lentopalloa voidaan pelata myös tuolista käsin, joten se poistaisi esteen, joka syntyy lattialla istumisesta ja sinne siirtymisestä. Tällainen parannus on varmasti jatkossa luvassa. Pallon suhteen mielipiteet vaihtelivat suuresti. Kokeneemmat liputtivat tavanomaisen





vielä virallista vahvistusta vailla. Kesäpäivät ovat suunnitelmien mukaan toukokuussa Siilinjärven Kunnanpaikassa. Siellä ohjelmassa mm. markkinat, jossa osallistujat voivat myydä itse tekemiään kädentaitojen töitä.

- Yksittäisen tapahtuman sisään on vaikea mahduttaa kovin montaa asiaa, joten jonkinlaisella teema-ajattelulla mentäneen eteenpäin jatkossakin. Olikohan seuraavana vuorossa muun kuin liikuntakulttuurin vuosi? , mietti toiminnanjohtaja ja toivoi, että silloin kun tapahtuman sisältö tai pitopaikka ei toimi omalla kohdalla ykköshoukuttimena, houkuttimena toimisi yhdessäolo ja yhdessä tekemisen ilo.

lentopallon puolesta, osa kaipasi pehmeämpää versiota ja osalle kooltaan isompi pehmytpallo tuntui parhaalta vaihtoehdolta. Käytännön sanelemana kompromissina ottelut pelattiin samanlaisilla, tavanomaista lentopalloa pehmeämmillä palloilla. Jatkossa pallovalikoimaan on syytä kiinnittää parempaa huomiota.

### **Painopiste paikasta sisältöön**

Tapahtumapaikaksi valittu Kuntoutuskeskus Peurunka tarjosi hyvät puitteet tapahtuman järjestelyille.

- Peurunka on mukavasti keskisessä Suomessa, tänne on suht hyvät kulkuyhteydet ja niin majoitus- kuin liikuntatilatkin on toteutettu meidän liikuntaesteiset huomioon ottaen, totesi Polio-liiton jäsensihteeri Kirsti Paavola.

Hän kertoi, ettei sopivan tapahtumapaikan löytäminen ole kovinkaan helppoa.

- Tapahtumiin osallistuu nykyään jopa nelisenkymmentä pyörätuolin käyttäjää ja heidän lisäksi suuri joukko kyynärsauvoja liikkumisen apuna tarvitsevaa. Kaksi tai kolme invahuonetta ei enää riitä, portaita ei saa olla ja kuljettavien välimatkojen pitäisi pysyä kohtuullisena. Mikä sitten on kohtuullista on niin yksilöllistä ja kaikkea emme voi järjestää, mutta parhaaseen mahdolliseen on pyrkimys. Kompromisseja on pakko tehdä, mutta onneksemme joustoa löytyy puolin ja toisin.

- Totta kai olisi mukava järjestää tapahtumat aina jossakin uudessa paikassa, mutta näin suuren ryhmän kohdalla ja erityistarpeemme huomioon ottaen paikka- valikoima kyllä supistuu varsin pieneksi. Tapahtumien sisältöön tulee jatkossa

*Riitta Suurkuukka pukkaa kiven liikkelle. Eero Valkonen ja Sisko Nikkinen avustavat.*



*Kikan tyylinäyte.*



kiinnittää entistä enemmän huomiota. Tänä vuonna teemana oli liikkuminen. Kesäpäivillä liikuimme luonnossa ja kapearaidejunalla Rokuan mäntymetsässä nyt kokeilimme muutamia lajeja sisätiloissa, summasi toiminnanjohtaja Oksa vuoden 2008 tapahtumia.

Vuoden 2009 osalta valtakunnallisten tapahtumien ohjelma ja paikat ovat

- Tulevia tapahtumia varten otamme mielusti vastaan kaikenlaisia ideoita. Kaikki muu voidaan muuttaa, kunhan tähän ystävien niin uusien kuin vanhojenkin tapaamiseen ei puututa, toteaa jäsensihteeri Kirsti Paavola tyytyväisenä siihen, että syystapahtuma sujui lopulta hyvin ja uuden järjestelyihin on tästä hyvä jatkaa.

- Muistathan välittää kiitoksemme kaikille tapahtumaan osallistuneille, tapahtuman järjestelyihin aikaansa käyttäneille ja tietysti avustajille. Ilman heitä kaikkia ei olisi yhtään mitään tapahtumaa.

**Teksti: BO**  
**Kuvat: AK**

## Onnistunut vaalikeräys

**S**uomen Polioliitto ry oli ensimmäistä kertaa mukana kunnallisvaalien yhteydessä järjestetyssä valtakunnallisessa vaalikeräyksessä. Vaalikeräys toteutettiin käytännössä yhdessä Valtakunnallisen vaalikeräysorganisaation kanssa.

- Oli äärimmäisen harvinaista, jollei peräti ainutlaatuista, että valtakunnalliseen vaalikeräykseen osallistui järjestö varsinaisen vaalikeräysjärjestelmän ulkopuolelta. Näin suuren keräyksen järjestämiseen yhteistyössä jo olemassa olevan keräysorganisaation kanssa päädyttiin lopulta nopean, mutta tarkan harkinnan jälkeen, kertoo Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

- Alustavat keräystulokset ja kentältä saadut palautteet näyttävät tukevan sitä, että päätös oli oikeansuuntainen, vaikka parannettavaa toki aina löytyy, Kivipelto jatkaa ja muistuttaa että ensimmäinen kerta on usein vaikein ja kokemuksen kautta saatua oppia käyttäen tulevat keräykset tulevat sujumaan helpommin.

### Pitkä tie keräyksiin

Poliojärjestöjen henkilöjäsenet ovat useissa vuosikokouksissa useiden vuosien ajan ihmetelleet sitä, miksi Suomen Polioliitto ei ole mukana valtakunnallisissa vaalikeräyksissä. Nyt neuvottelut tuottivat tulosta.

- Aikataulut ja äkkiä edenneet neuvottelut yhteistyösopimuksineen aiheuttivat mm. sen, ettei vaalijulisteissa tai lippaissa näkynyt Suomen Polioliitto nimeä, selvittää Kivipelto. Painotuotteet oli tilattu ja tehty jo aiemmin.

Kaikki keräykseen liittyvät asiat tullaan käymään läpi ja yhteistyön jatkosta tulevien keräysten osalta tullaan neuvottelemaan vielä tämän vuoden puolella Valtakunnallisen vaaliorganisaation kanssa.

### Kaikki kiitos lipasvahdeille

Poliojärjestöjen nopea sopeutumiskyky ja tilanteisiin tarttuminen kävi ilmi, kun keräyksen käytännön järjestelyt alkoivat. Jäsenjärjestöjen luottamushenkilöt alkoivat hoitaa käytännönjärjest-



Pirkkita Hyvönen

elyjä, vaikka heille ei ehditty järjestää sen kummemmin koulutusta kuin väliin oikein tietoakaan siitä kuinka asiassa tulee edetä.

- Pelastuksemme olivat ne jäsenet, jotka lupautuivat istumaan lipasvahteina, vaikkei heillä vielä lupausta antaessaan ollut tietoa juuri muusta kuin, että kunnallisvaalien aikaan lipasta pitäisi jossakin jotenkin vahtia, huokaa Juhani Kivipelto huojentuneena.

Erityisesti Polioinvalidit ry:n paikallisosastojen puheenjohtajat ja sihteerit tekivät melkoisen työn kootessaan pikavauhtia alueittensa jäsenet mukaan keräystalkoosiin. Osa päätyi heti jopa kuntavastaaviksi asti vastaamaan koko alueensa keräysjärjestelyistä.

- Eikä unohtaa sovi Polioliiton hallintoa tai työntekijöitäkään. Yleensä keräyksissä eivät esimerkiksi puheenjohtajat tai työntekijät lipasvahteina istu, mutta meillä Polioliitossa kaikki osallistuivat. Toimiston väkikin istui yhteensä yli 60 tuntia lipasvahtina. Kiitos kuuluu kaikille.

### Tuotosta puolet alueelliseen toimintaan

Keräyspaikkakuntia saatiin kootuksi niin, että lopullisessa tilityksessä Suomen

Polioliitto oli mukana 72. Alustavien tietojen mukaan Suomen Polioliiton osuus keräystuotosta tulee olemaan reilut 20.000 euroa.

- Tuotosta puolet tullaan palauttamaan keräysalueiden paikallistoiminnan rahoittamiseen painopisteinä neuvonta- ja kuntoutustoiminta, kertoo puheenjohtaja Kivipelto tyytyväisenä ensimmäisen keräyksen tulokseen.

- Rahaa tarvitaan kipeästi, mutta vähintäänkin yhtä tärkeää oli huomata, että poliojärjestöjen jäsenet ovat ikään- tymisestäään huolimatta yhä valmiita tarttumaan toimeen ja osallistumaan yhdistyksen varainhankintaan, kun sitä apua tarvitaan, haluaa Kivipelto tähdentää ja kiittää kaikkia mukana olleita.

### Mukana jatkossakin?

Seuraavat vaalit ovat jo ensi kesänä. Euroopan parlamentin jäsenten vaalit (europarlamenttivaalit) toimitetaan kaikissa EU:n jäsenvaltioissa kesäkuussa 2009. Vaaleissa valitaan jäsenet Euroopan parlamenttiin kaikista EU:n jäsenvaltioista. Suomesta EP:n jäseniä valitaan 13. Suomessa vaalipäivä on sunnuntai 7.6.2009 ja ennakoäänestys toimitetaan kotimaassa 27.5. - 2.6.2009 ja ulkomailla 27.-30.5.2009.

Kuinka Suomen Polioliitto aikoo toimia, olemmeko jatkossa mukana - kysymykseen Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto ei vielä pysty antamaan varmaa vastausta.

- Olemme saaneet jäsenjärjestöiltä viestin, että he ovat mukana, jos vain tarvitaan. Olemme siis mitä todennäköisimmin mukana keräyksessä, yhdessä valtakunnallisen keräysorganisaation kanssa tasavertaisena yhteistyökumppanina,

Hän pyytää kuitenkin kaikkia jo varamaan kalenterista vaaliajat lipasvahtivuoroja varten. Parikin tuntia auttaa ja loppujen lopuksi saatu palaute kertoo, mutta että lipasvahtina istuminen olikin yllättävän mukavaa.

**Teksti: BO**

**Kuva: Ari Peltonen / Aamuposti**

## EPU eli Euroopan Poliounioni - ajatuksia kansainvälistymisestä

**E**uroopan Poliounioni EPU syntyi vuonna 2007. Jo muutama vuosi aikaisemmin varsinkin Belgiassa ja Hollannissa oli viritelty ajatusta eurooppalaisen yhteistyön synnyttämiseksi. Aloitteen tekijöinä olivat asiantuntija Johan Bijttebier ja biologi Els Symons, jotka molemmat toimivat aikaisemminkin aktiivisina järjestöihmisinä. Ensimmäinen yleiskokous oli Italiassa Comossa ja sen jälkeen on kokouksia ollut sekä Englannissa että Saksassa, jossa kokous oli nyt lokakuussa.



### Jatkossa mukana myös Suomi

Poliounioni tahtoo työskennellä parempien ehtojen ja paremman elämän puolesta sekä polion sairastaneille että myös polion myöhäisoireista kärsimään joutuneille. Polion sairastaneita EPU: n toimialueella on arviolta miljoona. Yhdessä meillä on enemmän voimaa vaikuttaa myös Euroopan Unionin sosiaalipoliittiseen toimintaan. Euroopan Poliounionissa on nyt viisitoista jäsenmaata, mukana kaikki Pohjoismaat Islantia lukuun ottamatta. Tai aivan tarkkaan ottaen me suomalaiset olemme ilmoittaneet halukkuutemme mukaan ja saaneet myöntävän vastauksen. ”Virallisia papereita” odotellaan.

Poliounionilla on säännöt ja hallinto, joiden mukaan toimitaan. The Management Council (Valtuusto) päättää tärkeimmät asiat ja siinä on yksi edustaja jokaisesta täysivaltaisesta maasta. Monissa maissa on useita poliojärjestöjä, jolloin niiden on sovittava keskenään kansallinen edustajansa. Honorary Officers (Hallitus) on toimeenpaneva elin.



Tämän lisäksi vuosittain kutsutaan koolle Meeting of The European Polio Union (Yleiskokous), jolla on suuri valta tehdä aloitteita. Pohjoismaiden kesken on keskusteltu alustavasti sellaisesta mahdollisesta menettelytavasta, että meillä olisi sovitusti vaihtuva yhteinen edustaja Valtuustossa, joka edustaja sitten pitää tiiviin yhteyden muihin Pohjoismaihin.

Meillä Suomessa ei tietääkseni tällä hetkellä ole lääketieteen puolella poliota koskevaa tutkimustoimintaa. EPU: n kautta meillä on mahdollisuus saada tietoja ja ideoita muista maista sekä lääketieteen että järjestötoiminnan alalta. EPU:lla on omat [www.postpolio.eu](http://www.postpolio.eu) sivunsa, joita kehitetään koko ajan. Tätä kautta löytyy tietoja muiden maiden järjestöistä ja tietenkin EPU:n omasta toiminnasta. Sieltä meidänkin pitäisi ennen pitkää löytyä. EPU:n eniten käyttämä kieli on englanti, mutta myös saksaksi ja ranskaksi ja mahdollisesti muillakin kielillä löytyy tietoa. Myös EPU:n yleiskokouksiin on tavallisenkin jäsenen mahdollista ottaa osaa. Oma ajatukseni on, että jonkin kerran pieni porukka lähtisi tutustumaan yleiskokoukseen ja keskustelemaan, kyselemään ja tutustumaan muiden kokemuksiin.

EPU:n lähetti parisen viikkoa poliota koskevan kyselyn kaikkiin jäsenmaihinsa, myös meille. Marraskuussa on Tukholmassa lääketieteellinen kongressi, jossa nämä tulokset käsitellään. On mielenkiintoista nähdä, minkälaiset asiat ovat meillä paremmin tai huonommin kuin muissa maissa. Se antaa pohjaa kehittää omaa toimintaamme.

**Tuula Pukkila**

## Muutoksia poliojärjestöjen hallinnossa



Ari Aroheikki

**A**ktiivisen ja pitkäaikaisen poliojärjestöjen luottamushenkilön Arto Pätärin äkillinen menehtyminen aiheutti muutoksia hallinnossa.

Arto Pätärin tilalle Suomen Polioliitto ry:n hallituksen jäseneksi vuosille 2008-2009 valittiin Polioliiton ylimääräisessä vuosikokouksessa Ari Aroheikki Helsingistä.

Suomen Poliohuolto ry:n hallituksen sihteerinä toimii jatkossa Ari Aroheikki. Suomen Poliohuolto ry täydentää hallitustaan seuraavassa sääntömääräisessä vuosikokouksessaan keväällä 2009.



# 40-vuotias Lahden osasto - toimintaa yhteiseksi hyväksi

**Polioinvalidit ry  
Lahden osasto täytti  
40 vuotta 10.11.2008.  
Lahden osasto  
juhlisti merkkipäi-  
vänsä tarjoamalla  
jäsenilleen ja joukalle  
kutsuvieraita joului-  
sen illallisen Lahden  
Kongressikeskus  
Fellmannissa.**

**M**yrskyisestä säästä huolimatta paikalle oli saapunut kolmekymmentä henkilöä osaston merkkipäivän juhlistamaan. Vieraita vastaanottivat Lahden osaston puheenjohtaja Heikki Heinonen ja sihteeri Ritva Jokela. Musiikista vastasi mm. Vääksyn lauluveikkojen kvartetti. Yhteislauluina soivat kauniit tutut joululaulut.

## **Esteettömyys tavoitteena jo 40 vuotta**

Heikki Heinonen muisteli avauspuheessaan Lahden perustamiseen liittyviä aikoja.

- Tämä katsaus ei ole mikään historiikki, vain pieni raapaisu siitä, mitä Lahden osastossa on tapahtunut menneinä vuosina.

Heikki Heinonen kertoi, kuinka hän 1962 kävi Helsingissä Polioinvalidit ry:n toimistolla ilmoittautumassa jäseneksi. Hän oli tuolloin työuransa alussa ja juuri muuttamassa Lahden lähelle Nastolaan. Toimistossa huomattiin heti, että Heikistäpä saataisiin Lahden osastoon perustaja. Hänelle kerrottiin, että Lahden seudulla on jo niin paljon jäseniä, että sinne voitaisiin perustaa oma paika-



*Syntymäpäivää juhlistamaan saapui iso joukko Lahden osastolaisia.*

*Pöydän päässä puheenjohtaja Heikki Heinonen seuranaan usien tapahtumissa avustajana toimiva Seppo Kuisma.*



llisosasto. Vielä silloin Heikki kieltäytyi tehtävästä, hän koki haasteen ”liian suureksi nuorelle pojalle”.

Lahden osasto perustettiin polioviikon avajaisten yhteydessä 10.11.1968. Osaston ensimmäiseksi puheenjohtajaksi valittiin Bjarne Wainraub. Toimintasuunnitelmaan

kirjattiin tavoite esteettömästä liikkumisesta.

- Ensimmäisessä toimintasuunnitelmassa jo puututtiin liikuntaesteiden poistamiseen, kuten vielä tänäkin päivänä. Paljon on saatu aikaan, mutta työtä on vielä paljon jäljellä tämänkin asian suhteen. Tämä yhdistystoiminta ja sen tavoitteiden saavuttaminen taitaa

olla usein pitkäjänteistä ajatusta vaativaa, totesi Heinonen puheessaan.

Lahden osaston toiseksi puheenjohtajaksi valittiin – juuri edesmennyt – Eino Pulkkinen. Hänen johto osaston toimintaa kaksikymmentä vuotta.

- Niinä vuosina tehtiin paljon erilaisia retkiä ja muutenkin oltiin nuorempia ja jaksettiin touhuta yhdistyksen hyväksi. Oltiin mukana monenlaisissa yhteiskunnallisissa toiminnoissa.

Puheenjohtajaksi Heikki Heinonen sitten kuitenkin lopulta päätyi. Hän on toiminut Lahden osaston puheenjohtajana vuodesta 1992 alkaen.

- Elämäntilanteeni olikin vuosien kuluessa jo muuttunut. Olin juuri jäänyt sairase-



*Ilta sujui mukavasti yhdessä jutustellen.*

läkkeelle ja suostuin pyyntöön alkaa puheenjohtajaksi.

**Itsestä huolehtimisen tärkeys**

Jäsenistö oli jo ehtinyt ikään-tyä ja tärkeimmäksi tavoitteeksi kirjattiinkin toiminta, jolla voisi ainakin nykyistä toimintakykyä ja kuntoa pitää yllä. Lahden osasto käynnisti viikoittaisen vesivoimisteluryhmän. Jumppa käynnistettiin Villähteen Kaarisillassa, josta muutaman vuoden kuluttua siirryttiin Lahden ammattikorkeakoulun tiloihin, jossa jatketaan yhä.

- Vuonna 1993 käynnistimme myös kerran kuukaudessa kokoontuvan ns. hengellisen kerhon vammaistyöntekijä Helena Palmisen johdolla. Tämä toiminta jatkui muutaman vuoden ajan.

Viimeisimpänä jäsenpalveluna Lahden osasto käynnisti 1,5 vuoden kunnan seuranta-projektin yhteistyössä Lahden sosiaali- ja terveysalan Oppimiskeskus Optiimin kanssa. Tämä kuluvana vuonna käynnistetty projekti on saanut niin innostuneen vastaanoton, että osasto miettii parhaillaan toisen projektiryhmän käynnistämistä.

- Kuten olette huomanneet Lahden osasto on pärjännyt nämä neljäkymmentä vuotta kolmella puheenjohtajalla. Varapuheenjohtajia sentään on

tarvittu kuusi: Unto Laakso, Toivo Hannula, Reino Laine, Mauno Joki, Ritva Jokela ja nykyisin tehtävässä oleva Erkki Patjas. Sihteereiden suhteen olemme pysytelleet niin ikään kolmessa: Pirkko Siren, Pirkko Tuominen ja nykyisin Ritva Jokela, kertoi Heikki Heininen ja haluten välittää samalla kiitoksensa kaikille toiminnassa mukana olleille. Lahden osasto on tarjonnut neljäkymmenen vuoden aikana monenlaisia palveluja jäsenilleen. Osasto on osallistunut aktiivisesti niin paikalliseen kuin valtakunnalliseen edunvalvontaan ja koko Polioinvalidit ry:n toiminnan kehittämiseen ja toiminnan toteuttamiseen.

- Lahden osasto on kaikki vuodet tehnyt pyyteettömästi työtä paitsi jäsentensä myös yhdistyksen hyväksi. Jos lahtelaisia voisi jostakin muistaa, niin ainoastaan ja vain liiallisesta vaatimattomuudesta, totesi Polioinvalidit ry:n toiminnanjohtaja Birgitta Oksa onnittelusanoissaan. Hän välitti koko yhdistyksen ja kaikkien sen jäsenten lämpimät onnittelut Lahden osaston jäsenille.

**Teksti: BO**  
**Kuvat: Eija Härkö**

# Älä anna kivun hallita

**H**allitseeko elämääsi jatkuva kipu, johon ei tunnu löytyvän syytä? Tämä artikkeli antaa kenties pientä valoa kipuleville. Aihetta pohdittiin ”Apua krooniselle kipupotilaalle” -seminaarissa, joka järjestettiin osana Hyvä Ikä tapahtumaa.

Moni meistä kärsii neuroopaattisesta kivusta aivan tietämättään. Neuroopaattisen kivun oireita ovat muun muassa jatkuva, pitkittynyt kipu, sähköiskumainen tuikkauskipu, kivuttoman ärsykkeen muuntuminen kivuksi ja tuntoaistin poikkeavuudet. Lisäksi voi esiintyä muita hermovauriokipuun liittyviä ongelmia kuten lihasjännitystä, unihäiriöitä ja mielialan muutoksia.

Tavallisin syy neuroopaattiseen kipuun on nikamavälilevyn pullistuman jälkeinen hermojuuriperäinen kipu. Kipu voi syntyä myös muun muassa vyöruusun, diabeteksen, herpes, syövän, MS-taudin, vamman tai leikkauksen jälkiseurauksena.

**Monimuotoinen kipu**

Seminaarissa alustanut LTT, neurologian erikoislääkäri Marja-Liisa Sumelahti totesi, että ikäihmisen kipu on haasteellinen asia, koska ikääntymisen myötä kipu usein muuttuu krooniseksi. Kivusta tulee näin useimmiten monimuotoista.

Kipujen hoidoista puhessaan Sumelahti sivusi yleisellä tasolla myös lääkehoidoja. Niitä löytyy tänä päivänä onneksi hyvin monenlaisia ja tehokkaita. Hän kuitenkin painotti, että oikea lääke pitää valita huolellisesti ja ottaa

monet muutkin tekijät huomioon. Yleisön keskuudesta kysyttiin, miten sitten masennuslääkkeetkin voivat lievittää kipuja. Tohtorin mukaan on voitu huomata, että monet masennuslääkkeet todella nostavat kipukynnystä. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja kaikki vaikuttaa kaikkeen.

Lääkehoitojen rinnalla Sumelahti kehotti hakemaan apua fysikaalisista hoidoista. Monet rankoistakin kiputiloista kärsivät ovat saaneet hieronnasta ja erilaisista sähköhoidoista merkittävän, jopa ratkaisevan avun. Sumelahti mainitsi, että krooniseen kipuun liittyy usein masennusta ja unettomuutta. Kipua hoitavan lääkärin pitäisi tunnustaa nämä.

Yksi neuroopaattiseen kipuun erikoistunut yksikkö on Tampereen terveystalon kipuklinikka, jonka palveluksessa alustajakin on. Yksikössä on kehitetty neuroopaattisen kivun tunnistamisen helpottamiseksi kyselylomakkeita, jotka auttavat seulomaan neuroopaattisen kivun oireista kärsivät muista kipupotilaista. Sähköinen kiputesti löytyy osoitteesta: [www.terveystalo.com/kipuklinikka](http://www.terveystalo.com/kipuklinikka). Diagnoosin ja hoitosuunnitelman tekeminen vaatii usein eri asiantuntijoiden yhteistyötä, jonka tukena käytetään laboratorio- ja kuvantamistutkimuksia. Klinikkan ammattitaidon taso on todella korkea, siitä vastaa noin 200 terveysalan ammattilaista.

**Teksti HS**

# Poliokonferenssi

## - suurin ongelma perustiedon puute

**Mitä me tiedämme? Mitä me haluamme? Mitä me teemme? Nämä kysymykset esitettiin pohjoismaisessa polion myöhäisoreita ja niiden hoitoa käsittelevässä konferenssissa Upplands Väsbysssä, Tukholman lähellä marraskuun lopussa. Konferenssin tavoitteena oli kerätä mahdollisimman laaja kirjo polion sairastaneita kohtavia terveydenhuollon ammattilaisia keskustelemaan ja vaihtamaan tietoja polion myöhäisoreista ja niiden tunnistamisesta ja hoidosta.**

**K**onferenssi koostui luennoista ja ”työpajoista”, joissa pohdittiin mm. lääkehoitoon, kuntoutukseen ja moniammatilliseen ryhmätyöhön polion myöhäisoreita tunnistettaessa ja polion sairastaneen henkilön hoitoon-ohjauksessa.

### **Myöhäisoreita ei tunnisteta**

- Ruotsissa arvioidaan elävän tänä päivänä 15 000 – 20 000 polion sairastanutta henkilöä. Heistä - ruotsalaisten tutkijoiden mukaan - 70-80 prosentin arvellaan kärsivän ennemmin tai myöhemmin polion myöhäisoreista. Vaikka joukko lukumäärältään on näinkin suuri, jäävät heidän ongelmansa usein huomiotta terveydenhuollossamme, totesi RTP:n puheenjohtaja Pelle Kölhed avatessaan konferenssia.

RTP:n tekemän tutkimuksen mukaan hoitohenkilökunnan tieto poliosta tai polion myöhäisoreista ovat vähäiset.

- Hoitotyötä tekevät kohtaavat aika harvoin poliovammaisia työuransa aikana. Meillä Ruotsissa on muutamia polio-klinikoita, jotka ovat erikoistuneet tunnistamaan ja hoitamaan polion myöhäisoreita. Ongelma on se, etteivät poliovammaiset pääse polio-klinikoiden asiakkaiden, koska heidän ongelmiaan ei tunnisteta perusterveydenhuollossa eivätkä he näin ollen saa lähetettä erikoissairaanhoidon, jatkoi Pelle Kölhed.

Nämä ongelmat tuntuivat olevan yhteisiä kaikkialla Pohjolassa. Tilanne muualla Euroopassa ja varsinkin Itä-Euroopassa on vieläkin huonompi. Kaikkien Euroopankaan maiden terveydenhuolto ei vielä myönnä polion myöhäisoreiden olemassaoloa.

RTP aloittaa vuonna 2009 polioseminaarien järjestämisen. Seminaarit on tarkoitettu terveydenhuollon perus- ja erikoissairaanhoidon henkilöstölle ja niissä keskitytään polion myöhäisoreiden tunnistamiseen ja jatkohoitoon.

Suomessa vastaavia seminaareja järjestettiin vuonna 2005. Näihin seminaareihin osallistui silloin yhteensä 455 henkilöä ja heistä 145 oli terveydenhuollon ammattilaisia. Suomessa seminaareihin olivat tervetulleita myös poliovammaiset itse.

### **Ilman oikeaa syytä ei oikeaa hoitoa**

- Polion sairastaneet jäävät tänä päivänä liian usein ilman huomiota, totesi professori Frans Nollet Hollannista. Eurooppa julistettiin poliovapaaksi vuonna 2002. Monen mielestä ilmeisesti poliovammaiset päätettiin unohtaa saman tien.

Professori Nollet arvioi, että Euroopassa elää tänä päivänä 500 000 poliovammaista. Hänen arvionsa mukaan polion myöhäisoreita heistä saisi 50-60% eli lähes 300 000.

- He kaikki tarvitsevat ja ansaitsevat huomiota ja hoitoa. On kummallista, että nämä ihmiset, jotka saivat niin paljon huomiota ja hoitoa lapsina, on nyt unohdettu, mietiskeli Nollet.

Hänen mukaansa polion myöhäisoreiden diagnosointi on usein hankalaa erityisesti perusterveydenhuollon mielestä. Diagnoosin perustana ovat tänä päivänä vuosia aiemmin sairastettu polio, oireina väsymys, lihasheikkous, hengitysongelmat ja raajojen kylmääminen. Perusterveydenhuolto ei tiedä polion myöhäisoreista eikä näillä kriteereillä osaa oikeaa diagnoosia tehdä.

Hän korosti muiden asiantuntijoiden tavoin sitä, että ongelman toinen puoli on se, että poliovammaisen kaikki oireet liitetään myöhäisoreisiin. Frans Nollet ilmaisi suuren huolensa siitä, että polio-

vammaiset saattavat jäädä ilman asianmukaista hoitoa myös silloin, kun polion myöhäisoreiksi luokitellaan joku muu hyvinkin hoidettavissa oleva sairaus.

- Polion myöhäisoreiden kokonaiskuvan selvittämiseksi tarvitaan lisää tutkimusresursseja: rahaa ja kiinnostuneita tieteentekijöitä, vaati professori Nollet. Meidän tulisi saada lisätietoa siitä miksi toiset saavat myöhäisoreita ja toiset eivät. Perustietoa etsimällä ja löytämällä voimme sitten kehittää hoitoa ja kuntoutusta.

Professori Frans Nollet heittäkin haasteen kaikille poliojärjestöille edunvalvontatyön tehostamisesta. Hän kehotti järjestöjä keräämään tietoa polion sairastaneiden tämän hetkisestä tilanteesta eri Euroopan maissa.

- Vain oikeaan tietoon pohjaten voimme vaatia lisää tutkimusrahoja. Tehkää siis PR-työtä, kerätkää faktoja ja yhdistäkää voimanne.

### **Suomessa kysely vuonna 2003**

Syyskuussa 2003 lähetettiin kysely Suomen Polioliiton osoiterekisterissä oleville 1171 henkilölle ja 1001 (85%) vastasi kyselyyn. Kyselylomake sisälsi kysymyksiä mm. asumisesta, koulutuksesta, työelämästä, polion myöhäisoreista, muista sairauksista, elintavoista, toimintakyvystä ja avuntarpeesta. Kysymyksillä pyrittiin myös selvittämään poliovammaisten henkilöiden kokemuksia palvelujen käytöstä sekä käsityksiä palvelujen tuottajien ja ammattihenkilöstön asiantuntemuksesta sekä tietämyksestä polioon ja polion myöhäisoreisiin liittyen. Kyselylomakkeessa pyrittiin mahdollisuuksien mukaan käyttämään Suomessa vuosina 2000-2001 toteutetussa laajassa Terveys 2000- tutkimuksessa käytettyjä kysymyksiä, jotta vertailutietoa olisi käytettävissä. Kysely toteutettiin nimettömänä.

Kyselyn laativat, LL Kirsi Valtonen, ylilääkäri Hannu Alaranta, esh Ilse Uoti ja erityisasiantuntijana professori Eira Viikari - Juntura. Kyselyn vastausten tallentaminen ostettiin ulkopuoliselta taholta, jonka jälkeen vastausten analysointi tapahtui LL Kirsi Valtosen toimesta

joulukuussa 2003 ja tammi-maaliskuussa 2004.

Kyselyn perusteella saatiin kattava kuva polion myöhäis-oireiden yleisyydestä, polioon mahdollisesti liittyvistä muista sairauksista sekä keskeisimmistä ongelmista työelämän, kuntoutuksen ja apuvälineiden osalta.

Suomen Polioliitto on hakenut Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitusta jatkokyselyn tekemistä varten. Jatkoselvityksellä voitaisiin selvittää mm. onko perusterveydenhuollon tietämyksessä polion myöhäis-oireista tapahtunut muutosta. Rahoitusta ei olla toistaiseksi myönnetty.

### **Lääkehoidosta ei vielä yksimielisyyttä**

Polion myöhäis-oireisiin on pyritty löytämään myös lääkehoitoa. Tehdyissä tutkimuksissa ei ole toistaiseksi tehty varsinaista läpimurtoa. Kristian Borgin johdolla on tutkittu immunoglobuliinin vaikutusta poliovammaisten toimintakyvyn parantajana. Rokotteena annettavan IVIG-hoidon tulokset saivat aikaan vilkasta ja varsin kriittistä keskustelua konferenssin asiantuntijoissa.

Professori Borgin mukaan hoito on selvästi parantanut polion myöhäis-oireista kärsivien vitaliteettia ja hänen mukaansa tulokset varsin lupaavia.

Yllättäen kaikki muut paikalla olleet professorit ja lääkärit suhtautuivat lähes poikkeuksetta erittäin epäilevästi saatuihin tuloksiin. He kritisoivat mm. tutkimusmenetelmiä, tavoitteen asettelua ja pitivät saavutettuja tuloksia liian epämääräisinä.

- Toki, jos joku hoitoa saanut kokee elämänlaatunsa siitä paranevan, niin tulee miettiä kuinka hoito voidaan hänelle jatkossakin turvata, totesi professori Katharina Stibrant Sunnerhagen.

Sinänsä perusteella, että hoidon jälkeen hoitoa saanut saattaa tuntea olonsa energisemmäksi ei konferenssin asiantuntijoiden mukaan voida lääkehoitoa aloittaa.



- Tulokset ovat toki mielenkiintoisia, mutta lisätutkimuksia tarvitaan vielä runsaasti, kommentoi professori Nollet tutkimuksesta vastaavalle professori Kristian Borgille.

Borg myönsikin, että lisätutkimuksia tarvitaan vielä ja nyt vastaava gammaglobuliinin käyttö polion myöhäis-oireissa – tutkimus tulisi tehdä muualla kuin Ruotsissa. Tutkimus ja siinä annettava IVIG/Xpol-rokotehoito on erittäin kallista. Tällä hetkellä Ruotsissa tätä hoitoa on mahdollista saada vain Suur-Tukholman alueella asuvien postpolioklinikan asiakkaiden. Muualla Ruotsissa hoitoa ei anneta eikä sieltä voi lähetteelläkään lähettää asiakasta hoitoa saamaan.

### **Liikunta ja elämäntavat tärkeitä**

Lääkehoidon sijaan konferenssin asiantuntijat olivat yksimielisiä siitä, että myös polion sairastaneen ja/tai polion myöhäis-oireita saaneen tulee kiinnittää huomiota terveisiin elämäntapoihin. Painonhallinta oli yksi avainasioista.

- Olemme RTP:ssä joutuneet tarkistamaan ohjeistoamme polion myöhäis-oireiden ja liikkumisen suhteen, myönsi puheenjohtaja Kölhed.

- Polion myöhäis-oireiden suhteen yli-reagoitiin ehkäpä eniten juuri rasituksen suhteen. Monet lakkasivat liikkumasta kokonaan ja tästä seurauksena toimintakyky varmasti heikkeni, Kölhed totesi. Nykytutkimusten valossa meidän tulee huolehtia kunnostamme ja liikkua

kykymme mukaan. Rasituksen välttäminen ei ole sama kuin liikkumattomuus. Ylirasitus ja omasta kunnosta huolehtiminen ovat eri asioita.

Suomalaiset ja norjalaiset osallistujat saattoivat todeta, että heillä asian suhteen onkin edetty koko ajan lähempänä nykyistä linjaa. Omasta kunnosta huolehtiminen ja terveet elämäntavat ovat olleet poliovammaisten ”hoitolistan” kärjessä. Tärkeintä on oppia olemaan ylirasittamatta itseään. Terveystieteiden huollon pitäisi pystyä huomioimaan

poliovammaiset yksilöinä myös liikkumisen ja rasituksen suhteen.

### **Luentolyhennelmät tulevissa Poliolehdissä**

Konferenssin järjestäjinä olivat mm. Danderydin yliopistollisen sairaalan postpolioklinikka ja KIDS (Karolinska institutet Danderyds sjukhus) ja RTP (ruotsalainen liikenne-, tapaturma- ja poliovammaisten valtakunnallinen liitto). Konferenssin tieteellisen komitean muodostivat professorit Kristian Borg (KIDS), Jan Lexell (Lundin yliopistollinen sairaala) ja Katarina Stibrant Sunnerhagen (Yliopistosairaala Sahlgrenska).

Konferenssi oli suunnattu kaikille, jotka kohtaavat työssään poliovammaisia ja erityisesti polion myöhäis-oireista kärsiviä henkilöitä. Osallistujista olikin selvästi suurin osa pohjoismaissa toimivia fysioterapeutteja, mukana myös muutamia lääkäreitä ja sosiaalityöntekijöitä. Suomesta konferenssiin osallistuivat Tampereen Kuntouttamislaitoksen toimitusjohtaja, fysioterapeutti Merja Fager, fysioterapeutti Seija Laine sekä toiminnanjohtaja Birgitta Oksa Suomen Polioliitosta.

Vuoden 2009 Poliolehdissä tullaan julkaisemaan lyhennelmiä kaikista konferenssin luennoista.

**Teksti:BO**

## Pääosassa kuntoutus

**Polioinvalidit ry:n osastojen puheenjohtajat ja sihteerit kokoontuivat neuvottelemaan yhdistyksen tulevan toiminnan tavoitteista, sisällöstä ja rahoituksesta lokakuussa 2008.**

**N**euvottelupäivien tarkoituksena oli luoda suuntaviivoja Polioinvalidit ry:n tulevalle toiminnalle, jakaa rakentavaa palautetta tehdyistä ratkaisuista ja ylipäätään tuulettaa ajatuksiamme Polioinvalidit ry:n toiminnasta, kertoo puheenjohtaja Rauno Nieminen kysyttäessä syitä neuvottelupäivien järjestämiselle.

- Olemme panostaneet viime vuosina nimenomaan alueellisen toiminnan kehittämiseen. Painopistettä on siirretty yhä enemmän paikallisen toiminnan tukemiseen. Taloudellisen tuen antaminen on vain yksi muoto, joskin tietysti tärkeä, vapauttaahan se osaston voimavaroja jäsenpalvelujen sisällön kehittämiseen, korostaa puheenjohtaja Nieminen.

Neuvottelupäivien aikana osastojen edustajat saivat kertoa kokemuksistaan, ideoistaan ja kohtaamistaan ongelmista osastojen toimintaa vetäessään. Neuvottelupäivät tarjosivat myös oivan tilaisuuden kysyä, vaatia vastauksia ja antaa niitä moniin jäsenistöä puhuttaviin kysymyksiin.

### **Osallistumalla voi vaikuttaa**

Polioinvalidit ry:n jäsenen vaikutusmahdollisuuksien kasvattaminen oman järjestön



*Sirpa Haapala ja Raija Kiviniitty Satakunnan osastosta.*

suhteen on ollut yhdistyksen tavoitteissa aina. Viime vuosina siihen on kiinnitetty entistäkin enemmän huomiota.

Paikallisosastojen vuosikokouksissa tullaan ottamaan kantaa myös Polioinvalidit ry:n valtakunnallisen toiminnan suunnitelmiin ja käytännön toteuttamistapoihin. Osastojen vuosikokouksissa jäsenet voivat kertoa näkemyksiään, jotka sitten tullaan mahdollisuuksien mukaan huomioimaan tulevien vuosien toimintasuunnitelmissa.

- Toimintasuunnitelman laatimiseen voi osallistua ennen varsinaista vuosikokoustakin joko osaston kautta tai ottamalla yhteyttä toimistolle tai luottamushenkilöihin. Jokainen ehdotus käsitellään avoimin mielin, vakuuttaa puheenjohtaja Nieminen, vaikka ihan

kaikkea yhdistys ei voikaan toteuttaa.

Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset pidetään pääsääntöisesti maaliskuun kolmella ensimmäisellä viikolla. Vuosikokouksissa tullaan kertoamaan johtokunnan kaavailuista yhdistyksen valtakunnallisesta toiminnasta ja sen rahoittamisesta osaston oman toiminnan lisäksi. Kommentit, toiveet ja huomioid sitten käsitellään yhdistyksen johtokunnassa ja niiden pohjalta laaditaan sitten niin toimintasuunnitelma kuin talousarviokin esitettäväksi kevään 2009 vuosikokoukselle, joka pidetään 18.4.2009 Helsingin Valkeassa talossa..

### **Kuntoutuksen seuranta ja siihen sitoutuminen**

Toiminnan painopisteen tulee neuvottelupäivien osallistujien mielestä tulee jat-

kossakin pysyä kuntoutuksen järjestämisessä. Kuntoutus voi olla hyvinkin monen näköistä ja kokoista. Erilaisista kuntoutuksen käytännön toteutustavoista käytiin neuvottelupäivillä vilkasta keskustelua.

Yhdistyksen kuntoutustoiminnassa toteutetaan tällä hetkellä sekä valtakunnallisia kursseja että paikallisia avokuntoutustapoja. Lehtimäen Opistolla yhdistyksen tukemia kuntoutusvuorokausia toteutui 286 ja kuntoutujien lukumäärä oli 38.

Uusimpana tulokkaina ovat osastojen järjestämät kuntoutushankkeet, joissa tarjotaan jäsenille kuntoutusjaksoja alueellisesti. Osastot toteuttavat kuntoutuksen laitosjaksoina lukuun ottamatta Lahden osasto, joka toteuttaa hankkeen päivä kuntoutusmallina.

- Näiden kuntoutushankkeiden avainsanoja ovat seuranta ja sitoutuminen, alueellinen toiminta ja yhteistyö kuntoutuslaitosten kanssa, tiivistää Nieminen.

Kustannuksista yhdistys maksaa 50% lopuista vastaa kuntoutuja itse. Saatu palaute näyttää tukevan alueellisen kuntoutusmallin jatkamista myös tulevina vuosina. Tarkemmat toiminnan saamat palautteet ja talous saadaan koottua vuoden vaihteen jälkeen, kunhan kaikki vuoden 2008 kuntoutustapahtumat on pidetty. Saatujen tulosten pohjalta jatketaan kuntoutustoiminnan kehittämistä.

- Taloudellisestihan tämä vaatii melkoisia satsauksia, sillä jo nyt tiedetään, että tälle vuodelle varattu 10 000 euroa näihin kuntoutushankkeisiin ei tule lähellekään riittämään. Osallistujien lukumäärä on yllättänyt kaikki, mutta kuten nämä neuvottelupäivätkin yksimielisesti totesivat kuntoutukseen tulee juuri nyt



panostaa, vaikkemme mekään mitään rahapuuta ole onnistuneet löytämään, muistuttaa puheenjohtaja Nieminen.

Neuvottelupäivillä keskusteltiin myös monista uusista tavoista järjestää kuntoutusta jäsenille, vaikkakin yhtäläillä todettiin, että nykyisten alueellisten kuntoutustapojen kehittäminen nyt etusijalla. Avokuntoutuksen osalta erilaiset yhteistyöhankkeet muiden järjestöjen kanssa saattavat olla tulevaisuudessa tapa järjestää mm. lämminvesivoimistelua yhä useammalla paikkakunnalla.

#### **Vertaistoiminnan monet muodot**

- Yhdistyksen tutuin toiminta saattaa hyvinkin olla erilainen virkistystoiminta. Sen toiminnan tärkeydestä, sisällöstä ja aiheutuneista kustannuksista käydään varsin vilkasta keskustelua eri puolilla maata, toteaa Nieminen.

Hän haluaa muistuttaa, että yhdistyksen vapaa-ajan toiminnan järjestelyistä vastaavat osastojen vapaaehtoiset, jotka eivät työstään saa korvausta. Sen työmäärän merkitystä ei voi liikaa korostaa.

Monet pienetkin vapaa-aikaan liittyvät tapahtumat vaativat mittaviakin järjestelyjä onnistuakseen.

Jokainen tapahtuma on jollekin osallistujille ainutkertainen ja odotettu kohokohta päästä tapaamaan ihmisiä, vaihtamaan ajatuksia ja päästä osallistumaan olosuhteissa, joissa pärjää.

- Vertaistuki löytyy joskus niin yllättävistä tilanteista, hän toteaa. Olemme jokainen yksilö ja koemme asiat niin erilailla. Sen asian muistaminen on enemmän kuin tärkeää myös tässä yhdistystoiminnassa.

Neuvottelupäivien osallistujat tuntuivat olevan hyvinkin tyytyväisiltä neuvottelupäivien antiin ja saatuihin tuloksiin. Useampi kuin yksi totesi lähtiessään, että oli saanut lisätietoja ja selvennyksiä moneen mieleltä askarruttaneeseen asiaan.

- Näidenkin neuvottelupäivien tavoitteena on näkyä tulevaisuudessa yhä voimakkaampana yhdistyksenä ja parempina jäsenenpalveluina.

**Teksti: BO**

**Kuva: KP**

# Hyvä Ikä -messut keräsi 7300 kävijää



Jokainen ikä on hyvä ikä. Tämä todistettiin jälleen kerran Tampereella järjestetyillä Hyvä Ikä -messuilla, jossa luotsattiin viisaasti ja monipuolisesti vanhuuden tuomiin haasteisiin. Tapahtuma, jonka yhteydessä oli lukuisia seminaareja, järjestettiin nyt jo kahdeksannen kerran. Kolmi-päiväiseen tilaisuuteen osallistui noin 7300 kävijää.

Vanhuspalveluiden laatu ja riittävyys nousivat puheenaiheiksi vanhustyön ammattilaisten ja ikäihmisten messuilla. Ikä ei tule yksin, sanotaan. Ikäihmisille suunnattuja palveluita ja esteettömiä ratkaisuja tarvitsevat kaikki elämänsä jossain vaiheessa.

Vanhustyön keskusliitto haluaa nostaa keskusteluun vanhuusvuosien moninaisuuden.

- Vanhuuden viisauteen sisältyy paljon elettyä elämää ja kokemuksia. Siihen kuuluu myös halu ja kyky jakaa omaa kokemustaan muille, ei vanhaan hautautuen vaan uuttakin omaksuen. Mietelmän mukaan on oltava riittävän vanha uskaltaakseen olla nuori. Tätä vanhuuden viisautta ei yhteis-

kunnallamme ole varaa väheksyä, totesi Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja Pirkko Karjalainen.

Invalidiliiton toimitusjohtaja Raimo Lindberg toi puolestaan tapahtumassa esille Invalidiliiton vuosien 2008-2009 teeman Kiinni elämässä. Teemavuosien aikana liitto nostaa esiin vammaisen ihmisen tavallisena suomalaisena kansalaisena, joka käy työssä, harrastaa ja osallistuu elämään. Kysymys on arjen sujumisesta ja tavallisen elämän asioista. Tähän kuuluu hänen mielestään olennaisesti myös esteettö myys, joka on oikein ymmärrettynä laaja-alainen asia.

**Teksti ja kuvat Hannu Salonpää**



# Esteettömyys on laatukysymys

**Esteettömyys oli tämänkertaisen Hyvä Ikä –tapahtuman keskeinen asiakokonaisuus.**

**S**itä sivuttiin monissa puheenvuoroissa, esteettömiä ratkaisuja esiteltiin eri messuosastoilla ja oli tapahtumaan rakennettu erityinen esteettömyysklinikkin, jossa Invalidiliiton ja Vanhustyön keskusliiton asiantuntijat tarjosivat opastusta esteettömyyden rakentamiseen.

- Esteettömällä ympäristöllä ymmärretään yleensä ympäristöä, jossa ei ole portaita eikä tasoeroja ja jossa pystyy liikkumaan pyörätuolilla. Mutta yksistään siitä ei ole kyse. Esteettömyyden suunnitteluun liittyy myös valaistus-, väritys- ja kontrastiasiat, akustiikka, materiaalivalinnat, tekstin luettavuus, käytön helppous jne, sanoo tekn.lis. arkkitehti Kirsi Pesola, joka on Invalidiliiton esteettömyysprojektin asiantuntija.

Pesolan mukaan on hyvä ymmärtää, että me kaikki ikäännyimme joka päivä. Ikääntyminen on luonnollista ja iän myötä meissä kaikissa tapahtuu muutoksia. Ennemmin tai myöhemmin alkavat aistit, voimat ja toimintakyky heiketä, tarvitaan erilaisia apuvälineitä tai jopa avustajaa. Joskus rakennettuun ympäristöönkin on tehtävä muutoksia.

- Näön heiketessä kasvaa valontarve, tarvitaan parempaa valaistusta ja parempia kontrasteja niin kotona, porrashuoneissa, pihalla, kaupassa, eri konttoreissa tai bussissa. Voimien ehtyessä liikkuminen vaikeutuu niin portaissa kuin maanteillä, kynnykset tuntuvat korkeilta ja ovet raskailta, kuljetut matkat lyhenevät ja rollaattorin kanssa liikkuminen on hidasta. Myös tasapaino heikkenee ja kehon haurastuessa pienetkin kaatumiset voivat olla kohtalokkaita koko loppuelämälle, Pesola toteaa.

## Miten parantaa ympäristöä?

- Ympäristö ilman tasoeroja on lähes mahdoton tavoite. Kaiken lisäksi se tuot-



taisi erittäin tylsän ympäristön, jossa tervekään jalka ei enää oppisi nousemaan. Ihmiskehohan tarvitsee liikuntaa pysyäkseen toimintakuntoisena. Voimassa olevissa suunnitteluun ja rakentamiseen liittyvissä määräyksissä ja ohjeissa on suhteellisen kattavasti selostettu eri vammojen ja sairauksien aiheuttamat tarpeet rakennetulle ympäristölle, ja niitten tavoitteena onkin hyvä ja esteetön ympäristö kaikille.

Pesolan mielestä ongelmana ei ole tiedon puute vaan edelleenkin olemassa olevan tiedon siirtymättömyys käytäntöön. Se voi johtua ajattelemattomuudesta, välinpitämättömyydestä, ymmärtämättömyydestä, kiireestä tai rakennustyön huolimattomuudesta.

Hänen mielestä on vaikea ymmärtää, että uusia rakennuksia toteutettaessa ei vielääkään aina kiinnitetä riittävästi huomiota tilojen soveltavuuteen erilaisille ihmisille - tai ihmisen eri elämäntilanteille. Vanhojen rakennusten kohdalla tilanne on hiukan toinen. Niiden esteellisyys voi ymmärtää, koska ne on rakennettu aikana, jolloin yleisestä esteettömyydestä ei vielä puhuttu ja jolloin ajateltiin, että ongelma on ihmisestä eikä ympäristöstä aiheutuva.

- Viimeistään peruskorjausvaiheen lähestyessä pitäisi tehdä rakennuksen kuntokartoituksen osana esteettömyyskartoitus. Korjaussuunnittelun yhteydessä pitäisi pyrkiä kaikissa ratkaisuissa tietoisesti parantamaan rakennuksen käytettävyyttä kaikkien kannalta paremmaksi – esteettömämmäksi, Pesola muistuttaa.

## Koskettaa kaikkia

Toimintarajoitteisuus koskee meitä aikkia. Siksi Pesolan mukaan esteettömyys on otettava luonnollisena asiana huomioon, osaksi normaalia suunnittelutyötä ja rakentamista.

Ei pitäisi toteuttaa erikseen nuorille ja vanhoille, terveille ja sairaille tai vammattomille ja vammaisille, se ei ole järkevää eikä taloudellista – tilanteethan muuttuvat.

- Esteettömyys on laatutekijä, joka koskee meidän kaikkien arkea. Erityisen tärkeää se on kuitenkin niille henkilöille, joilla jo on jokin tilapäinen tai pysyvä toimintarajoite. Tämä ajatus on oivallettu loistavasti esimerkiksi kauppakeskusten suunnittelussa.

Pesola sanoo, että esteettömyys on välttämätöntä monelle, mutta siitä hyötyvät kaikki. Kun tänä päivänä lähes kaikki liikkuu pyörillä, ei asiaa voida enää mieltää vain ”vammaisten asiaksi”. Postinjakelijoitten kärryt, matkalaukut, laivaturistin juomakuljetukset, siivous- ja tarjoiluvaunut sekä muuttokuljetukset ja rullaluistelijat, siinä muutama esimerkki pyörillä tapahtuvasta liikenteestä perinteisten lastenvaunujen, rollaattorien ja pyörätuolien rinnalla.

**Teksti: Hannu Salonpää**

**Kuva: Aarni Luhtala**

# Heikot signaalit terveysalan suunnannäyttäjinä

*DI Elina Hiltunen on futuristi, joka on erikoistunut heikkojen signaalien keräämiseen ja analysoimiseen. Hiltusen What's Next Consulting Oy:lle annettiin alkuvuodesta tehtäväksi heikkojen signaalien etsiminen nimenomaan lokakuussa Helsingissä järjestettyyn Terveys ja Hyvä olo 2008 -tapahtumaan liittyviin teemoihin. Heikoilla signaaleilla tarkoitetaan tässä päivässä olevaa oudoltakin vaikuttavaa tietoa, joka voi kertoa meille tulevaisuuden mahdollisista muutoksista.*

**H**iltunen keräsi signaaleja matkustaessaan, internetin kautta ja erilaisia muita kanavia käyttäen. Tulokset olivat nähtävänä hänen kehittämässä Tulevaisuusikkuna-konseptissa. Tiedotustilaisuudessa Hiltunen kertoi havainnoistaan ja mahdollisista tulevaisuuden trendeistä liittyen terveyteen ja hyvään oloon. Myös messukävijät pääsivät katsomaan Tulevaisuusikkunaan.

Heikkojen signaalien bongaaminen ei ole mitään rakettitiedettä. Siinä tarvitaan vain valpas mieli ja kiinnostus outoihin uusiin asioihin sekä mielikuvitusta näiden asioiden pohtimiseen tulevaisuuden kannalta. Heikot signaalit luovat tulevaisuuden tutkijoille pohjan esimerkiksi tulevaisuuden skenaarioiden eli vaihtoehtoisten maailmojen pohtimiseen. Samalla ne kannastuvat innovoimaan tulevaisuutta. Joku viisas kun on joskus todennut, että paras keino tulevaisuuden ennustamiseen on keksiä se itse.

## Mitä tuleman pitää

Mitä sitten tapahtuu tulevaisuudessa terveys- ja hyvinvointialalla? Varmoja ennus teita tulevaisuuden tutkijat eivät jakele, mutta tiettyjen heikkojen signaalien perusteella voidaan pohtia mahdollisia kehityssuuntia.



Lääketiede kehittyä hurjaa vauhtia ja mahdollistaa sellaisten asioiden tekemisen, mitä ennen ei olisi voitu edes kuvitella. Tulevaisuudessa kenties amputoitujen käsien ja jalkojen tilalle voidaan kasvattaa uudet raajat ja sokeat saavat näkönsä takaisin.

Kantasolututkimuksen huima kehitys mahdollistaa paljon tulevaisuudessa. Japani taas on erikoistunut robotiikan kehittämiseen yhtenä syynä ikääntyvä väestö ja ikääntymisen luomat uudet tarpeet. Tulevaisuudessa terveyskeskusten vastaanottovirkailija saattaakin olla ihmisen näköinen robotti ja voimansa menettäneen vanhuksen lihasvoimaa kasvatetaan robottipuvulla. Kummastakin esimerkistä löytyy jo prototyyppiä.

Edellä mainitut esimerkit kurkottelevat kauemmaksi tulevaisuuteen, mutta lähitulevaisuuden muutoksia voi jo havaita vaikka Lohjan hampurilaisravintolasta, jossa lapset pelaavat tietokonepeliä polkemalla kuntopyörää. Virtuaalisen ja reaali maailma yhdistämisestä nähdään mielenkiintoisia esimerkkejä jo tänä päivänä. Hollantilaisessa projektissa on yhdistetty kuntopyörä internetin käyttöliittymäksi, ja kuntoilija pääsee virtuaalisesti pyöräilemään uusissa maailmoissa. Suomalainen Smart Us yritys tekee jo businestä virtuaalileikkikentillä, jotka on suunnattu ikäryhmille vauvasta vaariin.

Kasvava ylipaino-ongelma saa yritykset innovoimaan mitä mielikuvituksellisimpia ratkaisuja, jotta ihmiset saataisiin liikkeille.

## Jalat kalatankkiin

Toinen mainittava ja yhä vahvistuva trendi on vaihtoehtoisten ja mitä mielikuvituksellisempien hoitomuotojen esiintyminen. Kiinalainen lääketiede on meillä Suomessakin jo saanut vankan jalansijan, mutta tulevatko Suomeenkin seuraavaksi muut vaihtoehtolääketieteen lajit, kuten intialaiset hoitomuodot tai afrikkalaiset poppamiehet? Tällaisten palveluntarjoajien mainoksia löytyy jo runsaasti englantilaisesta lehdistöstä. Entä miltä kuulostaisi pedikyyri kalaparven hoitamana?

Yhdysvalloista löytyy jo virkistävä jalkahoito, jossa jalat upotetaan kalatankkiin ja oletetaan, että jalkoja nyppivät kalat parantavat jalkojen hyvinvointia.

Tulevaisuuden tutkija Elina Hiltunen on aktiivinen heikkojen signaalien ja tulevaisuuden trendien seuraaja, joka viimeistelee Helsingin kauppakorkeakouluun väitöskirjaa heikoista signaaleista.

**HS**



**EKBERG O'DAY AURALLA ENNAKOT korukiviä KENTIES LYHIN REITTI**

HERMOJA REPIVÄ

			<b>väri</b>								LEM-MEN-JUMAIJA			
		VIE OIK-KEUTEN RIKOL-LISIA			ENNEN KATTIA					KUSKI				
								YHDIS-TYKSEN OSA			PAT-RIKIA TOTTA ....			
	SIE-NELLÄ						TAIK-KA	BACK-MAN KÄNNY-KÖISSÄ						
		KAI-VAEN SIIVUN								JÄ-TETTÄ				
	RAVI-VERBI				TULI-SIJOJA KUMMA									
			VAA-ROJA											
	YMMÄR-RYS SIEJÄ			VAIMEN-TANJA					EPÄ-KOH-TELIAS			-MIES TAI -KUNTA	PA-PISTO	
		ERIT-TEITA IDÄN IHMISIÄ				VII-MEI-SENÄ			NÖT-RYNTYS LÄHETTI					
							MATKA					VAA-TET-TAA	HAR-MIT-TAA	
PIH-KÄÄNTÖÄ ADITTE-LIJOITA														
				MÄTÄ LYHYT AIKA						AU-TOJA				
			KEHOA PÄRÄH-DELTÄ-VIÄ							RUO-KOT-TOMIA				
							KROO-LAUS						ARMI-RISTO-MATTI	
	KAPA-KOISTA LINTU-								RAA-TAVA NAINEN					
	RAAMI				EPÄ-PUH-TAUS				RIN-NAS-TAVA					
				TARZA-NILLA					TULEH-DUKSIA					
		PYL-VÄS-HALLI											VEIS-TÄJÄ MERI-KANTO	
	<b>KOIVU-SALO</b>					FRANK MATTILA								

# Ratkaisua vammaistaitteen ongelmiin

**Kynnys on tehnyt Turussa kuvataideyhteistyötä WA-Seuran kanssa vuodesta 2005. Seura oli järjestämässä Kynnyn kuvataideryhmän näyttelyä ja antoi kaksi stipendiä näyttelyyn osallistuneille. Vammaistaitteen edistäminen on lähellä WA-Seuran ydinajattelua. Olihan kuvanveistäjä Waino Aaltonen kuulovammainen.**



**N**äin syntyneen yhteistyön aikana on keskusteltu vammaisten kuvataiteen opiskeluun, ammattimaiseen harjoittamiseen ja kuvataiteiden harrastukseen liittyvistä ongelmista. Kynnys ry:n puolesta puheenjohtaja Jukka Kumpuvuori, aluesihteri Olli Nordberg ja vammaisten kuvataideryhmien ohjaaja Hilka Huotari ottivat elokuussa 2007 yhteyttä WA-Seuran hallitukseen ehdottaen yhteistyötä ja erityisen keskustelufoorumin järjestämistä pohtimaan käytännön toimenpiteitä vammaisten kuvataidetoiminnan kehittämiseksi ja arvostuksen lisäämiseksi.

WA-Seuran hallitus suhtautui ehdotukseen myönteisesti ja päätti 17.8.2007 ottaa toimintaohjelmaansa vammaisten kuvataidetoiminnan tukemisen. Waino Aaltonen museo lupautui yhdessä WA-Seuran kanssa kutsumaan valtakunnallisten vammaisjärjestöjen edustajat kehittämään vammaisten kuvataideprojektia.

WA-museossa järjestettiin 31.10.2007 vammaisten kuvataidetoiminnan tukemisprojektin ensimmäinen kokous, johon osallistuivat Kynnys ry:stä pj. Jukka Kumpuvuori ja Hilka Huotari, WA-museon johtaja Päivi Kiiski ja amanuenssi Riitta Kormanen sekä WA-Seurasta puheenjohtaja Antti Lehtinen, joka valittiin VAKU-työryhmän puheenjohtajaksi, ja seuran sihteeri varatuomari Risto Villa.

Valmistelun edetessä on saatu uusia yhteistyökumppaneita. Projektin tavoitteena on edistää vammaisten pääsyä taidekoulutukseen parantaa vammaisen mahdollisuuksia harrastaa kuvataidetta. Pyrkimyksenä on tuoda julkisuuteen

toiminta- ja tukitarpeita, jotka liittyvät projektin tavoitteeseen. Nelivuotisen projektin ensimmäinen tapahtuma oli Vammaisten keskustelufoorumi.

## **Keskustelufoorumi avasi uusia näkymiä**

Foorumi järjestettiin 20.10.2008 Waino Aaltonen Museossa Turussa. Foorumissa käytiin keskustelua vammaistaitteesta ja sen ongelmista. Foorumin avauslaulus lausui kulttuuriministeri Stefan Wallin huomioiden myös ruotsinkieliset. Waino Aaltonen museon puolesta avajaislaulus lausui amanuenssi Riitta Kormanen. Hän korosti puheessaan esteettömyyttä ja saavutettavuutta. Järjestelytoimikunnan puheenjohtaja kouluneuvos Antti Lehtinen toivotti kaikki läsnäolijat tervetulleiksi ja kiitti lämpimästi yhteistyöstä eri yhteistyötahoja. Paikalla oli kuulijoita runsas joukko, yli sata henkilöä Suomesta ja Vienan Karjalasta.

Keskustelun neljä ensimmäistä alustusta olivat: Vammaisen kuvataiteilijana, Jenni-Juulia Wallinheimo; Vammaistaitteen rahoitus, taiteen keskustoimikunnan pj. fil. tohtori Hannu Saha; Vammaistaitteilijoiden koulutus, Marjaana Koskivuori avustajanaan Invalidiliiton varapuheenjohtaja Satu Järviö ja Kuvataidetyöskentely vammaisen harrastuksena, Hilka Huotari

Jenni-Juulia Wallinheimo kritisoi omassa osuudessaan VAKU-projektia turhana, koska varsinaisia vammaistaitteilijoita Suomessa on vain muutama. Olen samaa mieltä, että on liian vähän taiteilijoita, joilla on ollut mahdollisuus kouluttautua taiteilijaksi. Se on yksi syy,

miksi ryhdyimme pohtimaan projektin tarpeellisuutta, ja työryhmässä katsoimme erittäin tärkeäksi ottaa asia julkiseen pohdintaan tavoitteena muutos.

Marjaana Koskivuori toi omassa puheenvuorossaan esille ne vaikeudet, joita hän on kohdannut pyrkiessään taiteilijaksi. Hän on opiskelemassa kauppaopistossa, vaikka haluaa työskennellä taiteilijana. Hänen esille tuomat asiat ovat tuttuja myös minulle, koska minä opiskelin kauppaopistossa, vaikka halusin taiteilijaksi.

Se mitä Marjaana kertoi Kelan nuivasta suhtautumisesta apuvälineisiin ja opiskelun valintaan, on jotain ennenkuulumatonta. Kelan edustaja kuitenkin omassa puheenvuorossaan totesi, kuinka Kela tutkii tarkasti, mihin kukakin on sovelias, ja että koulutus valitaan sen mukaan.

Jatkokoulutusta en itse ainakaan saanut toivomuksestani huolimatta, koska eläkelaitos totesi, että minullahan on ammatti merkonomina, ja voin kirjanpitäjänä elättää perheeni. Se jäi kohdallani lyhytaikaiseksi käynniksi Kelan mielestä minulle hyvin sopivassa työelämässä. Toivon, että Marjaanan kohdalla taiteilijaksi kouluttautuminen ja työn tekeminen toteutuu.

Omassa puheenvuorossani taide vammaisen harrastuksena kerroin omasta urastani taiteilijana ja niistä saavutuksista, jotka olen voinut saavuttaa, vaikka koulutus taiteilijaksi jäi saamatta. Olen yhdistänyt maalaamisen ja eläkkeellä olon itselleni sopivalla tavalla.

Joulukuussa on vuorossa projektin seuraava tavoite, yhteinen valtakunnallinen näyttely. Toivon että mahdollisimman moni tulisi mukaan näyttelyyn, onhan siellä mahdollisuus saada 2.000 euron apuraha. Töitä on tullut jo Virosta ja Turun lähialueilta. Luvassa on töitä eri puolilta Suomea. Avajaiset ovat Galleria Nefretissä 2.12. klo 17.00.

Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Hilka Huotari, 0500 936 767.

**Hilka Huotari**

# Kenelle sinä antaisit osan itsestäsi? lukemisena Michael Palmerin "Uhraus"

**Michael Palmer,  
Uhraus**

**Alkuteos The Fift Vail**

**Suomentanut Jorma-  
Veikko Sappinen**

**Lk. 84.2,431 sivua**

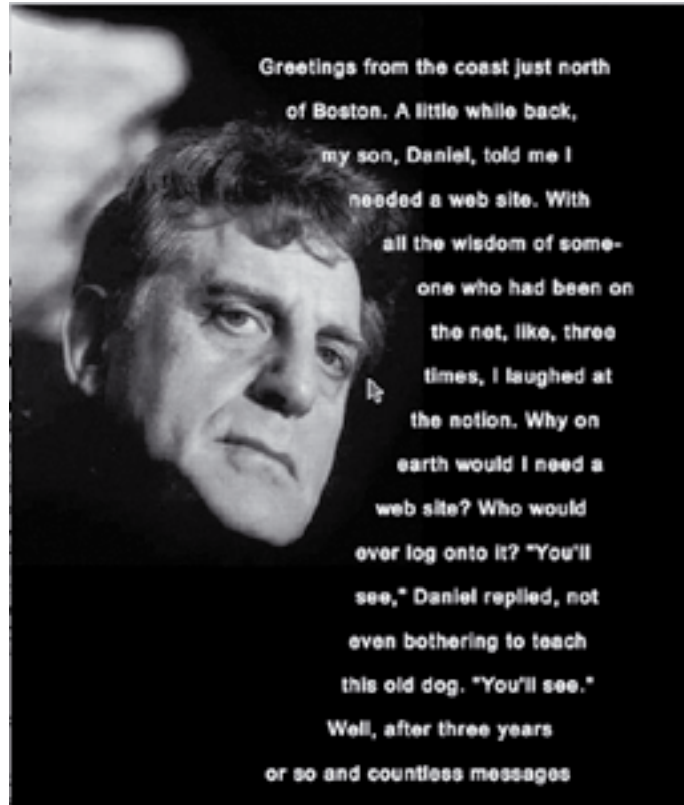
**julkaisija Gummerus**

**K**uka päättää kuka saa elinsiirron ja miten asia päätetään? Pitkään lääkärinä toimineen kirjailijan Michael Palmerin kahdestoista trilleri Uhraus käsittelee elintenluovutusta – tosin amerikkalaisesta näkökulmasta. Palmer maalaa kauhukuvan tilanteesta, jossa sisäelimiä varastetaan rahan ja vallan ehdoilla ja lääkärit ottavat jumalan roolin.

Kirjailija tuntuu olevan huolissaan siitä, että ihmisten yksityisyydestä ei tunnu olevan juuri mitään jäljellä. Käsitystään hän perustelee sillä, että nykyajan ihmisen luottotiedot, ostoskäyttäytyminen, puhelut ja kaikki mahdollinen on dokumentoitu väestöntutkimuksen nimissä. Ei siis olisi mikään ihme, jos myös ihmisten verinäytteet kerättäisiin tietokantaan jatkohyödynnettäväksi.

Romaanin päähenkilö bostonilainen lääketieteen opiskelija Natalie Reyes lähetetään konferenssiin Rio de Janeiroon, jossa hänet kidnataan heti kättelyssä. Pakomatilla häntä ammutaan, vai ammutaanko? Herätessään sairaalassa hän saa kuulla menettäneensä toisen keuhkonsa.

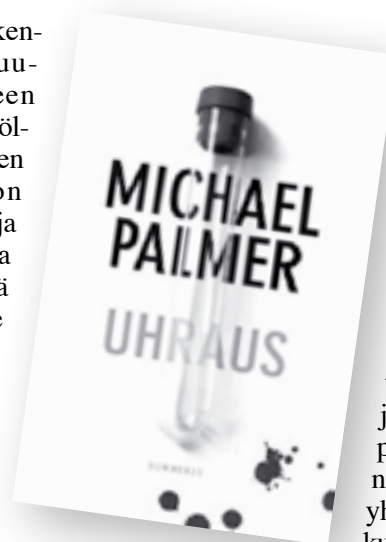
Chicagossa yksityisetsivä Ben Callahan palkataan vaatimattoman järjestön toimesta



tutkimaan liikenneonnettomuudessa kuolleen miehen henkilöllisyyttä. Miehen ruumiissa on outoja jälkiä ja tutkija alkaa aavistaa, että kyse ei ole yksittäisestä kuolemantapauksesta.

Kamerunin viidakossa tutkija Joe Anson kehittää lääkettä, joka voi pelastaa miljoonia ihmishenkkiä. Häntä tarkkailevat tahot pyrkivät millä hinnalla hyvänsä pitämään tämän kuolemansairaan lääkärin hengissä.

Näiden kolmen ihmisen kohdat sitoo yhteen salaseura,



joka on ryhtynyt leikkimään Jumalaa ja vielä usealla manteeella yhtä aikaa. Salaseuraa liittävät yhteen jonkinlainen platonilainen käsitys yhteiskuntaan kuuluvista kerroksista, jossa ihmisten elämä luokitellaan eriarvoiseksi.

Palmerin kirjoissa käsitellään lääketieteen moraalialia. Ensisijaisesti hän pyrkii viihdyttämään lukijoitaan, mutta toiseksi tavoitteekseen hän

on nimennyt yhteiskunnallisesti ja eettisesti tärkeistä asioista kertomisen. Epäilemättä Palmer on lääketieteellisen trillerin mestari. Tarkat yksityiskohdat ja aitouden tunteen hän pystyy saamaan pitkistä kokemuksestaan lääkärinä. Kirja on luettava yhdeltä istumalta, se on mukaansa vievä ilman muuta. Yksityiskohtainen kertominen on joissakin kohdissa liiallistakin, jos pitää yleensä romaanien nopeasta temposta. Siirtymiset USA:n kaupungeista ja osavaltioista toisiin, samoin Etelä-Amerikkaan, Afrikkaan tai Intiaan on kirjoitettu uskottavasti.

Palmer ei anna valmiita ratkaisuja moraalisesti arvelutaviinkaan tilanteisiin, eikä tuomitse ns. pahoja ainakaan tässä kirjassa. Tulee vain mieleen, että onneksi meillä ei voi tapahtua tällaista, vai voiko tulevaisuudessa sittenkin? Kirjassa hyvä voittaa uhrausten jälkeen, mutta pitäisikö pelätä, vai elää? Millaiset uhraukset ovat tarpeellisia, että elämä olisi hyvää?

Onko meillä tässä maassa tilanne parempi, vai onko meidän syytä olettaa, että jotain voisi olla olemassa täälläkin? Kysymyksiä kirja tautusti herättää. Mikä on yksilön tai yhteiskunnan moraalinen vastuu maailmassa?

Kirjassa on yllättävä, mutta jo aavisteltavissa oleva ratkaisu, mutta sen hintana on yhden päähenkilön elämä. Kirja on hieno teos, jota voi suositella luettavaksi.

**Tuula Pukkila**

# Hilma

## - tukea vammaisille maahanmuuttajille

**Suomessa asui vuonna 2007 yli 130 000 ulkomaan kansalaisuuden omaavaa henkilöä. Heidän lisäksi maassa asuu tuhansia maahanmuuttajataustaisia Suomen kansalaisia. Maahanmuuttajataustaisen väestön kasvaessa yhteiskuntamme jäseninä on yhä enemmän myös henkilöitä, joilla on maahanmuuttajatausta sekä jokin vamma tai pitkäaikaissairaus. Nämä henkilöt muodostavat näkymättömän vähemmistön, joka on riskissä syrjäytyä yhteiskunnassa.**



**V**ammaisjärjestöt ovat Suomessa aktiivisia ja voimakkaita vammaispolitiikassa ja sosiaalipalvelujen tuottajina. On tärkeää, että järjestöt ovat valppaina ja pohtivat, miten ne voivat parhaiten tukea maahanmuuttajataustaisia vammaisia henkilöitä. Onko tieto järjestöistä, vammaisen henkilön oikeuksista tai tarjottavista tukimuodoista helposti löydettävissä ja ymmärrettävissä? Kuinka saavutettavia järjestöjen tarjoamat palvelut todellisuudessa ovat?

### **Vammaisjärjestöissä vielä vähän maahanmuuttajia**

Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilma teki keväällä 2008 kyselyn vammaisjärjestöille koskien maahanmuuttajataustaisia asiakkaita. Kyselyssä saatujen vastausten mukaan maahanmuuttajataustaisten jäsenten määrä vammaisjärjestöissä on yhä vähäinen. Tähän voidaan löytää moninaisia syitä. Maahanmuuttajataustaisilla vammaisilla henkilöillä ja heidän läheisillään on usein puutteellinen tieto vammaisjärjestöjen toiminnasta tai vammaispalveluista Suomessa. Kulttuuriset kysymykset ja käsitys vammaisuudesta tai puutteellinen kielitaito saattavat osaltaan vaikeuttaa osallistumista järjestötyöhön tai tarjottuihin tukipalveluihin. Myös vammaisjär-

jestöjen palveluiden soveltuvuutta ja saavutettavuutta voidaan arvioida. Kyselyn mukaan järjestöillä oli vähäisissä määrin tai ei lainkaan erityisesti maahanmuuttajille tarkoitettuja palveluita. Erilliset palvelut eivät olekaan aina välttämättömiä tai resurssien puitteissa mahdollisia. Maahanmuuttajataustaiset jäsenet kaipaavat useimmiten aivan samanlaista tukea kuin suomalaisetkin. On kuitenkin tärkeää pyrkiä varmistamaan, että järjestöjen palvelut ovat aidosti avoimia kaikille. Oikeuksia ja palveluita koskevan tiedon tulee olla kaikkien saavutettavissa, ja maahanmuuttajataustaiset henkilöiden tulee voida tuntea olevansa tervetulleita järjestöjen toiminnan piiriin.

### **Järjestöt tärkeässä asemassa**

Juuri maahan muuttaneella henkilöllä ei ole usein yhteyksiä muihin samankaltaisen vamman omaaviin henkilöihin. He eivät myöskään tiedä suomalaisesta vammaispolitiikasta ja vammaisten oikeuksista yhteiskunnassa. Järjestöt ovat ensisijaisen tärkeässä roolissa vertaistuen ja positiivisten esikuvien tarjoamisessa. Suomalaiset henkilöt, joilla on vamma tai pitkäaikaissairaus, voivat näyttää esimerkkiä siitä, että koulutus, työ ja perhe ovat mahdollisia myös vammaiselle henkilölle. Positiiviset esimerkit ovat voimaantumisen lähde.

Maahanmuuttajataustaisella henkilöllä saattaa jossain tilanteessa olla myös liiallisia odotuksia vamman tai sairauden hoidosta Suomessa. Jos sairautta tai vammaa ei odotuksista huolimatta voida parantaa, on tärkeää, että tarjolla on tukea ja esimerkkejä selviytymisestä vamman kanssa. On myös vammaisjärjestöjen oma etu, että niiden toiminnasta tiedotetaan myös maahanmuuttajataustaiselle väestölle. Näin maahanmuuttajataustaiset vammaiset henkilöt saavat tarvitsemaansa tietoa, mutta samalla on mahdollista varmentaa myös tiedon oikeellisuus ja siten välttää väärinkäsityksiä. Maahanmuuttajataustaiset aktiivijäsenet voivat olla myös suuri voimavara ja rikkaus järjestöille.

### **Hilma -tukikeskus**

Vammaisten maahanmuuttajien tukikeskus Hilman tavoitteena on tukea maahanmuuttajataustaisia vammaisia henkilöitä kotoutumaan ja selviytymään suomalaisessa yhteiskunnassa. Tukikeskus tarjoaa aiheeseen liittyvää koulutusta ja pyrkii verkostoitumisen kautta kehittämään yhteistyötä järjestö- ja viranomaissektoreiden kanssa. Tukikeskus tarjoaa neuvontapalvelua paitsi yksilöasiakkaille, myös heidän kanssaan työtä tekeville järjestöille ja viranomaisille. Tukikeskus Hilma on keskittynyt maahanmuuton ja vammaisuuden risteytymään: se on vammaisjärjestöjen käytävissä maahanmuuttoon liittyvissä kysymyksissä. Tukikeskus Hilman piirissä kokoontuu myös verkostoryhmä, johon järjestöjen edustajat ovat tervetulleita. Ensi vuonna keskuksen koulutustoiminnassa keskitytään ennen kaikkea kielen oppimisen haasteisiin ja perheen tukemiseen. Tietoa tapahtumista, tukikeskuksen tuottamasta materiaalista ja ajankohtaisista kysymyksistä löytyy keskuksen kotisivuilta ([www.tukikeskushilma.fi](http://www.tukikeskushilma.fi)). Sieltä löytyvät myös keskuksen yhteystiedot: Hilma ottaa mielellään vastaan järjestöiltä tulevia kysymyksiä, ehdotuksia ja palautetta!

**Hanna-Leena Pölkki**



# Virkistys- ja kuntoutuskurssi Ruissalon Kylpylässä

## Kuntoutuskurssin järjestäminen.

Varsinais-Suomen osasto on jo kahtena syksynä järjestänyt virkistysviikonlopun Siuntion hyvinvointikeskuksessa. Kun Pohjoisen osasto järjesti pilottikurssinsa kuntoilun merkeissä Rokulla, päätimme mekin järjestää kuntoilukurssin osastolaisillemme. Heti alusta lähtien keskustelimme yhteisestä kurssista Pääkaupunkiseudun osaston kanssa. Aluksi suunnitelmissa oli kurssin järjestäminen Siuntiossa, jonne molemmilla osastoilla olisi ollut suhteellisen lyhyt matka. Mutta, kun alustavia kyselyjä sieltä tehtiin, selvisi, että siellä ei soveltuvaa allastilaa ollut käytettävissä. Tämän jälkeen kyselyjä tehtiin Päiväkummusta ja Ruissalosta. Osastojen puheenjohtajat neuvottelivat keskenään ja johtokunnissa keskusteltiin tarjouksista. Yhteisesti päätettiin Ruissalon kylpylän tarjontaan. Ruissalon kylpylän puutteena on allashissi, mutta kylpylästä luvattiin avustajia altaaseen siirtymisessä.

## Kuntoilujankohta myöhäissyksyn.

Kesällä oli varmistunut, että kurssi järjestettäisiin marraskuun lopulla. Odotettavissa oli syksyinen pimeys. Puheenjohtajien laatima kirje kuntoilusta lähti jäsenille syyskuun alussa ja jo muutamassa päivässä arvioitu osallistujamäärä oli koossa ja ilmoittautumisaikaa oli jäljellä yli kuukausi. Toimistolta jouduttiin jo ilmoittamaan, että kurssi on täynnä. Ruissalon kanssa käytyjen neuvottelujen jälkeen lisättiin kurssipaikkoja, niin että ne riittäisivät kaikille

halukkaille. Näin ei kukaan kurssille halukas jäänyt ulkopuolelle. Moni halusi virkistystä syksyn pimeyteen. Kaikkiaan meitä kurssilaisia oli 21 varsinais-suomalaista ja 22 pääkaupunkiseudulta.

## Talvi yllätti

Näinhän kerrotaan lehdistössä, kun ensimmäinen lumisade saapuu paikkakunnalle. Edellisellä viikolla ennen kurssia mekin etelä-suomalaiset saimme ensimmäiset talvipäivät ja lumi sulii vasta kurssin päätyttyä. Ruissaloon oli mukavaa ajaa lumisten puitten reunustamaa tietä ja lumen valkeus kirkasti päivää koko kurssin ajan. Ruissalo on kaunis paikka myös talvikaan. Me kurssilaiset kuitenkin olimme tiivistä sisällä ”sisäruokinnassa”.

## Kurssin sisältö

Tiistaina 25. marraskuuta puoleenpäivään mennessä oli paikalle ehtinyt suurin osa. Helsingistä tulivat junalla ja sitten asemalta inva-takseilla. Lähempää moni tuli omalla autolla tai taksilla. Lounasruokana oli keitto sekä tulo- että lähtöpäivänä, päivällisruoka haettiin seisovasta pöydästä.

Ensimmäisenä päivänä tehtiin lihaskuntotestit. Monelta punnerrukset jäivät nolliille. Mutta sinnikkäimmät saivat arvoiksi jopa erinomaisia. Mehän kaikki olemme yksilöitä ja erikuntoisia riippuen siitä miten olemme polion sairastaneet. Käsien puristusvoimaa mitattiin, se on varmasti monelle tuttu entuudestaan.

Hengityksen PEF arvoja mitattiin. Tämä mittaus suoritettiin liian hätäisesti ja monelle arvoiksi tuli liian pieniä. Olen ollut erilaisissa hengityst-



esteissä ja tämä ei vastannut muiden testien tasoa. Olisi pitänyt suorittaa uusintamittaus niille, joilla arvot jäivät alhaisiksi.

Jo lihaskuntotesteissä meidät oli jaettu kolmeen erisuuruiseen ja tasoiseen ryhmään. Jumpassa sekä tuoli- ja allasjumpassa meidät oli jaettu neljään ryhmään. Samoin tapahtui kuntosaliohjaus. Pyörätuolin käyttäjiä oli kerätty samaan ryhmään. Altaalla ainakin tämä ryhmä sai apua altaaseen siirtymisessä. Moni nousi pyörätuolistaan ja käveli kaiteen varassa altaaseen.

Joillekin oli merkitty oma-toimista liikkumista Ruissalon luonnossa, mutta torstain liukkaus ei saanut innostumaan ulkoliikunnasta.

## Kilpailuja, historiaa ja rokkia

Kurssilla oli myös luentoja ja jokainen voi osallistua kylpylän vapaa-ajan ohjelmaan halunsa mukaan. Vapaa-ajan ohjelmaa oli runsaasti ja ainakin sisäcurlingiin ja ”Älyhoi” leikkimieliseen tietokilpailuun oli osallistujia. Poliolaimein voitti tämän kisailun ja sai palkinnoksi suklaata. Sehän sopii näin kuntoiltaessa. Ruissalon historia -luento oli monesta kiinnostava ja kuvat pitsihuviloista upeita.

Keskiviikkoiltana oli karaoke-tanssit. Meiltäkin löytyi

laulajia. Odotimme kunnon rokkia, mutta sitä ei tullut ennen kuin tein listan sopivista kappaleista ja vein sen karaokevetäjälle. Kun ”vanhukset” eli veteraanit lähtivät nukkumaan, niin me ”nuoret” saimme rokkia ja muuta menevää musiikkia.

## Kuntoilun päätöspäivä ja kiitokset

Torstaina liukkaus yllätti ja henkilökunta haki autojamme pysäköinnistä oven eteen. Keittolounaan ja huoneenluovutuksen jälkeen oli päätösluento, jolloin saimme kotijumpapaohjeita. Palautteet kurssista jätettiin kylpylälle. Moni oli tyytyväinen näihin päiviin ja jäi odottelemaan jatkokurssia. Kotona huomasi, miten oli kroppaansa rääkännyt ja lepöpäivä oli monelle tarpeen. Vesijumppaan oli kuitenkin jaksettava jo heti seuraavana päivänä, ainakin ”meil Turuss”.

Muistakaa nyt annetut ohjeet ja kuntoilkaa oman kunnan ja tunnon mukaan. Tuolijumppa sopii meille kaikille omin muutoxin. Kiitokset kaikille osallistujille ja puheenjohtajillemme Kaarinalle ja Laurille, jotka hoitivat kaikki järjestelyt.

Nähdään jatkokuntoilukurssin merkeissä, kun kutsu tulee.

**Teksti ja kuva Riitta Nissilä**

# Poliokurssi Punkaharjulla

## 28.9.-18.10.2008

**Vietimme ikimuistet-  
tavan poliokurssin  
Kruunupuistossa  
vaihtelevassa syys-  
säässä. Syksyinen  
luonto oli väriiloistos-  
saan – ruskan värit  
olivat hemaisevan  
kauniit. Meitä oli  
kahdeksan kurs-  
silaista – puolet  
Suomen pohjoiselta  
puoliskolta ja toiset  
neljä eteläisemmästä  
Suomesta. Kurssin  
henki oli loistava.**



### **Kurssi alkoi sunnuntaina. Haastattelin kurssilaisia**

**M**auri Tervolasta (45 km Kemistä Rovaniemelle) kurssin seniorina oli ensimmäistä kertaa kurssilla. Mauri toteaa, että ”kurssi oli parempi kuin odotti”. Henkilökunta on myötämielisen positiivista. Tärkeää oli saada aikaa oman itsensä hoitamiseen. Punkaharjun on ympäristönä hyvä paikka. Muista kurssilaisista Mauri poikkesi siinä, että hänellä polio oikeassa kädessä eli kävely sujui reippaasti.. Meillä muilla on jalkojen kanssa ongelmia.

Leena Valkeakoskelta oli myös ensimmäistä kertaa poliokurssilla. Aikaisemmin hän on ollut yksilökuntoutuksessa, missä huonekaveriksi sattui polioliainen. Nyt Leena halusi polioryhmään, sillä polion myöhäisoireita on ilmaantunut. Paljon tottumista on vaatinut uusi tilanne, koska Leena on saanut viettä 40 vuotta tervettä elämää. Monelle poliolialaiselle on tuttua

se, että myöhäisoreet tulevat yllättäen.

Veli Utajärveltä pitää kurssia odotuksen mukaisena. Poliiolehdessä hän on saanut tietoa.

Pirjo Mikkelistä on ollut kurssilla useita kertoja aiemminkin. Kurssi on hyvä. Kursilta saa niin henkisiä kuin fyysisiä voimia arkeen. Tärkeää on myös tutustua uusiin ihmisiin.

Myös Ulla Raumalta on ollut kurssilla aikaisemmin. Kurssi on ollut hyvä ja vastannut odotuksia.

Arja Kemistä on ollut aikaisemmin poliokurssilla Käpylässä. Myös Arjan odotukset täytti kurssimme. Punkaharjun on maisemallisesti ihana paikka. Porukkamme oli mukavaa ja on tullut toimeen hyvin keskenään. Arja kertoi, että alkuvuonna tapahtunut tapaturman aiheuttama käsivamma on parantunut, joten nyt oli otollinen aika tulla kurssille.

Lauri Jokinen Kaarinasta (aivan Turun vierestä) lausah-  
taa, että kurssi on yhtä miel-

lyttävä kuin aikaisemminkin. Tänne tulee kuin kotiinsa. Henkilökunta on lupsakkaa. Lauri on Polioliiton hallituksessa, joten hän toi kurssille yhdistyksen ja liiton toimiston terveiset. Katsoimme Laurin johdolla poliovideon. Lauri on ollut aikaisemmin kurssille. Aina on sattunut hyvä ryhmä ja on mukava tavata myös uusia.

Minä Juhani (Jussi) Rovaniemeltä yhdyn kaikessa edellisiin sanojiin. Kruunupuisto on loistava paikka. Savonlinnaan pyöräily onnistui sateessa ja osin vastatulessa. Poikkiesin st1 huoltoaseman luona Jaatisen Terhon luo, johon olin tutustunut aikaisemmalla kurssilla. Pyörämatkan jälkeen oli mukava virkistyä Casinon kylpylässä. Yöllä oli suuri yllätys. Savonlinnasta ei löytynyt taksia, joka olisi suostunut ottamaan polkupyörän mukaan. Kahden tunnin odotuksen jälkeen muuan nuori mies tuli taksijonoon – totesi minut sotaveteraaniksi (ehkä näytän n. 85-vuotiaalle). Viimeinkin nuori mies onnistui järjestämään minulle taksin,

joka suostui ottamaan kyytiin polkupyörän ja vei minut perille. Tällaista on yöllinen seikkailu.

### **Vertaistukea parhaimmillaan**

Kurssin henki oli hyvä. Asioista pystyttiin puhumaan avoimesti niin Railin vetämässä keskusteluryhmässä kuin vapaa-ajalla. Kerran Raili vei keskusteluryhmän paviljonkiin, minne syysaurinko paistoi kauniisti. Parvaisen Paulan ja Velman (Veli-Matti Saukkonen) lisäksi fysioterapiapuolelta kurssillamme oli mukana Teija Konnu. Velma oli nimittäin ensimmäisen kurssiviikon syyslomalla. Lisäksi hierojina olivat Pertti Huuskonen ja Pekka Kosonen.

Kurssilaisilla oli arpaonnea. Voitimme kahtena peräkkäisenä torstai-iltana arpajais-tanssiaisissa täytekakun. Kolmatta voittoa emme toivoneet. Monenlaisia mahdollisuuksia vapaa-ajan viettoon tarjoutui – elokuviin, peleihin. latinkurssille, kirkkomatkaan Punkaharjulle sekä tutustuminen Kerimäen suureen puukirkkoon.

### **Kurssin kruununa paluumatka**

Sitten paluumatkasta: Matkustin neljän ateenalaisen kanssa eli kolme pirteää nuorta naista ja Mike. Hänen isänsä on gruusialainen, joten Mike puhui myös venäjää. Muuten yhteinen kieleemme oli englanti – mitä nyt Marian kanssa saatettiin vaihtaa tervehdystä espanjaksi. Fysioterapiaopiskelijat Mike ja Maria olivat Erasmusjärjestelmän mukaisessa kansainvälisessä

# Vapaaehtoisilta tukea omaishoitoperheille

**Omaishoitajien määrä kasvaa jatkuvasti. Tällä hetkellä maassamme on 300 000 omaishoitajaa, joista suurin osa on ikääntyneitä. Omaishoitoperheet elävät monesti vaikeissa tilanteissa eivätkä saa riittävästi apua. Siksi tarvitaan vapaaehtoisia tukemaan niin hoitajia kuin hoidettaviakin.**

**E**läkeliitossa toimi vuosina 2005–2008 Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama Arjen ankkurit -projekti. Hankkeessa koulutettiin yhteensä 220 vapaaehtoista tukemaan erityisesti ikääntyneitä omaishoitoperheitä. Vapaaehtoiset eivät korvaa ammattilaisia, vaan toimivat henkisenä tukena. He ilahduttavat keskustelemalla, kuuntelemalla ja rohkaisemalla ja tuovat näin laatua perheiden elämään.



**Arjen ankkurit** -hankkeessa julkaistiin opas, johon on koottu vapaaehtoisten omia vinkkejä omaishoitoperheiden tukemiseen. Oppaassa on runsaasti käytännön esimerkkejä siitä, miten vapaaehtoinen voi tukea omaishoitajaa ja hoidettavaa vaikkapa olemalla ulkoiluseurana tai kuuntelemalla omaishoitajan huolia. Oppaassa käsitellään myös toisen ihmisen kohtaamista ja vapaaehtoisen omaa jaksamista.

Oppaassa käsitellään lisäksi ihmisen kohtaamista ja vapaaehtoisen omaa jaksamista. Oppaalle on ollut kysyntää, sillä vastaavaa materiaalia ei ole aiemmin ollut saatavilla.

**Maaret Alaranta**  
projekti sihteeri Eläkeliitto ry



Juhani Uosikkinen ja uudet kreikkalaiset ystävät.

opiskelijavaihdossa tutustumassa Kruunupuistoon. Kävi ilmi, että he tulivat samassa junassa lomamatkalle Rovaniemelle tuoden mukanaan kaksi ystävärtä Ateenasta: Katariina (kaivosinsinööri ja ekonomian opiskelija) ja sosiologian opiskelija Eleni. He lähtivät taajamajunalla Savonlinnasta ja minä Puhkarhjulalta kohti Parikkalaa, mistä siirryimme InterCityyn kohti Lahtea. Meillä oli InterCityssä paikkaliput samassa vaunussa. Hyvin sujui junanvaihto Lahdessa paikallisjunaan – juna viereisellä raitteella. Riihimäellä jouduimme odottamaan pohjoisen yöpikajunaa n. 50 min. Välillä tytöt tanssivat piiritanssia. Mike kantoi tavarani, joten helppoa oli junasta toiseen siirtyminen. Saavuimme Rovaniemelle 10.41. Vaimoni toi auton ja käveli kotiin, koska autoni Ford Mondeo vetää 5 henkeä.. Ajelutin heitä toista tuntia ensin yliopiston ja kirkon ohi mm. Ounasvaaran huipulle, missä he tekevät kävelylenkin – sitten keskussairaalan ohi Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskuksen pihaan ja sieltä matka jatkui kauniita maisemia katsellen Lordin

aukiolle. He kuvasivat Lordin käsien jäljet. Sitten haettiin avaimet hotelli Santa Clau-sista. He majoittuivat hostelliin. Sunnuntaina he kävivät Arktikumissa ja kirkkoa katsomassa, maanantaina joulupukin kylässä ja tiistaina shoppailemassa.

Kohokohta oli heidän vierailunsa meille maanantai-iltana (aluksi pieni kiertoaajelu) ja he viihtyivät aina puoleen yöhön asti. Mukana oli vaimoni lisäksi tyttären 18 v poika morsiamensa kanssa sekä toisen tyttären 16 v poika. Meillä on paljon dioja ja niitä katsellessa oli mukava keskustella kaikenlaista. Kutsuja sateli Ateenaan. Tämä oli upea päätös kuntoutusreissulle.

Kiitokset Kelalle, että saimme olla kurssilla.

Terveiset kurssitovereille ja kruunupuiston henkilökunnalle.

**Hyvää joulunaikaa ja Uutta Vuotta**

**Teksti: Juhani Uosikkinen**  
**Kuvat: Velma**

# Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vähenevät vuonna 2009

Kela on kilpailuttanut ja neuvotellut eri sairausryhmien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit sopimuskaudelle 2009–2012. Ensi vuonna Kela ostaa valituilta palveluntuottajilta yhteensä noin 1 280 kurssia, mikä on 10 % vähemmän kuin tänä vuonna.

Kurssimäärän vähennys kohdistuu eri tavoin eri sairausryhmiin. Kurssimäärän vähenemistä selittää ensisijaisesti palvelujen hintojen nousu. Eduskunnan Kelalle myöntämä harkinnanvaraisen kuntoutuksen kokonaisrahamaäärä kasvaa ensi vuonna vain 2,2 %.

Kelan harkinnanvaraisen kuntoutuksen vuosibudjetti vuonna 2009 on kaikkiaan 104 miljoonaa euroa, josta nyt hankittaviin eri sairausryhmien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssihin käytetään noin 28 miljoonaa euroa eli 27%.

Tällä rahamäärällä voidaan vuonna 2009 järjestää kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssipalveluja noin 12 900 kuntoutujalle. Vuonna 2008 Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien asiakasmäärä on noin 14 200 kuntoutujaa.

Harkinnanvaraisten kuntoutukseen suunnattujen kurssirahojen väheneminen koskettaa myös poliokursseja. Vuonna 2008 poliokursseja järjestettiin neljässä kuntoutuslaitoksessa yhteensä 10. Vuonna 2009 Kela on hyväksynyt toteutettavaksi seitsemän poliokurssia.

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus järjestää Kelan rahoituksella useita liikuntavammaisille tarkoitettuja kursseja, joista lisätietoja

Kelan sivustoilta sekä tämän Poliolehden kurssisivuilla.

## Kansaneläkelaitoksen (Kela) poliokurssit vuonna 2009

***Poliovammaisille 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.***

**K**untoutus Kelan poliokursseilla on kuntoutujalle maksuton. Lisäksi hänelle maksetaan kuntoutusjaksoihin liittyvät tarpeelliset ja kohtuulliset matkakustannukset omavastuun ylittävältä osalta (omavastuu 9,25 euroa yhden-suuntaiselta 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. 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).

### Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus

#### **Poliokurssi nro 31834**

Valtakunnallinen, ensisijaisesti työssäkäyville, 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

**15.04.-05.05.2009**

#### **Poliokurssi nro 34178**

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

**16.04.-06.05.2008**

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 21 vuorokautta

#### **Hakeminen:**

Hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Käpylän Kuntoutuskeskukseen.

Hakemukset osoitetaan: Asiakassihteeri Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus Nordenskiöldinkatu 18, PL 103, 00251 Helsinki

**Lisätietoja:**

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

## Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus

**Poliokurssi nro 31575**

Valtakunnallinen aktiivipainotteinen jaksotettu kurssi ensisijaisesti hakijoille, joilla polion myöhäsoireyhtymän aiheuttama haitta toiminta-kyvyllä, 8 henkilöä, 2 paikkaa vaikeavammaiselle (10§), 6 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§).

**1.jakso 02.11.-07.11.2009 (6 vrk)**

**2.jakso 12.04.-23.04.2010 (12 vrk)**

Kurssit laitospuolitoisia, jaksotettu, yhteensä 18 vuorokautta.

**Hakeminen:**

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto

**Lisätietoja:**

Helena Kangasniemi  
 Invalidiliiton Lapin Kuntoutuskeskus  
 Porokatu 2  
 96400 Rovaniemi  
 puh. 040-544 9968, fax (016) 3481302  
 sähköposti: helena.kangasniemi@invalidiliitto.fi

## Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus

**Poliokurssi nro 30836**

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

**05.01.-24.1.2009**

**Poliokurssi nro 34097**

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

**11.5.-30.5.2009**

**Poliokurssi nro 34098**

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

**21.9.-10.10.2009**

Kurssit laitospuolitoisia, jakso 21 vuorokautta

**Hakeminen:**

Hakulomakkeet ensin esivalintaa varten Kruunupuistoon .

**Lisätietoja:**

Leena Nykänen ja Raili Pursiainen  
 Kruunupuisto, Punkaharjun Kuntoutuskeskus  
 Vaahersalontie 44  
 58450 Punkaharju  
 puh (015)7750 332  
 sähköposti: leena.nykanen@kruunupuisto.fi  
 raili.pursiainen@kruunupuisto.fi

## Ruissalon Kuntoutuskeskus

**Poliokurssi nro 22432**

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

**1.jakso 16.3.-27.3.2009 (12 vrk)**

**2.jakso 24.8.-28.8.2009 (5 vrk)**

Kurssi laitospuolitoinen jaksotettu, yhteensä 17 vuorokautta.

**Hakeminen:**

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto .

**Lisätietoja:**

Mia Oksa  
 Terveyskylpylä Ruissalo  
 Ruissalon puistotie 640  
 20100 Turku  
 puh. (02) 4454 567, fax (02) 4454590  
 sähköpostiosoite: kurssisihteeri.ruissalo@ruissalospa.fi

## Yksilöllinen kuntoutus

Jos haette yksilölliseen laitospuolitoitukseen, toimitetaan huolellisesti täytetyt lomakkeet (KU 102 ja KU 104) liitteineen Kelan paikallistoimistoon.

Tämä koskee sekä vaikeavammaisten (KKL 9§) että harkinnanvaraista ei-vaikeavammaisten kuntoutusta (KKL 12§). Hakuaika yksilölliseen laitospuolitoitukseen on jatkuva.

## Maksajana terveydenhuolto

Kuntoutukseen ja/tai sopeutumisvalmennukseen voi hakeutua myös hoitavan lääkärin (terveyskeskus) kautta, mikäli hakija ei ole oikeutettu Kelan vaikeavammaisten kuntoutukseen. Tällöin jakson kustantaa terveydenhuolto.

**Myös hakuajan päätyttyä voi tiedustella vapaita kurssipaikkoja!**

# Suomen Polioliitto ry:n kuntoutus- ja sopeutumis- valmennuskurssit vuonna 2009

**P**olion sairastaminen vaikuttaa sairastuneen jokapäiväiseen elämään. Vamman haittoja voidaan kuitenkin helpottaa ja ehkäistä oikealla kuntoutuksella ja sopeutumisvalmennuksella. Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit sisältävät monipuolista toimintaa, joka tukee toimintakykyä ja auttaa elämänlaadun hallinnassa. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Kelan kautta. Näille kursseille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

## Miten haet kursseille

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

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

Hakemukset lähetetään hakuajan päättymiseen mennessä Suomen Polioliitto ry:n toimistoon. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurssi valinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus.

Hakemukset postitetaan siis osoitteeseen:

Suomen Polioliitto ry  
Luotsikatu 6 E 28  
00160 Helsinki

Kuoreen merkintä: kurssihakemus.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

## Kuntoutusraha

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

## Matkat

Mikäli haluatte hakea Kelasta matkakorvausta Suomen Polioliiton kuntoutus/sopeutumisvalmennuskurssille, kurssille tulee hakea lääkärinläheteellä. Läheteen tulee olla kirjalli-

nen A-, B-, C- tai D-lausunto, kopio sairauskertomuksesta tai vapaamuotoinen lähete, josta ilmenee kurssin tarpeellisuus ja suositus tälle kurssille osallistumisesta. Kela korvaa tällöin tarpeelliset ja kohtuulliset matkat omavastuuosuuden ylittävältä osalta. Kaikilla kursseilla omavastuuosuus on 9,25 euroa/henkilö yhdensuuntaiselta matkalta. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

## Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry/toimisto

Puh 09-6860990

e-mail: [birgitta.oksa@polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "talvi" Lehtimäen Opistolla

### Ajankohta:

09.02.-21.02.2009

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

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

### Hakuaika:

Hakuaika päättyy 12.01.2009.

### Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki  
p. 06-522 0245

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "kesä" Lehtimäen Opistolla

### Ajankohta:

10.8. - 22.8.2009

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

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

**Hakuaika:**

Hakuaika päättyy 15.6.2009.

**Kurssipaikan yhteystiedot:**

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki  
p. 06-522 0245

## Kuntoutus- ja sopeutumis- valmennuskurssi Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksessa

**Ajankohta:**

**26.10.-04.11.2009 (10 pv)**

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

Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

**Hakuaika:**

Hakuaika päättyy 21.09.2009

**Kurssipaikan yhteystiedot:**

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

## Uskallusta Elämään -kurssi Lehtimäen Opistolla

**Ajankohta:**

**1.11. -7.11.2009**

Kurssin tavoitteena on löytää uusia tietoja ja taitoja arkipäivän elämään. Kurssin ohjelmassa ryhmä- ja allasvoimistelua, henkilökohtaisia hoitoja sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Kurssilla painotetaan erityisesti vertaistukea ja yhdessä tekemistä.

**Hakuaika:**

Hakuaika päättyy 30.9.2009

**Kurssipaikan yhteystiedot:**

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki  
p. 06-522 0245

**Kurssit rahoittaa Raha-automaattiyhdistys, joten kurssit voidaan vahvistaa RAY:n avustuspäätösten jälkeen.**

**Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan Poliolehdessä.**



## Kursseja liikuntavammaisille Lahden Kuntoutuskeskuksessa

(Kelan rahoitus)

Alakulosta iloon, sopeutumisvalmennuskurssi vammaisille aikuisille 30985

Valtakunnallinen sopeutumisvalmennukseen painottuva kurssi, 10 henkilöä, 6 vaikeavammaiselle kuntoutujalle, 4 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa

**20.01.2009 - 31.01.2009, 12 vrk**

**Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille miehille 30980**

Valtakunnallinen kuntoutukseen painottuva kurssi, 10 henkilöä, 6 vaikeavammaiselle kuntoutujalle, 4 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa

**03.02.2009-15.02.2009, 12 vrk**

**Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille naisille 30981**

Valtakunnallinen kuntoutukseen painottuva kurssi, 10 henkilöä, 5 vaikeavammaiselle kuntoutujalle, 5 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa

**03.03.-15.03.2009, 12 vrk**

**Liikuntavammaisten aikuisten kuntoutuskurssi 30984**

Valtakunnallinen kuntoutukseen painottuva kurssi, 10 henkilöä, 10 vaikeavammaiselle kuntoutujalle 17.08.-03.09.2009, 18 vrk

**Hakeminen**

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto

**Lisätietoja:**

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus  
Launeenkatu 10, 15100 Lahti,  
Satu Saksinen ja Maarit Pälсынaho  
Puh. 03-8128207, Faksi 03-7830250  
sähköpostiosoite: satu.saksinen@invalidiliitto.fi  
maarit.palsynaho@invalidiliitto.fi.



## 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.





## Kukin voimiensa mukaan

**P**olioinvalidit ry:n jäsenet ovat kuluneena syksynä osoittaneet, että he haluavat ja jaksavat ponnistella poliojärjestötoiminnan hyväksi.

Ilman jäsentemme osallistumista kunnallisvaalien yhteydessä järjestettyyn valtakunnalliseen vallikeräykseen, keräys ei olisi poliojärjestöjen osalta toteutunut. Voin vain ihailla ja ihmetelläkin sitä työmäärää ja vauhtia, jolla näin laaja keräys osaltamme toteutettiin. Lipasvahdit löytyivät, kun niitä tarvittiin.

Paikallisosastojemme vapaaehtoiset ovat jaksaneet keräysjärjestelyjen ohella suunnitella ja toteuttaa useita erilaisia jäsenille suunnattuja palveluja. Polioinvalidit ry:n käynnistämä laaja kuntoutuksen kehittämishankkeiden etsintä ja toteutus on tuottanut useita erilaisia tapoja toteuttaa yhdistyksemme keskeistä tavoitetta kuntoutusta.

Jokainen kahdeksasta paikallisosastostamme on kehittänyt oman paikallisiin olosuhteisiin soveltuvan tavan tarjota jäsenilleen yhden mahdollisuuden lisää huoltaa itseään. Osallistumalla hankkeisiin on myös saanut mahdollisuuden seurata oman toimintakykynsä muuttumista, sillä kuntoutushankkeisiin kuuluu oleellisena osana myös seurantajaksot. Kuntoutuspalveluihimme on ollut tungosta, joten tarvetta erilaisiin kuntoutusvaihtoehtoihin on selvästi olemassa. Yksin jokainen voi toki omasta jaksamisestaan huolehtia ja niin pitääkin, mutta yhdessä tekeminen on vain paljon mukavampaa.

Paikallisosastojemme toimintaa ja toiminnan järjestäjiä ei voi koskaan kiittää liikaa. He jaksavat vuodesta toiseen ahertaa erilaisissa järjestely- ja kehittämistöissä, palkatta ja usein kiitokset. Osastojen johtokuntien jäsenet soittavat satoja puheluita, osallistuvat neuvotteluihin, vertailevat hintoja, kuuntelevat ja opastavat eli tekevät työtä yhdistyksemme nimissä kaikkien jäsenten hyväksi. Järjestimme marraskuussa



neuvottelupäivät, joiden yhtenä tavoitteena oli tarjota heille foorumi purkaa tuntojaan ja kokemuksiaan.

Kokoonnuimme paitsi suunnittelemaan yhdistyksen toimintaa myös voimaantumaa yhdessä. Uskon, että tällaisella mielipiteiden vaihdolla ja keskustelulla voidaan tukea sitä, että yhdistyksestämme löytyy jatkossakin henkilöitä, jotka vuorostaan huolehtivat yhdistyksemme käytännön toiminnan toteuttamisesta. Jokainen oman jaksamisensa ja elämäntilanteensa mukaisella panoksella, siinä ohjenuoramme.

Mutta kuten kirjoitukseni alkuosassa totesin, luottamushenkilöt saavat tarvittaessa tuekseen apua jäsenistöltä. Kun apua tarvitaan ja apuun pyydetään, jäsenistömme on valmis osallistumaan. Se on kuluneena syksynä nähty. Enkä voi tarpeeksi korostaa sitä, että kukin voi osallistua omien voimiensa mukaan. Kaikki apu on tarpeen ja yhtä arvokasta.

Tulkitsen kulunutta vuotta siten, että Polioinvalidit ry:llä on oma paikkansa ja tilauksensa myös tämän päivän Suomessa. Jatkakaamme siis yhdessä eteenpäin, haasteita ja hyviä hetkiä riittää varmasti jatkossakin.

## Vammaisneuvosto palkitsi Heikki Heinosen

**N**astolasta kantautui iloinen uutinen, kun Nastolan vammaisneuvosto palkitsi Lahden osaston puheenjohtaja Heikki Heinosen myöntämällä hänelle Kunniakirja no 3:n arvokkaasta ja ansiokkaasta työstä vammaisten hyväksi. Kunniakirjan myöntämisen perusteena mainittiin Heikin pitkä työura poliolaisena sekä toimiminen vaalikeräyksien yhteishenkilönä.



Heikkiä onnittelevat myös siskokset Kikka ja Sipi.

Kiitokset hyvästä yhteistyöstä. Olemme tehneet töitä yhdessä, yhteiseksi hyväksi.

Toivotan teille kaikille Hyvää ja Rauhalista Joulua ja Onnea Vuodelle 2009.

**Tapaamisiin!**

**Rauno Nieminen**

**Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja**

## Pääkaupunkiseudun osasto

Aloitamme vuoden 2009 teatterin merkeissä kansallisteatterissa katsomalla esityksen **Kulkurin Laulut - Tauno Palo 100 vuotta**.

Kulkurinlaulut ovat kunnianosoitus Tauno Palolle ja hänen unohtumattomalle elämäntyölleen suomalaisen teatterin, elokuvan ja musiikin uralla.

Kulkurin laulut muodostaa esityskokonaisuuden, jossa laulut kertovat kukin oman tunnelmallisen tarinansa niin musiikin kuin näyttämötaiteen keinoin.

Upeina, tuoreina sovituksina ja näyttelijöiden komeasti tulkitsemina kuultavien laulujen kautta esitys taittaa matkaa maaseudulta kaupunkiin, halki itsenäisen Suomen historian.

Näyttelijöinä: Kristiina Halttu, Olli Ikonen, Katariina Kaitue, Soila Komi, Juha Muje.....

Olemme varanneet näytökseen lauantaina 31.1.2009 klo 14.00 40 lippua joista on 4 pyörätuolipaikkaa. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle 29.12.2008 mennessä. Lipun jäsenhinta on 20 €, ei jäsen eläkeläishinta on 32 € ja normaalihintainen 35 €. Liput tulee maksaa Poliinvalidit ry:n tilille 800013 - 222875 viimeistään 9.1.2009.

Tervetuloa teatteriin!

Hyvää joulua kaikilla!

**Johtokunta**



## Varsinais-Suomen osasto

Osaston **pikkujoulujuhlaa** vietetään kahvila-ravintola Liedon Härkätiessä lauantaina 13.12.2008 klo 17 alkaen.

Vuoden 2009 **kuntoiluojelma** uintien osalta jatkuu entisellään.

Ruusukorttelissa aloitetaan uinnit perjantaina 2.1. klo 15 ja Laukkavuoressa keskiviikkona 7.1. klo 18.

**Askartelukerho** kokoontuu seuraavan kerran torstaina 15.1.2009 klo 16. Kynnyksen tiloissa, Yliopistonkatu 9 b Turku.

Osaston **vuosikokous** pidetään torstaina 12.3.2009 klo 17.00 Happy House'ssa, Ursininkatu 11 Turku.

Jäsenistöämme osallistui Ruissalon kuntoilu- ja virkistystapahtumaan 25.-27. marraskuuta runsaslukuisesti. Tapahtumasta oma kirjoitus tässä lehdessä. Myös muihin vuoden tapahtumiin osallistuminen on ollut aktiivista. Tästä kiitos jäsenistöille.

Erityiskiitoksen haluamme antaa niille aktiivisille jäsenillemme, jotka osallistuivat ensimmäiseen kunnallisvaalikeräykseen Suomen Polioliiton nimissä joko lipasvahteina tai järjestämällä keräystoimintaa muuten. Näitä aktiivisia meidän joukostamme löytyi runsaasti, lähes puolet oli mukana yhteisellä asialla. Keräyksen lopputulos ei ole vielä selvillä, mutta työnne tuotti alustavienkin tietojen pohjalta hyvän tuloksen. Vetoa ja toisinaan jopa vilua tuntien veimme keräyksen moitteita läpi. Uudet haasteet odottavat jo keväällä 2009 EU-vaalien tiimoilta.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille ja retkillämme mukana olleille avustajille.

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

**Johtokunta**



## Lahden osasto

*"Joulu on herkkää juhlan aikaa, säveltä, katsetta, lämmintä taikaa.*

*Istahda hiljaa paikalles, anna käsien rauhoittua ja henkäise syvään.*

*Silmäile ympärillesi ja huomaa kaikki kauneus, joka uteliaana odottaa katsettasi. Näe ajatustesi kuvin sinulle tärkeät ihmiset ja lähetä ystävällinen ajatus myös heille, joita kukaan ei muista.*

*Jaa sitä, mitä eniten toivoisit myös itsellesi." (Positiivarit)*

Lahden osasto toivottaa lämpimän rauhallista Joulunaikaa ja Uuden vuoden antoisaa eloa ja oloa kaikille poliolaisille, yhteistyökumppaneille ja toimiston työtoille!

Lämpimät kiitokset vaalikeräyksen ahkerille "istujille", EU-vaalien yhteydessä tapaamme jälleen!

**Johtokunta**



## Pohjois-Suomen osasto

### **Kerhotoimintaa keväällä 2009**

Rovaniemen kerho Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 17.1., 14.2., 13.3., 10.4. ja 8.5. klo 17.00 -19.00. Lisätietoja Anja Mölläri puh.040-5595371

Oulun kerho Tupoksen ABC-asema, Liminka kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 9.1., 13.2., 12.3, 9.4. ja 14.5. klo

## Kaikki mukaan!

Poliinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät vuosittain kymmeniä erilaisia tapahtumia, matkoja ja retkiä. Näihin voivat osallistua kaikki Poliinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet riippumatta omasta asuinpaikasta.

Hinnoittelu on niinkään kaikille sama: Poliinvalidit ry:n paikallisosastojen järjestämiin tapahtumiin voivat kaikki Poliinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet osallistua järjestävän osaston ilmoittamalla jäsenhinnalla.

Lisätietoja voi kysyä osastoiden yhteyshenkilöiltä tai Luotsikadun toimistolta.

- osastot -

18.00. Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223

Kiitos kuluneesta vuodesta aktiivisille jäsenillemme

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2008

**Johtokunta**

## Pohjanmaan osasto

### Hei osastomme jäsen!

**Joulun räätäli** /vuoden vastaanottajaiset 24.1.2009 n. klo 17.00 alkaen Hotelli Fooninkiin, Kaarretie 4, Hyllykallio. Ruokailu n. klo 18.00. Tiedossa hyvää ruokaa ja mukavaa seuraa talvisena iltana kynttilöiden valossa.

Ilmoittautumiset Pirjolle 16.1.2009 mennessä. p. 050 3057251

Kuortaneen Urheiluoipistolla 2-osainen **HEKU** (henkilökohtaisesti kuntoon)- kurssi:

- ensimmäinen jakso 27.-28.1.2009 (ti-ke)

- seuranta jakso 16-17-6.2009 (ti-ke)

Ilmoittautumiset Pirjolle 7.1.2009 mennessä. p. 050 3057251.

**Vuosikokouksemme** on 14.2.2009, Lehtimäen Opistolla

Jäsenkirjeessä tarkemmin näistä tapahtumista.

Joulurauhaa ja Hyvää Tahtoa kiireen keskellä jokaiseen sydämeen.

Kiitos menneestä toiminnan vuodesta 2008 pääyhdistykselle ja myös muille yhteistyötahoille.

Hyvää Joulua ja Onnellista alkavaa Vuotta 2009 kaikille poliolaisille perheineen!

**Johtokunta**



## Tampereen osasto

**Salijumppa** alkaen 08.01.2009 klo 11.00 jatkuu torstaisin entiseen tapaan Tampereen Kuntouttamislaitoksella. Uudet ja vanhat tervetuloa!

Perinteiset **Joulumyyjäiset** Tampere-talolla lauantaina 13.12.2009 alkaen klo 11.00. Myytävänä kotitekoisia leivonnaisia, laatikoita ym. herkkuja.

Tervetuloa tutustumaan ja tekemään edullisia ostoksia joulupöytään. Tuotto lyhentämättömänä osaston toimintaan.

**Kuusen heittäjäiset** Ravintola Vaski-tähti, Hatanpäänpuistikuja 22 G lauantaina 17.01.2009 klo 16.00 Buffet-pöytä katettuna runsaine herkuineen, ohjelmaa ja mukavaa yhdessäoloa viihtyisässä ja esteettömässä paikassa. Illan hinta eur 12,- /henk. (avustajat jäsenhinnalla) 19,- (ei jäsenet)

**Sopparinki** kokoontuu Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, helmikuussa (tarkempi päivä tulevassa jäsenkirjeessä). Pulinaa ja porinaa porukalla. Kaikki tervetulleita!

Osaston **vuosikokous** Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9 maaliskuussa. Tarkemmat tiedot kevään jäsenkirjeessä. Tule kuulemaan osaston tulevasta toiminnasta ja kertomaan mitä odotat toiminnalta. Kahvitarjoilu.

**Teatteriretki** Helsinkiin Kansallisteatteriin lauantaina 07.03.2009 Tauno Palo 100 v ”Kulkurin laulut”. Olemme varanneet 20 lippua (4 pyörätuolipaikka) päivänäytökseen. Mikäli lähtiöitä on riittävästi järjestämme yhteiskuljetuksen ja ruokailun ennen esitystä. Kevään kirjeessä lisätietoa myös tästä retkestä.

*Tähtisumua, sydänten hymyä,*

*Kohta on joulu !*

Iloista Joulua ja Onnekasta Uutta Vuotta 2009 !

**Johtokunta**

## Savon osasto

Savon osaston **vuosikokous** keskiviikkona 4.3.2009 alkaen klo 13.00 Best Western Hotelli Savonia, Sammakolammentie 2, 70200 Kuopio

*”Matka joulun salaisuuteen alkaa hiljalleen.*

*On kuin joku koskettaisi syvään kairaukseen,*

*on kuin joku sytyttäisi yöhön kynttilän,*

*liekin, joka valollansa voittaa pimeään.”*

Kiitämme menneestä vuodesta ja toivotamme kaikille jäsenille ja yhteistyökumppaneillemme

HYVÄÄ JOULUA sekä tapahtumarikasta UUTTA VUOTTA .

**Johtokunta**



## Satakunnan osasto

Kiitos kuluneesta vuodesta, kaikille ystäville ja yhteistyötahoille.

Hyvää joulua ja menestystä vuodelle 2009.

**Johtokunta**

## Polioinvalidit ry:n kuntoutustuki jäsenille

Polioinvalidit ry on tukenut jäsentensä kuntoutusta Lehtimäen Opistolla jo usean vuoden ajan. Vuonna 2009 Polioinvalidit ry myöntää varsinaisille jäsenilleen kuntoutustukea 10 euroa/kuntoutusvuorokausi Lehtimäen Opistolla.

Tukea voi jokainen jäsen saada enintään 14 vrk:n ajalta kalenterivuodessa.

Lisätietoja poliojärjestöjen toimistolta p. 09-6860990.

# Kurssin teemaksi kehkeytyi: teet tai itkset ja teet

**Kiitos kuuluu Suomen Polioliiton hallitukselle ja Ray:lle. Pääsin akkujen lataus "lomalle" Lehtimäellä pidettävälle Uskallusta Elämään kurssille.**

Syksy on ollut taas tosi kiireinen ja kurssille lähdön kanssakin oli vähän niin ja näin, miten työn ryöpytyksestä voisin laistaa ja jättää Birgitan vastaamaan kaikkiin moninaiisiin puhe- luihin, joita jäsenistö keksii esittää. Varsinkin, kun on juuri laitettu jäsenkirje matkaan ja sen tiimoilta montaa ilmoitusta tarjolla. Kurssin jälkeinen viikonloppuna olisi Poliinvalidien neuvottelupäivät. Ei kateeksi käy, mutta huoletaa. Birgitta oli kiltti ja patisti minut kurssille todeten, että kyllä hän pärjää.

Kaarina nouti minut sunnuntaiaamuna, Hyvinkäältä ja matka jatkui kohti Lehtimäkeä. Jossain Pohjanmaan nurkilla, ehkä Ähtärissä, kulki lumiraja Perillä oli saatu tehdä jo lumitöitä, ja kinokset ympäröivät polkuja.

## Paljastukset paperille

Tulevan viikon kurssikaverit moikkailtiin. Osaa halailleen, osaa korrektisti kättellen. Joku taisi keretä jo kiirehtiä, kun tervehtijät eivät kulkenet kyllin nopeasti toisen luota toisen luo.

Kaija oli ihanana emona meille lukujärjestyksiä jakamassa. Sisko jakoi tyhjiä, erivärisiä papereita ihmetteleville kurssilaisille. Muuta rekvisiittaa saatiin valita tarpeemme mukaan koreista,

joita kiersivät pöydillä. Ensimmäinen paneuduttiin kurssin ohjelmaan. Atk-lista kiertämään: oletko Konkari vai Noviisi? Jokainen sai valita paikkansa. Hannu kiitteli, että aika tasan meni jako. Saman teki taiteita vetävä Aire. Musiikin vetäjä sai tyytyä kohtaloonsa.

Mitä tehdään sille paperille, jonka jokainen sai valita pinosta. Värejä riitti ja jokainen löysi mieleisensä. Allekirjoittanut vallitsi vihreän. No niin, sitten teette itsenne siihen ja puhe/ajatuskuplien kanssa kupliin kirjoitatte, mikä on ajatuksenne, toiveenne tahi mitä nyt mieleen juolahtaa. Mitä haluatte kertoa itsestänne? Voi kauheaa... siis askartelemaan ja oma kuva, voi hirveää... Ah elämys, kurssilla selvisi, mikä ero on teräväreunaisen ja pilven välillä?

Kun omakuva oli valmis, siirryttiin taiten Asvaan.

## Pyörällä lunta tai ei

Olin tehnyt tilauksen pyörästä apuvälineekseni. Sami ei hyvällä kuunnellut toivettani, mutta lähti kuitenkin katsomaan minulle menopeliä. Ottipa minut mukaansa tunnustamaan muutaman kesän takaisen "föönini". No, sitä ei löytynyt ja ehkä kolmipyöräinen olisikin turvallisempi, kun on tuota lunta ja jäätäkin maastossa.

Meinasin heti lähteä pyöräilemään rakennusten ympäri, mutta Sami nappasi pyörän harteille ja kantoi pyörän rappuihin.

Ilta kului tutustuen, kukin vuorollaan kertoi aikaansaannoksistaan ja itsestään. Sisko nosti kuvan toisensa perään



Veikko Hemminki.

esiin ja "kerrot tai itkset ja kerrot". E kukaan itkenyt, ei edes omakuvaa tehdessään.

Aamu alkoi uimalla, kuten koko loppuviikon aamut. Onneksi oli menopeli alla, niin kerkesin aamupalalle ja jotenkuten aamun ekaan palaveriin ja ohjelmaan. Noviisit sinne Konkarit tänne, milloin oli Atk ekana ja taiteet tokana ja toisena päivänä sitten toisin päin.

## Orvokista pollaksi, kolmipyörästä kaksipyöräksi

Ensimmäisenä taiteen lajina olisi maalata porsliinia. Ihan

totta ja ei ikinä, en osaa. Siis joo, maalaat tai itkset ja maalaat. Ei siinä itku auttanut. Toinen toistaan upeampia Orvokkeja rupesi mukien kylkiin syntymään. Minä kun meinasin, ettei tarvii tehdä, kun mokin reunassa oli hiushalkeama. Ei riittänyt syyksi. Aire antoi toisen mokin, ja se oli ehjä. Minulta ei Orvokin teko onnistu, riittää kun äitini on toiselta nimeltään Orvokki. Erinäisiä väriraitoja ja aurinko, sellainen täytyy tähän maisemaan saada ja "marmosointi". Maisemaan tuli keltainen polla, jonka systeri risti kuuksi.

Iltapäivän puoli meni kuntoillen. Sami oli löytänyt minun taannoisen pyöräni ja siinä oli vielä tallessa nimilappuni. Joku ruoja vaan oli tärvännyt satulan, haukannut siitä palasen. Välillä piti pyytää satulan kiristystä, kun se ei tahtonut pysyä vaakasuorassa vaan meinasi pudottaa minut tarakalle istumaan. ( Olen nykyisin huono näkemään unia, mutta tämä muistelu sen satulan kippaamisesta toi mieleen, että jonain yönä kuvittelin fillaroivani

ja se satula teki taas teposen minulle, eikä ollut ketään oikaisemassa. Harmi.)

Minä sitten kurvailin vuoroon kolmipyöräisellä vuoroin, kun tie näytti kuivemmalta ja sulalta, sitten sillä nopeammalla kaksipyöräisellä. Toisinaan nopeampi vaihtoehto oli tarpeeseen, kun meinasi ihan kiire tulla tunnille, ja sit hupsista, piti olla niin kuin olisi jo uimahallilla hierojan pukilla. Nyt en tehnyt pidempiä seikkailuretkiä. Ei aika antanut siihen tilaisuutta, hyvä kun kerkesi tunneille.

### **Kurssi käy kaikille – omasta tahdosta kiinni**

Siis iltapäivisin suunnattiin uimahallille, ensin kuivajumpaan, kahvikupposen tyhjentämisen jälkeen sitten märkään jumppaan. Voin vieläkin sieluni silmin nähdä sen joukon suuntaavan kohti uimahallia. Kuinka sattuikaan, että olin aina viimeinen karavaanissa. Ensimmäiset jo liki uimahallin ovea ja minä kurvaillen vasta Opiston pihalta. Kul-kuneuvoa löytyy: rollaattoria, potkukelkka pitkin jalaksin, keskimittaisin jalaksin, potkuria lyhyemmin jalaksin, pyörätuolia ihan manuaalisti, sähköriä pariakin mallia, pyörätuolia avustajan keralla ja pyörätuolia vähän tukea tarvitsevan tuuppaamana, ja minä perässä polkupyörällä. Aivan ihana näky, ja kaikilla niin vankka into ja selvä suunta. Koskaan ei kameraa, kun sitä eniten tarvitsee.

Pari päivää pyhitettiin taulun tekoon, siis taideosuudessa. Oikealle kankaiselle taulupohjalle akryylimaalilla, oliko se akryyliä? Jee, minä suuri ”taiteilija”, johan tässä on pakko alkaa itseensä uskoa? Ihanan näköisiä malleja, ja näistä pitäisi saada taulu aikaiseksi. Sakki oli täysillä mukana ja tosi upeita töitä syntyi. Taitavat olla ihan ammattilaisia, nämä kurssikaverini.



*Poikien vuoro esiintyä kurssin työlle. Jokainen osaa soittaa ja laulaa tässä orkesterissa.*

Perinteisesti pistäydettiin Keskiselle. Porukat hajaantuivat ympäri valtaisa ostosparatiisia. Vapulla oli jokin arvoitukseksi jäänyt vertausporukkaamme koskien. Kiertelimme yhden, kahden ja ties monenko ryhmissä ympäriinsä. Aikamme harhailtua kasaannuimme kaikki yhteen, tarkoittiko Vappu sitä, että keräännyttiin kuin taikaiskusta yksille sijoille vai sitä että kokoontumispaikka sattui olemaan tietotekniikan osastolla?

### **Avulla ja halulla kaikki mahdollista**

Samaan aikaan Opistolla oli atk-ratsastuskurssi. Yhteistekin ohjelmaa oli suunnitteilla. Ensimmäisen: karaokeillan missasivat ratsukurssilaiset, olivat lähteneet Keskiselle.

Seuraava yhteenotto oli luvassa lentopallon merkeissä. Ihan kuin olisin kuullut skeptistä nurinaa, että eihän me saada joukkuetta, kun kukaan ei voi mennä lattialle istuun. Ongelma ei vaatinut kuin Siskon paikalle saapumisen ja simsalabim: joukku-

et olivat verkon molemmin puolin asettautuneet hurjaan kaksin, kuusin eh, kaksintoista tai no, kumminkin taistoon. Kummallekin puolelle laitettiin tuoli, joko neljällä jalalla varustettu tahi pyörillä. Siis tämäkin peli onnistuu vällan ihanasti pyörätuolista. Pelivälineeksi saatiin rantapallo ja vielä aika iso sellainen.

Sami yritti parhaansa hämätä vastustajia nostelemalla verkkoa syöttövuoron sattuessa kohdalle. Vaikka meitä oli kuusi kovakuntoista pelaaja ja vastapuolella kuusi tai seitsemän tehokasta vastustajaa niin, onnistuttiin mekin muutama syöttö saamaan perille ja pisteitä sen mukaan. Peli päättyi toisen tai toisen joukueen voittoon Ihan en osaa varmaks mennä sanomaan mikä oli piste-ero, kun ei ollut Heikki pitämässä tarkkaa rätinkiä numeroista. Pelin jälkeen ei kukaan voinut sanoa, etteikö olisi pystytty pelaamaan ja ettei joukkuetta löydy. Hyvä kaikki kurssilaiset! Hyvä meidän joukkue! Hyvä vastustajat ja kiitos hyvästä

kannustuksesta pelikentän reunalla hurranneet!

### **Jokainen osaa - itkulla tai ilman**

Viimeinen kulttuuripiläjäys oli musiikki: soita ja laula tai itket ja soita ja laulat. Noviiitit olivat aloittajina tällä saralla. Pääsivät valitsemaan kappaaleen, jonka sitten yhteisesti esittäisimme päätösillatsuissa. Kysyin kyllä Valkeiselta mikä olisi ollut vaihtoehto. Pakko antaa Noviiiseille tunnustus eikä mitenkään vastenmielinen tunnustus. Sitä toista kappaletta en ollut kuullut koskaan ja eikä siis mitään mielikuvaa millainen se olisi ollut.

Päätäjäisissä esitimme yhteislaulua ja -soittoa. Tietysti ilman yhtään yhteistä harjoittelua ja ilman Valkeisen johtoa. Laulu/soittoyhtymämme alkulaskun ja säestyksen hoiti tyylikkäästi Vellu. ”Kanoottiin kapean vesille työnsin...” Kun saamaan rupeaa niin lisää tahdotaan, taisi olla Topi, joka innos-

**jatkuu seuraavalla sivulla**





## Muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry:n Lahden osaston entinen puheenjohtaja Eino Pulkkinen on kuollut. Hän toimi puheenjohtajana vuosina 1971 - 1991. Kunnioitamme hänen muistoaan.

**Polioinvalidit ry**  
**Lahden osasto**

• • • • •

**Kiitos kaikille Polio-ystävälle muistamisesta suuressa surussani.**

*”Kyyneleet kuivuvat aikanaan,  
mutta sydän ei tule koskaan unohtamaan ”*

**Leila Lahti-Pätäri**

• • • • •



## Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta

Suomen Poliohuolto ry:n  
hankkija Anna-Liisa Hillo toivottaa  
Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta Suomen Polio-  
huollon toimintaa tukeville kannatusjäsenille

Polioinvalidit ry:n  
hankkija Martta Noronen toivottaa  
Rauhallista Joulua ja Onnellista vuotta 2009  
kaikille Polioinvalidien työtä tukeneille kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille

## Syntymäpäivät

### 80 vuotta

2101	Leskinen Elina	Kuopio
2101	Vuorikoski Elli-Sisko	Vaasa
1902	Härkönen Kalle	Mänttä
0603	Kärkkäinen Eila	Helsinki
1803	Suominen Taimi	Helsinki

### 75 vuotta

2701	Nousiainen Johanna	Kesälahti
1103	Lehtinen Laila	Rauma
2303	Mäkipää Orvokki	Pori
2703	Talja Martti	Pori
3003	Nummila Vilho	Piikkiö

### 70 vuotta

1001	Köntti Timo	Luhalahti
1101	Valtonen Osmo	Helsinki
1102	Kärkkäinen Aino	Kajaani
0403	Liimatainen Riitta	Palokka
0403	Parviainen Eila	Seinäjoki
1003	Lukkarinen Oili	Ryhtylä
1103	Viljanen Riitta	Helsinki
1503	Puumala Eeva	Salo

### 60 vuotta

2201	Ojala Rauni	Varkaus
2601	Mäkinen Kalevi	Huittinen
0103	Repo Eero	Oulu
0303	Löppönen Ulla	Nastola
1003	Ronkainen Leena	Kokemäki
1103	Kinnunen Mirja	Tampere
2003	Ukkonen Maija-Liisa	Mikkeli

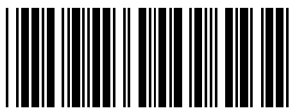
### 50 vuotta

0101	Hautamäki Maria	Hyvinkää
2301	Juhila Sari	Kerava
2802	Haatainen Arja	Kuopio

## Vuonna 2009 tapahtuu:

**Polioinvalidit ry:n vuosikokous 18.4.2009,  
Valkeatalo Helsinki.**

**Valtakunnalliset kesäpäivät  
Siilinjärven Kunnanpaikassa 22-24.5.2009**



\* . PV94 \*

# studio **akarjalainen**

## www.akarjalainen.net



**TAMPEREEN KUNTOUTTAMISLAITOS OY**  
Ydinkeskustassa katutasossa.  
Meillä voi esteettä liikkua myös pyörätuolilla.

Fysioterapia, allasvoimistelu, työterveyshuollon fysioterapia, suspensio, fysikaaliset hoidot, lantionpohjan toimintahäiriöiden hoito, hieronta, fysiokimppa, vesihieronta, lymfaterapia, jalkojenhoitajan vastaanotto...  
Hoitojen jälkeen voit myös sauna, katso lisää kotisivuiltamme.

[www.tampereenkuntouttamislaitos.fi](http://www.tampereenkuntouttamislaitos.fi)

**Ajanvaraus (03) 3142 5800 klo 8.00 - 15.45**  
Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere  
Avoimna ma-to 8.00 - 18.00 pe 8.00 - 16.00  
Sopimuksen mukaan muulloinkin, tarvittaessa kotikäyntejä.

### KUNTOUTUS-, TYÖHYVINVOINTI-, HOTELLI- JA VIRKISTYSPALVELUT



## Kuntoutusta sydämellä, vuosien tuomalla kokemuksella ja ammattitaidolla

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

### Poliokurssit vuonna 2009:

Kelan nro	pvm.	
• 30836	5.1.2009- 24.1.2009	valtakunnallinen
• 34097	11.5.-30.5.2009	valtakunnallinen
• 34098	21.9.-10.10.2009	valtakunnallinen

Tiedustelut: Raili Pursiainen puh (015) 775 0333  
raili.pursiainen@kruunupuisto.fi

Kysy myös lomatarjouksiamme!

 **KRUUNUPIUSTO**  
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS  
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju  
puh. (015) 775 091, [www.kruunupuisto.fi](http://www.kruunupuisto.fi)

## 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 16.3.09 (Kelan kurssi 31505).**

## RUISSALON KYLPYLÄ



p. (02) 44 54 562 (kurssisihteeri Mia Oksa)  
[www.ruissalospa.fi](http://www.ruissalospa.fi) • [kurssisihteeri.ruissalo@ruissalospa.fi](mailto:kurssisihteeri.ruissalo@ruissalospa.fi)