

Poliiolehti

1/2009



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Polioviruksia Tampereen jätevedessä

Niin kauan kuin poliota esiintyy, virus voi kulkeutua hyvinkin kauas. Suomesakin täytyy olla hereillä, eikä poliota pidä kokonaan unohtaa. Polio kuulostaa menneisyyden taudilta, siksipä monikaan lääkäri ei tule ajatelleeksi sitä.

Ei kovin suuri terveysriski

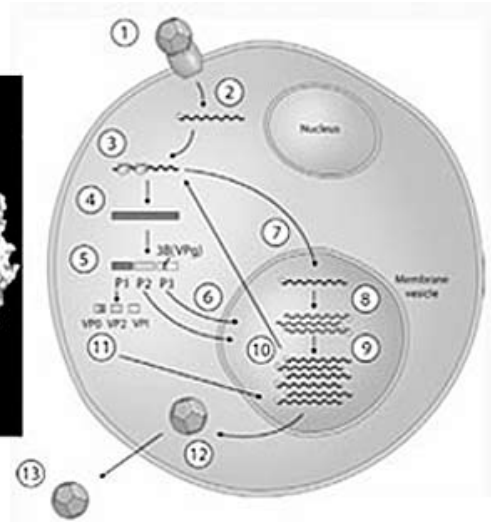
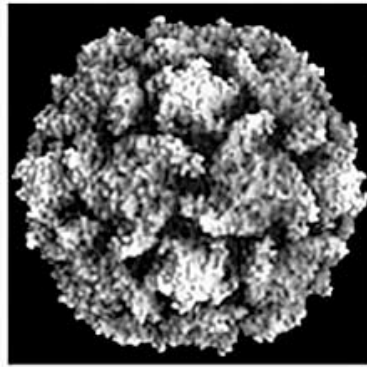
Tampereen jätevesinäytteestä on löytynyt kahta erilaista poliovirusta. Virusten aiheuttamia sairastumisia ei ole todettu. Virukset ovat todennäköisesti peräisin elävästä poliorokotteesta, jota Suomessa ei enää nykyään käytetä. Viemäriverkostosta löytynyt poliovirus ei ole kovin suuri terveysriski. Ei todennäköistä, että Suomessa tulisi sairastumisia. Mutta on tärkeää, että sairaanhoitopiirit ottavat taas huomioon polion mahdollisuuden.

Suomalaisista 96,8 on saanut rokotteen, joka suojaa hyvin myös rokoteperäisiltä viruksilta. Myös Tampereen seudulla lapsista 96-98 prosenttia on rokotettu poliota vastaan. Mikäli poliorokote on jostain syystä jäänyt väliin, on sellainen hyvä käydä ottamassa lähimmässä terveyskeskuksessa. On kuitenkin erittäin epätodennäköistä, että virus leviäisi viemäreistä ja tarttuisi ihmisiin.

Viemäreiden kautta

Virus on päätyneet jäteveeten ilmeisesti ihmisen ulosteiden kautta. Ne ovat peräisin joissakin maissa käytettävästä elävästä poliorokotteesta. Mitä todennäköisimmin taustalla on ihminen, joka on saanut rokotteen kauan sitten ja jäänyt erittämään virusta. Erityisen harvoissa tilanteissa voi käydä niin, että ihminen jää erittämään virusta, jopa vuosikymmenien ajaksi. Teoriassa on mahdollista, että yhdenkin ihmisen erittämä virus voi löytyä – jos jätevesinäyte on kauhaistu juuri silloin, kun kyseisen ihmisen ulosteet ja virukset sieltä tulevat.

Suurimmassa osassa maailmaa käytetään yhä elävää poliorokotetta. Rokotuksen jälkeen virus kulkeutuu suolistoon, lisääntyy siellä ja erittyy ulosteisiin. Normaalisti erittyminen jatkuu viikkoja tai muutamia kuukausia.



Suomessa poliovirusta on seurattu jätevedestä säännöllisesti kuudella paikkakunnalla. Viime vuoden lopulla todettiin Tallinnan jätevedestä rokotteesta peräisin olevaa virusta. Tämän havainnon jälkeen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tehosti

polioseurantaa Suomessa ja seuraa tilannetta myös Virossa. Nyt Tampereen jätevesinäytteiden otto on tehostettu. Seuraavan kuuden kuukauden ajan näytteitä otetaan jätevedestä viikoittain.

Faktaa

- Poliovirus leviää ulosteiden välityksellä, minkä vuoksi sitä etsitään jätevedestä. Suomessa jätevesiä on tutkittu polion varalta vuosikymmenien ajan.
- Pahimmillaan poliovirus voi aiheuttaa halvausoireita rokottamattomassa henkilössä, mutta tämä on erittäin harvinaista. Valtaosalla polio on oireeton, tai se aiheuttaa vain lieviä oireita.
- Poliovirusta esiintyy enää lähinnä Aasiassa ja Afrikassa, missä parituhatta ihmistä sairastuu polioon vuosittain.
- Polion torjumiseksi käytetään kahdenlaisia rokotteita. Elävää virusrokotetta käytetään lähinnä niissä maissa, joissa villiä virusta vielä esiintyy.
- Suomessa käytetään nykyisin tapettuja viruksia sisältävää rokotetta. Rokotteen on saanut 96,8 prosenttia suomalaisista. Elävää rokotetta käytettiin Suomessa vuonna 1985 Välimeren maista levinneen polioepidemian jälkeen.
- Asiantuntijana: Laboratorionjohtaja Merja Roivainen Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.



Kannen kuva AK

**Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa**

Ilmoitusmyynti

NetConnection Oy
Puh. 09 547 4100
Gsm: 050 540 2557
samira.taina@netconn.net

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen
www.akarjalainen.net

Paino

Kirjapaino JAARLI Oy

ISSN 1237-2781



**Suomen
POLIO
liitto ry**

Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja: Birgitta Oksa

**Toimitus: Luotsikatu 6 E 28
00160 Helsinki, puh. 09 - 686 0990, fax 09 - 6860 9960
sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com**

Sisältö

Poliovirusia Tampereen jätevedessä	2
Pääkirjoitus	3
Poliokurssi Lehtimäen Opistolla	4
Vuosikokouskutsut	6
Meirän sakille	7
Uutisia	10
Kalevi Mäkinen	12
Polio eli lapsihalvaus	16
Poliokurseja	22
Kalevalainen kansanparannus	26
Kelkalla alas laskettelurinnettä	29
Rauman vinkkelist	31
Osastot	33
Suomen Poliohuolto ry	35
Henkilökohtaisesti kuntoon	37
Synttärarit	39

Vaikeavammaisuuden epäoikeudenmukainen määritelmä?

Kelan kuntoutusjärjestelmä ja vammaispalvelulaki on erilainen vaikeavammaisille ja muille vammaisille tai pitkäaikaissairaille. Siksi on syytä selvittää, kuka on vaikeavammaisen?

Vaikeavammaisuus on sosiaaliturvan säädöskäsite, joka siis ohjaa Kelan toimistoja ja kuntien sosiaalitoimistojen ratkaisuja siitä, keille vammaisille ja pitkäaikaissairaille ne myöntävät erityispalveluja. Vaikeavammaisuuden sisältöä ei laissa yleisesti määritellä. Vaikeavammaisuus määritellään aina erikseen suhteessa kuhunkin palveluun ja tukitoimeen eikä se perustu yksin lääkärin tai terveydenhuoltohenkilöstön arvioon. Arviointi painottuu lähinnä toiminnallisten rajoitusten selvittämiseen ja kuvaamiseen sekä toisaalta vammaispalvelulain edellyttämän pysyvyyden arviointiin.

Kelan mukaan vaikeavammaisen on henkilö, jolla on ”sairaudesta aiheutuva yleinen lääketieteellinen ja toiminnallinen haitta, joka tuottaa huomattavia vaikeuksia selviytyä jokapäiväisistä toimista. Lisäksi henkilön pitää saada korotettua tai ylintä vammaistukea tai työkyvyttömyyseläkettä ja eläkkeensaajan korotettua tai ylintä hoitotukea vammasta aiheutuvan haitan tai avuntarpeen vuoksi.” Vuonna 1991 vaikeavammaisten lääkinnällinen kuntoutus siirrettiin laissa määritetyin osin kunnilta Kelan järjestettäväksi. Hillitäkseen kustannusten nousua lainlaatijat kytkivät silloin Kelan lääkinnällisen kuntoutukseen lisäehdon: saadakseen vaikeavammaisen statuksen kuntoutujalla täytyy olla myös jokin Kelan vammaisetuus vähintään korotetussa muodossa.

Lisäehto vääristää Kelan lääkinnällisen kuntoutuksen ja kuntien palvelujen kohdentumista. Vuosittain jopa satoja palvelunhakijoita on saattanut jäädä ilman vaikeavammaisen statusta ja sen myötä ilman tarvitsemiansa palveluja.

Väitän, että esimerkiksi suurituloisen on helpompaa saada vaikeavammaisen status kuin pienituloisen, koska vammasta tai sairaudesta aiheutuneet kustannukset toimivat vammaisetuuksien keskeisenä myöntämiskriteerinä. Pienituloisella ei ole varaa ostaa tarvitsemiaan palveluja ja pystyä sitä kautta osoittamaan Kelalle tarvitsevansa apua päivittäisessä arjessaan.

Vaikeavammaisuuden todistamisesta on tullut melkoista sirkusta palveluja ja etuuksia haettaessa. Poliovammaisten kohdalla vaikeavammaisuuden määrittelyssä lisäharminsa tuottajien tietämättömyys polion myöhäisoireista. Alentunut toimintakyky kuitataan iän mukana tuomana heikentymisenä. Erikoislääkärin todetessa, että ”en tajua, kuinka pystyt selviämään helpoistakaan arkiaskareista kuten pukeutumisesta ja ruokailusta ilman apua”. Kela toteaa vilkaistuaan papereita, että ”et apua tarvitse, ja jos vielä haet korotettua tukea joudumme tarkastamaan tarvitsetko tuota perustukeakaan.”

Reilua vai mitä?

**Birgitta Oksa
päätoimittaja**

ME TEIMME SEN

Poliokurssi Lehtimäen Opistolla 9. – 21.2.2009

Tämänkertaiseen polio-kurssiin sisältyi yhteinen ponnistus; suuri lasityö Lehtimäen Opiston uuden pääoven sivulaseihin. Alku lähti opiston henkilökunnan vuosi sitten esittämästä toivomuksesta Tuula Pukkilalle saada joku lasityö Opiston lasioviin. Silloin mittailimme ja suunnittelimme työtä kulmaoven sivulaseihin. Tuula puhui pitkin vuotta puiden lehtien käyttämisestä pohjana työssä. Työtä hän joutui tekemään myös minun taivuttamiseen pyrkiä Lehtimäelle talvella.



Kun sitten tulimme kumpikin hyväksytyiksi tälle jaksolle, alkoi sähköposteilu opiston johtajan Sisko Halosen kanssa. Sisko lähetti kuvan uudesta ovesta ja kuultuaan lehti-ajatuksesta ilmoitti napakasti ”Linnunpesä siihen pitää myös tulla”. Niinpä me Tuulan kanssa yhtenä maanantaisena iltapäivänä mittailimme kuvasta ruutujen kokoa ja pähkäilimme linnunpesää ja poikasiasia siihen – nokat auki tietysti. Lasimurusista kokosimme risuisen linnunpesän ja saimme mielestämme poikaset siihen hyvin asetettua. Tuula lähti sitä sitten viemään koululle poltettavaksi ja näytti mennessä sitä miehelleen Jaskalle. Jaska näki siinä viikinkilaiivan miehistöinen. Totesimme vievämmä työmme taidetta paremmin ymmärtävien nähtäväksi. Yön yli odotin jännittyneenä Tuulan soittoa, saadakseni tietää onnistuiko se. Onnistuihan se ja samaan vauhtiin Tuula teki varalle toisenkin linnunpesän.

Niin sitten pakkasimme Tuulan lasityöverstaan autooni ja matkasimme

Lehtimäelle, jossa aurinkoinen talvisää avautui selkeäksi sitä myöten kun porukkaa eri puolilta Suomea sinne saapui Sodankylän Vuotsosta aina Helsinkiä myöten kolmekymmentä innostunutta poliolaista. Joukossa monta tuttua aikaisemmilta kursseilta ja kolme aivan ensikertalaista. Uusien jäsenten mukaan saaminen on aina hienoa, ja saada heidät myös viihtymään ja tulemaan joukkoon on innostava haaste konkareille.

Yhdessä tekemisen ilo ja haaste

Pääseminen Lehtimäen Opiston mukaiden ruokien ääreen on aina yhtä juhlaa. Päästä niiden ääreen hyvien ystävien seurassa lisää nautinnon seuraavaan potenssiin – vai mitä sivistyssanaa tässä kohdin pitäisikään käyttää? Puheenpöytä ja tapaamisen ilon halaukset saivat veret kiertämään ja lämpenemään kylmissä poliojalossa asti.

Iltapäivän aikana löysimme sopivan luokkahuoneen lasiverstaalle ja heti kurssin aloitustilaisuudessa Tuula kertoi tavoitteesta tehdä yhdessä lasityö Leh-

timäen Opistolle. Hän innosti jokaista tulemaan mukaan kokeilemaan tiffany-lasityön tekemisen eri vaiheita. Illalla kävimme sovittelemassa linnunpesiä ruutuihin ja huokaisimme tyytyväisyydestä, kun ne näyttivät oikein sopivilta. Kokeilimme ja mittailimme myös paperista leikattuja lehtiä, löytääksemme niille oikean koon. Meidän Tuula yhdessä talon askarteluohjaaja Tuulan kanssa kävi koluamassa talon varastoissa pölytyneitä värilaseja. Sieltä löytyikin monta lisäväriä sävyttämään puun lehivistöä. Tuulan taitavien käsien leikkaamana lehtiä syntyi erivärisiä ja muotoisia illan mittaan jo muutamia kymmeniä.

Kun tiistain aamunavaus päättyi, lasityöluokkaan pyrähtivät ensimmäiset kiinnostuneet tekijät. Hiontalaitteita oli kaksi ja sen jälkeiseen kuparinauhokseen pystyi osallistumaan heikoillakin käsivoimilla. Kolvilla tinattiin sitten kuparinauha kiinni, sitä kokeili muutama. Vanhoiksi tekijöiksi Tuulan avuksi löytyi Rita ja Riitta. Jokainen osa oli vielä pestävä tiskiaineella juotosnesteen ja epäpuhtauksien poistami-



seksi. Kahden päivän aikana lehtiä valmistui lopulle 80 kappaletta. Tekijöitä oli välillä tungokseen asti. Harmikseni heräsin vasta torstai-aamuna hälyttämään henkilökunnan valokuvaamaan eri työvai-

heita. Tuo alun joukkokohtaus jäi näin ikuistamatta.

Kahdelle pitkälle pöydälle teippasimme A3 paperit ja piirsimme niihin tarkat mitat ikkunoiden ruuduista - neljä kummallekin sivulle. Alkoi

työn luovin vaihe; lehtien asetteleminen ja linnunpesien sijoittaminen paikoilleen. Linnunpönttöäkin siihen ennätimme miettiä, mutta perhoset voittivat, niitä valmis-

tui työhön viisi kappaletta. Naruista vedettiin oksia malliksi. Parin päivän ajan lehdet

jatkuu sivulla 18...



Vuosikokouksia

Suomen Poliohuolto ry Polioinvalidit ry

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

lauantaina 09.05.2009 klo 14.00

Ruskeasuon koulussa Tenholantie 15, Helsingissä

Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 §:n määräämät asiat.

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 13.00. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle puh. (09) 686 0990 viimeistään 30.04.2009 mennessä.

Tervetuloa.

Hallitus

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään

lauantaina 18.04.2009 klo 11.30-

Valkea Talo, auditorio, Ilkantie 4, 00400 Helsinki

Kokouksessa esillä:

- yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat
- yhdistyksen toiminnan rahoittaminen vuosina 2010 - , sisältää ehdotuksen As Oy Oihonnan (Luotsikatu 6 E 28) osakkeiden myynnistä.

Lounas

Ennen kokousta klo 11-11.30 kahvitarjoilu, lounas n. klo 14.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Lounaasta peritään 10 €:n suuruinen maksu. Maksun voi suorittaa yhdistyksen tilille Sampo 800013-222875. Lounaan voi maksaa myös osastolle, joka kerää maksut yhteiskuljetuksen aikana.

Aineisto

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2009.

Yhteiskuljetukset

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

Lahden osasto: Heikki Heinonen, 044 0203050

Pohjanmaan osasto: Pertti Niemi, 050 3656389

Pohjois-Suomen osasto: Ulla Kurvinen, 040 5320223

Savon osasto: Iris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Leila Lahti-Pätäri, 040 7001257

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Johtokunta



SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800015-70432857

POLIOINVALIDIT RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28

00160 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800013-222875

SUOMEN POLIOHUOLTO RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28

00160 HELSINKI

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800017-287221



Jälleen lähestyy vuosikokousten aika sekä järjestöjen että erilaisten yhteisöjen.

Sattuikin silmiini kirjoitus jossa todettiin, että tulevaisuudessa voitaneen kokoukset pitää netissä. Tällä hetkellä sekä yhdistys- että yhtiölain säädöksemme eivät salli sääntömääräisten kokousten pitämistä netissä. Kunhan lainsäädäntömme saadaan ajan tasalle, niin tekniikka kyllä siten tulee perässä. Amerikassa ja Tanskassa laki jo sallii tämän kokoustavan.

Viime viikolla itse olin mukana ensimmäisessä nettikokouksessa. Videoneuvotteluissamme toinen osapuoli oli Jyväskylässä ja toinen Seinäjoella. Kokemus oli jännä. Tekniikka pelasi hyvin. Kun vielä vanhenemme ja tulemme raihnaemmiksi, on nettikokoustaminen hyvä vaihtoehto, sillä emmehän me halua jättää kokoustamista ja päätöksentekoa nuoremmille ja terveemmille. Emmehän ??



Tällä hetkellä tuntuu siltä, että maan hallituksella on ajatuksia ja tavoitteita myös parantaa ja kehittää yhteiskuntaa inhimillisempään suuntaan. Molemmat sosiaaliministerimme ovat panneet tuulemaan monen vuoden toimettomuuden ja tapahtumattomuuden jälkeen. Hyvä, että jotakin tapahtuu.

Ministeri Risikko on ansiokkaasti saanut ajettua lakimuutoksen henkilökohtainen apujärjestelmästä joka astuu voimaan 1.9. 2009, sekä kesäkuussa voimaantuleva laki palvelusetelistä. Tässä vai-

heessa vielä on odotettavissa tältä hallitukselta päätöksiä kotikuntalain muutoksesta.

Ainoa ongelma on, että jollakin tahoilla on ollut selvästi pyrkimyksiä siirtää lakien voimaantulemista taloudellisiin syihin vedoten. Onneksi kuitenkin näyttää siltä, että säädetyt parannukset tullaan toteuttamaan annettujen lakien mukaisesti.

Ministeri Hyssälän hallinnonalaan kuulu laaja sosiaaliturvan kokonaisuudistus ns. Sata-komiteassa. Uudistuksen yksi tärkeimmistä tavoitteista on selkeyttää ja yksinkertaistaa sosiaaliturvajärjestelmäämme. Tavoitteena on asiakkaan oikeus saada sosiaaliturvan etuudet kohtuuajassa ilman toimeentulon pitkäaikaisia katkoksia. Etuudet ja palvelut tulisi saada yhdestä paikasta.

Sata-komitean työn tulokset tultaneen näkemään vasta tämän hallituskauden lopussa. Näillä näkyvillä komitealla on vielä monta estettä voitettava, että tuloksista voitaisiin odottaa käytännön hyötyä.



Joulu oli ja meni. Tällä kertaa oikein ison väkimäärän kera. Koossa oli 8 aikuista ja 8 lasta. Meno oli sen mukaista. Tällaiseen jouluun kuuluu myös aina aito Joulupukki. Se tuo sen tunnelman koko katraalle.

Tämän joulun hittituote oli Neitien 12 V ja 14 V saama televisioon liitettävä karaokelaite. Se viritettiin heti kun pukki oli lähtenyt ja lahjat avattu. Myös papalle annettiin komento kokeilla sitä. Neiti 12 V asetti sinne

ulkomaankielisen kappaleen ja niin sitä sitten aloin laulamaan. TV-ruudulle tuli oheistuotteena lauluni aikana näkyviin sanoja: kauheaa, ei hyvä, väärin tai okei. Laulun loputtua totesinkin Neiteille, että tämä laulu oli todella kauheaa eikä ollenkaan hyvä kuten ohjetekstissäkin sanottiin. Neiti 12 V totesi minulle: ”Hö, pappa. Ne ohjetekstit tarkoittivat sinun laulupaasi ei laulua sinänsä.” Yksi kerta riitti minulle karaoke-laulussa.

Nuorin Neiteistä, 4 V, sai ihastuttavan pehmolelun. Lelussa oli erilaisia kohtia josta painamalla kuului hellyttävä äänilause. Kaksi suosikkiääntäni olivat lauseet: ”Ole ystäväni” ja ”Halaa minua”. Mietin monta kertaa, että olisi hyvä, jos ihmisessäkin olisi samanlaisia painikkeita, joista saisi joko itse tai ystävän painamana vastaavanlaisia toivepyyntöjä, kun emme muista riittävästi huomioida ympäristöämme.

Nyt haluan painaan Teille jokaiselle ystävännapista Oikein Aurinkoista ja Ihanaa Kevättä.

Jussi



Lahden osasto: 40 vuotta toimintaa ja tekemistä

”Minulla on ilo ja etu-oikeus toivottaa teidät tervetulleeksi Polioinvalidit ry:n Lahden osaston 40 vuotispäivään, muistelemaan vähän mitä näinä vuosikymmeninä on tapahtunut osastossamme! Tämä katsaukseni ei ole mikään historiikki, vaan pieni raapaisu siitä, mitä Lahden osastossa on tapahtunut menneinä vuosina”, sanoi puheenjohtaja Heikki Heinonen toivottaessaan tasan 40 vuotta sitten perustetun osaston juhlaväen tervetulleeksi.

Kemppijumpalla avataan kiristyneitä lihaksia ja parannetaan liikkuvuutta. Helpottaa myös hartiasseudun kiputuloja ja päänsärkyä.



...uutisia...

Rantasalmen kautta Kivijärvelle ja siitä Turenkiin

Polioinvalidit ry:n Lahden osastossa on noin 80 jäsentä, joista kolmasosa asuu Lahdessa ja lähikunnissa, loput jäsenistä asuvat maakunnassa ja sen ulkopuolellakin. Matka on monella pitkä vesijumpalle tai muihin osaston rientoihin.

Iloksi on todettava, että Suomen Polio-liitto ry:n ja Polioinvalidit ry:n tapahtumat kokoavat jäsenet yhteen. Monesta ratkiriemukkaasta hetkestä onkin vuosien varrella saatu nauttia ja vertaistuki on tullut tutuksi ja ystäviä on ympäri Suomen maata

Kuntoutus

”Jäsenistö oli jo ikääntynyt ja haluttiin jotakin sellaista, jolla voisi ainakin tätä nykykuntoa pitää yllä. Niinpä saimme perustettua viikoittaisen vesijumpparyhmän Villähteen Kaarisiltaan, josta sitten muutaman vuoden jälkeen siirryimme Lahden Ammattikorkeakoulun tiloihin, ja siellä olemme edelleenkin”, jatkaa puheenjohtaja puheessaan.

Yhdeksänkymmentä luvun alusta alkaen Lahden osastossa on panostettu kuntoutukseen, ja niinpä vuonna 1992 kokoonnuimme ensimmäiseen vesijumppaan Nastolan Kaarisillan altaalle ja sieltä vuonna 1999 Hoitajakadun tiloihin Lahteen.

Kevyempänä kuntoutusmuotona osaston ohjelmassa oli muutama virkistyspäivä Oppimiskeskus Optiimin opiskelijoiden johdolla. Silloin saimme oppia niin sauvakävelyssä ja laulu- ja liikuntaleikeissä kuin kuntosalilaitteiden kokeilussa ja iloisen huipentumana oli rentoutuminen hiljaisen musiikin soljussa tähtitaivaan alla.

Viime vuoden keväällä aloitettiin pilotiprojekti ”avokuntoutusta poliolaisille”, jossa Lahden Ammattikorkeakoulun opettajat ja opiskelijat antavat yksilöllistä ohjausta ja neuvontaa osallistujille. Avokuntoutuspäivillä pohditaan ryhmän yhteisiä asioita ja mietitään dosentti Vappu Viemerön ajatuksia ”arjessa jaksamisesta”. Pilotiryhmä jatkaa vielä syksyyn, jolloin toinen ryhmä aloittaa kuntoutusjakson.



Polioinvalidit ry:n Lahden osasto juhlisti merkkipäiväänsä tarjoamalla jäsenilleen illallisen. Illan aikana muisteltiin menneitä vuosia ja suunniteltiin tulevia tempauksia. Lahden osasto katsoo tiukasti tulevaisuuteen ja tulee mm. tarjoamaan yhä useammalle mahdollisuuden osallistua tavoitteelliseen kuntoutukseen kotoa käsin.

Virkistystä ja yhteistoimintaa

Yhteisiä retkiä ja tapahtumia on vuosien varrella kertynyt monia: on vietetty pikkujoulujuhlia osastolaisten kesken, matkustettu moniin kiinnostaviin kohteisiin niin kotimaan kamaralla kuin mm. Virossa ja Euroopassa, käyty teattereissa sekä tutustuttu Tiffanyn ihmeelliseen lasimaailmaan.

Perinteisiä oman paikkakunnan tapahtumia ovat mm. boccia- ja petanqueotelut vammaisjärjestöjen kanssa ja joka syyskesän Kattokekkerit, jossa yhteinen rinnakkaiselo on muodostunut tärkeäksi osaksi järjestöjen kohtaamisessa.

Vaalikeräys

Vuoden 2008 kunnallisvaalien yhteydessä järjestettyihin vaalikeräyksiin osallistuimme osaston monella paikkakunnalla. Se oli voimallinen näyttö ensikertalaisilta ja suurkiitokset kaikille mukana olleille. Katse on jo luotu tuleviin EU-vaaleihin, johon kokoamme jäseniä jälleen eri keräyskohteisiin.

Ei kuitenkaan unohdeta

asiaa, josta puheenjohtaja Heikki Heinonen mainitsi juhlapuheessaan:

”Ensimmäisessä toimintasuunnitelmassa jo puututtiin liikuntaesteiden poistamiseen, kuten tänäkin päivänä. se on vielä monessa paikassa liikkumisen este. Tästä voimme päätellä, että tämä työ on pitkäjänteistä ja sitkeyttä vaativaa.”

Jatkakaamme yhteisistä asioista puhumista ja tehkäämme ympäristöstämme meille kaikille parempi: olla, elää ja asua!

raameja rakensivat Heikki Heinonen ja Erkki Patjas,

sanoilla sisusti Ritva Jokela

kuvilla koristelivat Heikki Heinonen, Eija Härkö ja Marita Rajala

Turussa osallistutaan sukkaprojektiin

Sukat kaikille Suomessa vuonna 2009 syntyneille

Varsinais-Suomen osaston askartelukerho on mukana Marttajärjestön juhluvuoden sukkaprojektissa.

Järjestö itse kertoo omasta tempauksestaan seuraavaa:

” Vuosi 2009 on Marttojen juhluvuosi. Marttajärjestö täyttää 110 vuotta. Martat ovat tekijöitä juhliessaankin ja he neulovat talkootyönä sukat kaikille Suomessa juhluvuonna syntyville vauvoille. Novitan kanssa on yhteistyössä teetetty Marttajärjestön väreissä (sininen, punainen, vihreä) sukkalankaa, josta vauvan sukat kudotaan. Sukkien kutomiseen ei saa käyttää muita lankoja kuin marttapiireistä saattavia. Marttayhdistykset ovat ennenkin neuloneet vastasyntyneille vauvoille sukkia ja peitteitä, mutta tällainen yhteinen hanke herättää uutta innostusta yhdistyksissä. Lankoja toimitetaan yhdistyksiin aikamoinen määrä – 2000 kilogrammaa. Sukilla toivotaan onnea uudelle vauvalle ja koko perheelle.

Sukkalankaa saa piiristä maksutta jokaiseen Marttayhdistykseen. Valmiit sukat palautetaan takaisin piiriin, jossa sukat pakataan lahjapusseihin ja toimitetaan synnytysairaaloihin jaettavaksi



vastasyntyneille. Lankojen vyötteen sisällä on ohje, jonka mukaan sukat pitäisi kutoa. Mutta vyötteen kudontaohjeessa on virhe, joten lankojen mukana saa monisteen, jossa on oikea ohje. Kysymyksessä on siis sukka, jossa on kantapää, ei tossu tai töpönen. Näin varmistetaan, että jokainen vauva saa samantyyppiset sukat. Yhdestä sadan gramman lankakerästä tulee 2-3 paria sukkia. Jokainen sukkipari neulotaan yhdellä värillä. Tekemistä riittää, sillä sukkia tarvitaan noin 60 000 paria. Toinen juhlija, 90 vuotta täyttävä Suomen Kättilöliitto, huolehtii sukkiensa jakelusta synnytysairaaloissa.”

Turussa ollaan mukana valtakunnallisessa tempauksessa

Tammikuun alussa ehdin jopa lukea päivän lehden ja luin Marttajärjestön tempauksesta. Keksinkin ajatuksen osallistua tempaukseen, koska

askartelukerhossa oli mukana ahkeria neulojia (kutojia). Kun jäsenemme Ritvan tytär oli saanut uuden vauvan tammikuun alussa ja vauva heti synnyttyään pienet vihreät käsinkudotut villasukat, niin Ritva kertoi, miten mukavalta ele oli tuntunut. Ehdotin askartelukerhossa, että hankin kerhomme neulojille Marttojen lankaa, jos halukkuutta sukkiensa kutomiseen löytyy. Sain mukaan neljä neulojaa itseni lisäksi. Kukaan meistä ei kuulunut Marttoihin.

Kysyin Varsinais-Suomen Marttojen toimistolta mahdollisuudesta osallistua sukkiprojektiin. Puheluun vastannut henkilö lupasi tiedustella asiaa ja ilmoitti sitten, että voimme osallistua heidän juhluvuoden projektiinsa. Langat olivat toistaiseksi loppuneet, mutta tiedon lisälankojen tulosta toimistolle voi nähdä netistä. Kun tieto lankojen tulosta näkyi netissä, kävin hakemassa tätä projektia varten

teetettyä lankaa. Sain valita joko kilon punaista tai sinistä lankaa. Sininen on yksi lempiväreistäni, joten valitsin sinistä. Joten meidän neulomamme sukat tulevat ilmeisesti päätyämään poikavauvoille.

Olisimmeko mekin tarvitseet kantapääkerhoa?

Ritva halusi päästä heti neulomaan sukkia, joten vein hänelle pari vyötettä lankaa. Seuraavalla askartelukerralla jaoin lankoja Eevalle pari vyötettä ja Anitalle yhden. Marja kävi hakemassa kerän vesijumppapaikaltamme. Näin kaikki halukkaat olivat saaneet lankaa ja kantapäiden tekeminen sai harjoitusta. Ohjeiden ymmärtäminen tuotti joillekin vaikeuksia myös meillä, kuten Marttojen omassa kantapääkerhossakin. Pian jo Anita soitti ja pyysi lisää lankaa. Itse kudoin sukkia aina, kun ehdin, yleensä tv:tä katsoessa,

Pohjois-Suomen Polioinvalidit

Vuosikokous 7.3.2009 Neste Tupasvilla, Kemina

Aloitimme vuosikokouksemme perinteiseen tapaan ruokailulla. Sitä ennen oli tietysti halattu mieluisasti, kun taas pitkää aikaa tavattiin. Rovaniemeltä oli autollinen, toisia Oulusta, Haukiputaalta, Kiimingistä, Iistä, Tervolasta, Tornioista, Kemistä



ja pitemmän matkan päästä Aarni Ylivieskasta. Kaikkiaan 15 yhdistyksen jäsentä oli lähtenyt lauantaiseen kokouksemme.

Ruokailun päälle, ennen kokouksen aloittamista, puheenjohtajamme Tuula Pukkila kertoi tuoreita terveisiä pääyhdistyksemme johtokunnan kokouksesta Vähäjärveltä. Ensimmäiseksi kuulimme mieliämme kohottavan viestin hyvin onnistuneesta vaalikeräyksestämme. Pohjois-Suomen tulos oli todella hyvä. Taputimme itsellemme ja myös niille kerääjille, jotka eivät olleet paikalla.

Toinen ylpeyden aiheemme, josta Tuula kertoi, ovat Henkilökohtaisen jaksamisen kuntojakso. Me lähdimme Rukualla 25.-27.3.2009 jo III-jaksolle. Muut alaostot ovat esimerkkinä innoittamana lähteneet toteuttamaan vastaavanlaisia jaksoja oman alueensa kuntoutuslaitoksissa.

Polioinvalidit ry:n historiikin kirjoittamisesta johtokunta tuo vuosikokoukselle huhtikuussa esityksen. Asiasta keskusteltiin vilkkaasti. Erityisesti tarpeellisuus ja hinta mietitytti. Enemmistö kuitenkin myötäili kirjoittamisen olevan paikallaan ja juuri nyt eikä joskus tulevaisuudessa. Yhteinen ulkomaanmatkamme Turkin Antalyaan on herättänyt toiveita seuraavastakin reissusta ja niinpä suunnitteilla on matka Tunisiaan 2.-10.10.2009

Vuosikokous aloitettiin sitten sihteerin kellon mukaan tasan klo 12.00. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Tuula Pukkila ja hänen johdolla jouhevasti keskustellen kokouksettiin liki puolituntia. Toimintasuunnitelmaan kirjattiin toimivat kerhomme Rova-

niemellä ja Oulussa ja talousarvioon kirjattiin tavallista enemmän kerhorahaa, jotta paikallisesti voitaisiin tempaista jotain uutta. Näistä esimerkkeinä onkin jo toteutettu tammikuussa Haukiputaan vapaa-aikakeskus Jatulissa virkistysperjantai ja Rovaniemellä turvesauna-hoito-iltapäivä. Pikkujoulu kuntoilu joulukuussa Rukualla sai edelleen vakuuttavan kannatuksen ja päätettiin kokeilla Henkilökohtaisen jaksamin IV-jakson sijoittamista juuri ennen sitä niin, että keskiviikosta perjantaihin olisi kuntojakso

ja perjantaina pikkujoulu ja siitä jatkuisi viikonlopun kevyempi kuntoilu sunnuntaihin asti. Osallistua voisi kumpaankin tai vain toiseen. Kysymättä on vielä tarjous Rukualla. Syysretken tekeminen pohjoiseen asetettiin myös toiveisiin.

Vuosikokoukseen 18.4.2009 Helsinkiin tehdään taas junamatka. Osan maksaa pääyhdistys ja lisärahoitukseen käytetään alaostaston varoja. Polioliiton kesäpäiville Siilinjärvelle 22.-24.5.2009 kyllä lähdetään. Se on niin lähellä, että ehkä kimpakyydit riittävät, mutta päätetään siitä lähempänä kiinnostuksen mukaan.

Johtokunnan jäsenten lukumäärän pudottamista kuuteen ehdotettiin, mutta vilkkaan keskustelun jälkeen todettiin joukostamme löytyvän vielä aktiivisia jäseniä riittävästi ja niin pidimme luvun kahdeksana. Johtokunnassa vaihtui kaksi jäsentä. Uutena tulivat mukaan Anne Niemi Rovaniemeltä ja Anja Soutukorva Kiimingistä. Muut jäsenet ovat Pentti Autti, Anneli Lehto ja Inga Erkkilä Rovaniemeltä, Liisa Bäcklund Haukiputaalta, Ulla Kurvinen Oulusta ja Aarni Luhtala Ylivieskasta. Heti perään pidetty johtokunnan järjestäytymiskokous valitsi varapuheenjohtajaksi Pentti Autin ja sihteeriksi Ulla Kurvisen. Puheenjohtajana jatkaa Tuula Pukkila.

Niin ja kyllä me pistimme jo muhimaan 2010 syyspäivät Rukualla, silloin juhlimme osastomme 10-vuotistaivalta ja odotamme teitä kaikkia nauttimaan syksyisestä Rukuasta kanssamme!

Ulla Kurvinen, Oulu

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●
mutta myös koulutuksissa ja erilaisissa tilaisuuksissa.

Askartelukerhon ahkerilta neuvojilta 33 pientä sukparia

Kysyin lankoja hakiessani, milloin sukkien pitäisi olla valmiina. Sanottiin, että vuoden loppuun mennessä. Meiltä kilon lankaerän muuttuminen 33 pieneksi sukpariksi kesti vain runsaan kuukauden. Maaliskuun alussa sain kaikilta valmiit sukat ja jäljellejääneet langat. Olin luvannut kutoa lopuista langoista viimeiset sukparit.

Sukkien luovutus Varsinais-Suomen Martoille

Marttojen sukankudonnasta on ollut useita juttuja lehdissä ja tv-kanavilla. Tämä osoittaa, miten vieläkin arvostus talkoohenkeen on suuri, vaikka talkoisiin osallistuvien määrä onkin pienenevässä.

Kutomamme sukat tullaan viemään Varsinais-Suomen Martoille lähiaikoina. Neuloin tänään langanlopuista viimeisen sukparin, ehdin tehdä niitä kaikkiaan 12 paria. Kiitokset askartelukerhomme neuvojille Anitalle, Eevalle, Marjalle ja Ritvalle, joilla on vielä olemassa aitoa talkoohenkeä.

Hyvä mieli syntyy pienistä teoista, on mukavaa olla mukana näin mittavassa projektissa.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä

Uusia harrastuksia seitsämännelle vuosikymmenelle

Huittisissa asuva Kalevi Mäkinen vietti hiljakkoin 60-vuotispäiväänsä. Juhlien jälkeen päiväsankari myhäilee tyytyväisenä, sillä lähipiirin kanssa vietetyt juhlat onnistuivat hyvin.

Mukana oli myös paikallinen muusikko ja lauluntekijä Jukka Ruusumaa.

- Hän esitti muun muassa kappaleet ”Täällä pohjantähden alla” ja Myrskyn jälkeen”, Mäkinen kertoo.

Nykyisessä Sastamalan kaupungissa syntynyt Kalevi Mäkinen sairastui polioon yhdeksän kuukauden ikäisenä. Mutta mies on saanut nähtävästi syntymälahjana aimo annoksen määrätietoisuutta ja sisua maustettuna valoisalla elämänasenteella.

Nytkin hänellä on koko ajan uusia suunnitelmia, miten esimerkiksi pitää yllä kuntoaan ja omatoimisuuttaan.

- Arvaa, mitä aion ryhtyä harrastamaan, hän kysäisee.

Harrastus on senlaatuinen, ettei se ehkä jokaiselle kuuksikymppiselle tulisi mieleen. Mies aikoo nousta hevosen selkään.

- Kun tehtiin syksyllä lääkärin kanssa uutta kuntoutussuunnitelmaa, otin asian esille, ja lääkäri piti ratsastamisajatusta hyvänä.

Mäkinen kertoo käyvänsä säännöllisesti kuntosalilla, ja vuodesta 1986 lähtien hän on käynyt kaksi kertaa viikossa fysioterapiassa.

- Vetelen siellä muun muassa painoja.



Etelän aurinkoon täältä kaipaa, tuumii Kalevi Mäkinen ja suunnittelee, että esimerkiksi Espanjaan olisi mukava matkustaa.

Esteettömyys esillä

Mäkinen on Huittisissa toiminut aktiivisesti esteettömyyden puolesta. Vuodesta 2008 lähtien hän on myös kuulunut paikalliseen vammaisneuvostoon.

- Viime kesänäkin piti järjestää esteettömyystapahtuma, mutta säät olivat koko ajan niin epävakaiset. Ehkä se toteutuu ensi kesänä, hän kaavailee.

Pankkeihin ja postiin on paikkakunnalla jo lähtenyt viestiä, että pitäisi saada samanlaiset ovenavaajat kuin

apteekin oveen hiljakkoin asennettiin.

Kalevi Mäkinen on jo vuosia ollut paikallisen Invalidiyhdistyksen itseoikeutettu arpojen ja pinssien myyjä. Ikävä takaisku tuli joitakin aikoja sitten, kun ostaja varasti kukkaron, jossa pinssirahat olivat.

Kävikö mielessä jättää koko homma? Mäkinen myöntää, että sellainen ajatus mielessä tosiaan käväisi. Nyt on liikkeeseen kuitenkin asennettu siihen kohtaan valvontakamera, ja myynti voi jatkua.

Jos päiväsankari saisi toivoa jotakin, mitä se olisi?

- Että pääsisi uimaan!

Kotipaikkakunnan uimahalliin ei pyörätuolilla pääse, mutta vuoden alusta Huittisiin liittyneessä Vampulassa sen sijaan on parempi tilanne.

- Ehkä siellä voisi ruveta käymään, hän kaavailee.

Toinenkin toive löytyy:

- Toivoisin pysyväni tässä kunnossa vielä muutaman kymmenen vuotta, Kalevi Mäkinen hymyilee.

Sinikka Lehtinen

Panoksia perustoimintaan

RAY-avustuksia myönnettiin yhteensä 1 004 hakijalle 1 893 kohteeseen yhteensä 302,5 miljoonaa euroa. Rahoitusta suunnataan yhä vahvemmin järjestöille luontaisiin auttamisen tapoihin kuten vapaaehtoistyön järjestämiseen ja vertaistuen tarjoamiseen.

Avustuksia myönnettiin kaikkiaan 220 eri vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kohteeseen yhteensä 18 miljoonaa euroa. Esimerkiksi Miessakit ry saa valtakunnallista avustusta avioeron kohdanneiden miesten vertaistukiryhmiin ja Punainen Risti ikääntyneiden ystävöitymisen kehittämiseen pääkaupunkiseudulla.

Uusia projekteja käynnistyy 120

Toiminta-avustusten potti on kasvanut kolmessa vuodessa noin 20 miljoonaa ja on tänä vuonna 191 miljoonaa euroa. Projektirahoituksen kokonaismäärä on puolestaan laskenut vuodesta 2006 kymmenisen miljoonaa, 71 miljoonaan euroon.

Uusia projektiavustuksia myönnettiin 11 miljoonaa euroa 120 kohteeseen. Keskimääräinen projektiavustus on 95 000 euroa, kun se kolme vuotta aiemmin oli 75 000 euroa.

Euroja eniten lastensuojelu- ja nuorisotyöhön

Avustetuista toimialoista suurimmaksi nousi tänä vuonna lastensuojelu- ja nuorisotyö, jota tuetaan 39 miljoonalla eurolla. Lisärahoitusta myönnettiin muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliiton vanhempien- ja nuorten puhelimeen ja nettiin sekä Pelastakaa Lapset ry:n nettiturvallisuustoimintaan.

Avustusta haki kaikkiaan 1608 järjestöä 3272 hankkeeseen tai toimintoon yhteensä 577,9 miljoonaa euroa.

Neuvontapalvelujen suosio kasvaa

Suomen Polioliitto ry haki vuoden 2009 toimintansa rahoittamiseksi yleisavustusta 172 000 euroa ja kohdennettua toiminta-avustusta kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaan 100 000 euroa. RAY myönsi avustusta toimintaan 117 000 euroa ja kuntoutustoimintaan 94 000 euroa.



Polioliiton hallitus esittää vuosikokoukselle toukokuussa 2009 tarkennetun talousarvion, jossa otettu huomioon, ettei käytettävissä oleva rahamäärä riitä kattamaan kaikkia suunniteltuja toimintankuluja.

- Perustoiminnan pystymme saadulla avustuksella toteuttamaan, mutta uusia hankkeita tai henkilökunnan lisäyksiä emme pysty toteuttamaan, toteaa toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän kertoo, että hallitus pohti pitkään kuinka saada rahat riittämään ja mitkä ovat ne tärkeimmät Polioliiton tehtävät, jotka joka tapauksessa on pystyttävä toteuttamaan.

- Joudumme elämään tiukalla budjetilla, mutta toisaalta siihen on totuttu. Eniten harmittaa se, ettemme pysty palkkaamaan neuvontapuhelimeen lääkäriä tai asianajajaa vastaamaan kysymyksiin. Kiitos toteutetun vaalikeräyksen pystymme sentään selvästi lisäämään alueellista neuvontatoimintaa. Neuvontapalvelut ovat selvästi käytetyin palvelumme. Kysyjinä ovat niin polion sairastaneet henkilöt, heidän omaisensa kuin ammat-

tihenkilökunta ja opiskelijatkin. Neuvontapalveluihin pyritään ja joudutaan vastaamaan heti, joten muut työt sitten tahtovat kasautua ja hautautua tekemistä odottelevien töiden joukkoon, valottaa Birgitta Oksa arjen työjärjestystä.

Hän korostaakin, että ilman niitä järjestöjen vapaaehtoisia, jotka tekevät korvaamatonta työtä osallistumalla ja järjestämällä erilaisia tapahtumia, ei tämän toiminnan määrä poliojärjestöissä olisi mitenkään mahdollista.

BO

Suurimmat toimialat

Lastensuojelu ja nuorisotyö
39 milj. €

Vanhustyö 37 milj. €

Päihdehaittojen ehkäisy
35 milj. €

Mielenterveystyö 31 milj. €

Vammaisten henkilöiden oikeus henkilökohtaiseen apuun

Vaikeavammaisen henkilön asema paranee, kun laki vammaispalvelulain muuttamisesta astuu voimaan 1. syyskuuta 2009. Laki turvaa vaikeavammaiselle henkilölle oikeuden saada henkilökohtaista apua päivittäisiin toimiin sekä kotona että sen ulkopuolella. Kunta ei voi enää määrärahoihin vedoten evätä henkilökohtaista apua, jos hakija täyttää laissa olevat edellytykset palvelun saamiselle.

Oikeus apuun

Henkilökohtaiseen apuun on oikeutettu vaikeavammaisen henkilö, joka tarvitsee välttämätöntä ja toistuvaa apua päivittäisissä toimissa kotona tai kodin ulkopuolella. Henkilökohtaista apua on järjestettävä päivittäisiä toimia sekä työtä ja opiskelua varten. Näihin tarkoituksiin apua on saatava niin paljon kuin vaikeavammaisen henkilö sitä välttämättä tarvitsee. Muihin tarkoituksiin apua annetaan aluksi vähintään 10 tuntia kuukaudessa ja vuoden 2011 alusta lukien vähintään 30 tuntia kuukaudessa.

Monta toteuttamistapaa

Kunnalla on vaihtoehtoisia tapoja järjestää palvelu. Kunta voi korvata vaikeavammaiselle henkilölle avustajan palkkaamisesta aiheutuneet kustannukset samaan tapaan kuin nykyisessä järjestelmässä, jossa avustaja on työsuhteessa avustettavaan. Kunta voi myös antaa vaikeavammaiselle henkilölle palvelusetelin avustajapalvelun hankkimista varten. Kolmas vaihtoehto on, että kunta järjestää palvelun ostopalveluna, oman palvelutuotantonsa turvin tai yhteistyössä muiden kuntien kanssa.

Myös kehitysvammaisille henkilöille pitää järjestää palvelut ensisijaisesti vammaispalvelulain mukaan. Kehitysvammalain mukaisia palveluja on kuitenkin edelleen järjestettävä, jos vammaispalve-



lulain mukaiset palvelut eivät ole asiakkaalle riittäviä tai sopivia.

Vammaispalvelulain muutos on osa laajempaa hallitusohjelmassa sovittua uudistusta, jossa vaihteittain yhdistetään vammaispalvelulaki ja kehitysvammalaki.

Myönteisen avustajapäätöksen saatuaan vammaisen ihminen itse valitsee ja yleensä myös palkkaa avustajan ja toimii työnantajana. Uusi syyskuussa voimaan astuva laki mahdollistaa myös muut vaihtoehdot kuin työnantajan toimimisen. Kunnat ovat velvollisia tarvittaessa auttamaan työntajavelvoitteiden käytännön hoitamisessa. Kuntien hyväksymä avustajien tuntipalkka vaihtelee kunnittain. Palkka on pieni. Avustajalle voi maksaa suurempaakin palkkaa, mutta silloin kunta korvaa vain vammaispalvelulain mukaisen taksan mukaisen osuuden ja loppu jää omaksi kustannukseksi.

Palvelusuunnitelma

Vammaisen henkilön tarvitsemien palvelujen ja tukitoimien selvittämiseksi on laadittava yhdessä vammaisen henkilön tai hänen huoltajansa kanssa palvelusuunnitelma. Palvelusuunnitelman tulee sisältää kaikki henkilön tarvitsemat palvelut ja sitä on tarkistettava tarpeen mukaan. Palvelusuunnitelmaan kirjatut asiat eivät kuitenkaan ole samaa kuin myönteinen päätös, vaan kukin palvelu tai tukitoimi on vielä erikseen haettava. Osoitteesta www.paavo.fi löytyy Invalidiliiton Paaavo -avuntarpeen itsearviointimenetelmä, josta on hyötyä palvelusuunnitelmaa laadittaessa.

Palvelusuunnitelman tavoitteena on henkilön elämänlaadun parantaminen tarvittavien palvelujen ja tukitoimien avulla. Lähtökohtana on aina tuen tarpeessa oleva henkilö, hänen toimintakykynsä, tarpeensa ja toiveensa sekä ympäristön mahdollisuudet tukea häntä jokapäiväisessä elämässä.

Palvelusuunnitelma on kirjallinen suunnitelma siitä, mitä palveluja henkilö ja hänen perheensä tarvitsevat. Palvelusuunnitelma vaaditaan monen hakemuksen tueksi selvittämään henkilön kokonaistilannetta haettaessa erilaisia palveluita tai tukitoimia.

Palvelusuunnitelmalomakkeita on erilaisia. Oleellisinta on, että henkilön elämään sisältyvät tarvittavat asiat on kirjattu ylös, ei se millaiselle lomakkeelle ne ovat kirjattu. Lomakkeita voi kysyä esimerkiksi kotikunnan sosiaalitoimesta tai terveyskeskuksen sosiaalityöntekijältä tai kuntoutusohjaajalta.

Työvoimapula suurin ongelma

Kysyimme muutamalta henkilökohtaista avustajaa jo vuosia käyttäneeltä polion sairastaneelta heidän kokemuksiaan henkilökohtaisen avustajan kanssa toimimisesta. Valtaosin kaikki

Sähköarin valinnan vaikeus

**Netin Burgerit-keskustelupalstalla tartutaan usein ajankoh-
tisiin ja haastaviin aiheisiin. Tässä Lexan vastaus sähköpyö-
rätuolista virinneeseen keskusteluun.**

kyselyyn vastanneet olivat tyytyväisiä järjestelmään.

- Henkilökohtainen avustaja vapautti minut elämään ”omaa elämäni”.

Avustajia etsitään niin työvoimatoimistoista, sosiaaliviraston avulla kuin tuttavien kauttakkin. Toimivaa alueellista tai valtakunnallista avustajapankkia kaivataan. Avustajien koulutus ja työn arvostus ovat asioita, joihin kaivataan kipeästi korjausta.

- Palkka on surkea ja se kyllä tietysti näkyy hakijoissa.

- Suurin ongelma on löytää sopiva henkilö avustajaksi. Olemme sentään nokittain päivittäinkin ja yhteistyön olisi pelattava sujuvasti.

Useimmin avustajana toimivat opiskelijat, joiden elämäntilanteeseen osa-aika työ sopii. Työsuhteiden kesto vaihteli muutamasta päivästä useampaan vuoteen.

- Hankalinta on, kun henkilökohtainen avustaja ilmoittaa olevansa sairas eikä pääse paikalle. Sijaisen löytäminen on useimmiten mahdotonta ja apuun täytyy hälyttää erittäin iäkäs naapuri.

- Yhteistyömme ei suju, mutta kun toistakaan vaihtoehtoa ei ole tarjolla niin mitäs teet? Ota tämä tai ole ilman ja ilman avustajaa ei arki suju.

Edunvalvonta jatkuu

Kuinka kunnat tulevat lainmuutoksen toteuttamaan jää nähtäväksi. Useat kunnat ovat varautuneet lainmuutokseen siirtämällä varoja harkinnanvaraisista vammaispalvelulain mukaisista palveluista ”odottamaan” päätöksiä henkilökohtaisista avustajista. Vammaisjärjestöt tulevat tarkasti seuraamaan lain toteutumista ja sen vaikutuksia muihin vammaispalvelulain mukaisiin päätöksiin sekä tarvittaessa nopeasti reagoimaan mahdollisiin epäkohtiin. Työ jatkuu.

Teksti: BO



Totta tosiaan sähköäriä valitessa on syytä pohdiskella mahdollisimman tarkkaan, millaiseen käyttöön sitä tarvitaan. Liikutaanko sillä asunnossa vai ulkona. Vai sekä että. Jos vain ulkona, niin ”mopomalli” saattaa olla hyvä. Mopomalli on suurikokoinen, joten kannattaa miettiä, missä säilyttää. On syytä katsoa asiaa samalla myös vähän kaukonäköisemmin.. Sähköäreitä ei vaihdella ihan vuosittain. ”Polio jäytää” ja tuppaa heikentämään liikuntakykyä, joten sähköarin käyttötarve sisällä liikumista ajatellen saattaa tulla sittenkin eteen varsin pian. Olisiko sittenkin syytä harkita samantien perinteisen nelipyöräisen sähköarin hankintaa? Mopomallien kanssa törmätään myös joskus sellaiseen ongelmaan, että pituudestaan johtuen se ei välttämättä mahdu kaikkien invataksien nostolaitteisiin.

Jos sähköäriä käytetään jatkuvaluonteisesti ja se on käyttäjän pääasiallinen istuin, niin siihen siirtymiseen ja sen istumamukavuuteen on syytä kiinnittää huomioita. Istuimen liukkaus siirryttäessä sähköäriin? Onko plyysipäällisyys, joka jarruttaa siirtymistä, vai liukkaampi nahka, tai vastaava sopivampi. Istuimen hiostavuus. Istuma-asennon muuttaminen. Millaiset säädöt (istuinka-

llevuus/selkänöjan säätö)? Pystytkö käyttämään niitä itse käsikäyttöisesti. Vai pitäisikö olla sähkösäätö.

Tarvitsetko sähköisesti nousevaa istuinta, jolloin yllät paremmin esim. vaatenaulakoille, kotisi kaapistoille, pankkiautomaateille ja kauppojen korkeammalla oleville hyllyille? Millaiset jalkalaudat? Ettei ole vaikea irrottaa ja kiinnittää takaisin? Haluatko nostaa jalat välillä ylös? Silloin jalka-

lautojen sähkösäätö on paikallaan?

Mitkä ovat sähköarin ulkomitat? Ennen muuta kokonaispituus! Monet hissikorit ovat valitettavan lyhyitä. On kokemuksia siitä, että olen monesti joutunut irrottamaan tai kääntämään hississä jalkalaudat sivuille. Koska sähköäri ei muuten mahtuisi hissiin...

Jos liikut sähköärillä paljon ulkona ja kuljet pitkiä matkoja, niin sähköarin kulkunopeus on myös tärkeä asia.. ”Ettei ala ahistaan.”

Storm3 on mukavan nopea ja minun mielestäni kaikin puolin loistava sähköäri. Tämä nykyinen sähköärini on jo kolmas STORMI. Ei ole ollut yhdestäkään niistä ainuttakaan pahaa sanottavaa... Minun sähköäreissä ei ole ollut koskaan mitään vikoja. Kauimmin ollut Stormi oli minulla viisi vuotta...

Nyt tuli Stormille niin paljon kehuja, että sen maahantuoja RESPECTA voisi oikeastaan sponsata minulle muutaman viikon reissun Saksaan.. Tutustumaan sähköpyörätuolien valmistukseen!

Lexa

Polion lyhyt oppimäärä: Polio eli lapsihalvaus

Polio (poliomyelitis) on viruksen aiheuttama sairaus. Valtaosa tartunnoista on oireetomia ja useimmilla tartunnan saaneilla oireet ovat lieviä kuten kuumetta, kurkkukipua ja huonovointisuutta. Vakavampia oireita kuten halvausta tai aivokalvontulehdusta esiintyy noin yhdellä prosentilla tartunnan saaneista. Halvaukseen sairastuneilla kuolleisuus on n. 5–10 %; puolet halvaukseen sairastuneista toipuu kokonaan ja lopuilla esiintyy pysyviä haittoja. Halvausoireita tartunnan saaneista arvioidaan esiintyvän yhdellä neljästä sadasta. Aikoinaan käytetty nimi "lapsihalvaus" tulee siitä, että tauti tarttuu noin 600 kertaa todennäköisemmin lapsiin kuin aikuisiin, joskin aikuisilla tauti on vakavampi.

Poliovirus

Sairauden aiheuttaa kehoon ruoansulatusjärjestelmän kautta tunkeutunut poliovirus. Sairaus saattaa levitä verenkiertoon ja keskushermostoon aiheuttaen lihaskuivumista ja vakavimmassa tapauksessa halvauksen.

Polio leviää ulosteen ja ilmassa olevien hiukkasten avulla. Poliotartunnan saaneet pienet lapset selviävät sairaudesta todennäköisimmin lievin oirein ja saattavat saada immuniteetin sairautta vastaan. Polion itämisaika on 7-18 vrk, ja tartunnan jälkeen virusta esiintyy potilaiden eritteissä. Poliovirus esiintyy keskushermoston motorisiin hermoihin, jotka sijaitsevat selkäytimen ja ydinjatkoksen harmaassa aineessa.



Taudin kulku

Noin 90% tartuntatapauksista poliovirus ei aiheuta minkäänlaisia oireita. Potilas ei edes tiedä saaneensa tartunnan, mutta hänen eritteissään kuitenkin on viruksia läsnä.

Vajaalla 10 %:lla tartuntatapauksista tauti aiheuttaa lievän flunssan tapaisen tilan, johon sisältyy kuumeilua, väsymystä, lihaskuivumista ja yleisiä vilustumisen oireita. Tätä tilaa on ilman laboratoriotutkimuksia lähes mahdotonta erottaa tavanomaisesta flunssasta.

Tartuntatapauksista 4%-5% kehittyvät ei-halvaukselliseksi polioksi. Heillä tauti muistuttaa vakavaa influenssaa, johon liittyy korkea kuume, oksentelua, ripulointia, väsymystä, lihaskuivumista ja vatsaoireita. Tauti menee ohi noin 2-7 vuorokaudessa. Virus on aiheuttanut taudin, mutta elimistön immuunijärjestelmä on saanut siitä nopeasti yllöksen, ja tauti paranee ilman halvausoireita.

Usein tauti kuitenkin pahenee. Noin 0,25% (0,1% lapsilla, 1,3% aikuisilla) tartunnoista seurauksena on halvaantunut (paralyttinen) polio. Virus lisääntyy nopeammin kuin immuunijärjestelmä kykenee tuottamaan vasta-aineita, ja virus tuhoaa selkäytimen etusarven motorisia hermosoluja.

Tautiin liittyy useimmiten hyvin korkea, yli 40 °C kuume, joka voi kestää viisikin vuorokautta. Taudin akuutti vaihe voi kestää noin kolme viikkoa. Seurauksena on hermosoluston tuhoutuminen ja niihin

liittyvien vartalon ja raajojen lihasten halvaantuminen.

Halvausoireet

Polion halvaantumat raajat jäävät veltoiksi, mutta niissä säilyy tunto. Noin 79% halvaantuneista poliopotauksista (noin 0,2% kaikista) halvaukset rajoittuvat raajiin, yleensä alaraajiin. Mahdollista on myös vatsalihasten tai selkälihasten halvaantuminen. Noin 50% paralyttisistä poliopotauksista halvausoireet paranevat noin

puolessa vuodessa terveinä säilyneiden hermosolujen kasvattaessa uusia versoja lihaksiin ja korvaten tuhoutuneet hermosolut. Paraneminen voi jatkua aina kahteen vuoteen asti.

Mikäli potilaalla ei ole ollut minkäänlaisia luontaista vastustuskykyä poliota vastaan, polio voi levitä selkäytimestä ydinjatkokseen ja aivoihin. Tällöin seurauksena on hengitystä, nielemistä ja kasvojen lihaksia käyttävien hermojen tuhoutuminen ja halvaantuminen. Nämä bulbaarioireet ovat erittäin vakavia, sillä hengityselimistön halvaantuminen johtaa kuolemaan. Bulbaarioireita esiintyy noin 19% kaikista paralyttisistä poliopotauksista, ja ennen ylipainehengityslaitteen käyttöönottoa 25%-75% heistä kuoli. Ylipainehengityslaitteilla kuolleisuus saatiin laskemaan noin 15% tienoille. Noin 2% tapauksista halvausoireet rajoittuvat vain bulbaarioireisiin.

Vaikka noin 20% halvauksellisista poliopotauksista pallea ja muut hengityslihakset halvaantuvat ja heidän hoidossaan joudutaan turvautumaan hengityslaitteeseen, vain noin joka tuhannelle paralyttiselle poliopotilaalle hengityshalvaus jää pysyväksi.

Miehillä kuolleisuus on suurempaa kuin naisilla, mutta henkiin jääneistä miehistä paranevat usein työkykyisiksi. Paralyttisistä poliopotauksista kaikkiaan

- noin 5 -10% kuolee taudin akuutissa vaiheessa
- noin 50% paranee täysin
- noin 25% paranee osittain
- noin 15% halvaus jää pysyväksi

Hoito

Koska polio on virustauti, taudin akuuttia vaihetta ei voida hoitaa. Samoin koska hermosolut eivät uusiudu, tuhoutuneita hermosoluja ei voida korvata. Tulevaisuudessa halvausoireita ehkä voidaan hoitaa kantasoluhoidoilla, mutta hoidon painopiste on ennaltaehkäisyssä ja rokoituksissa.

Halvauspotilaan hoitoon voidaan ryhtyä välittömästi taudin akuutin vaiheen väistyttyä. Ensisijalla on fysioterapia. Mikäli kyseessä on hengityselimistön halvaus, hoitoon voidaan ryhtyä kun potilas kykenee itse hengittämään, yleensä noin 2-6 kk jälkeen.

Australialainen sairaanhoitaja Elizabeth Kenny (1880-1952) hoiti poliota fysioterapian keinoin ennen rokotteen keksimistä. Häntä pidetään poliopotilaiden fysioterapian uranuurtajana. Terapian tarkoituksena on saada terveinä säilyneet hermot kasvattamaan uusia versoja ja saattamaan lihakset jälleen toimintakuntoon, ja toisaalta estää lihasten surkastuminen. Ennuste on yleensä hyvä, ja useimmat potilaat paranevat noin puolessa vuodessa. Mikäli halvaus kestää yli vuoden, halvaus on todennäköisesti jäänyt pysyväksi.

Useimmat poliosta selvinneet kykenevät elämään täysin normaalia elämää ilman minkäänlaisia ongelmia. Mikäli halvausoireet jäävät pysyviksi, ne yleensä esiintyvät alaraajoissa tai toisella puolella kehoa. Neliraaaja- tai hengityshalvaus esiintyy noin 1:1 000 tapauksessa halvauksellisista poliopotauksista.

Polion myöhäisoireet

Eräissä tapauksissa polion sairastaneet voivat saada uudelleen oireita vuosikymmeniä tartunnan jälkeen. Tätä kutsutaan polion myöhäisoireiksi. Yleisimmät oireet ovat uupumus, lihasheikkous sekä lihas- ja nivelkivut. Arviot oireyhtymän yleisyydestä vaihtelevat suuresti (26 – 80%).

Tutkimusyhteistyö



Suomen Polioliitto ry ja Tampereen yliopiston Lääketieteen laitoksen Biolääketieteen ja Virologian laitos ovat alustavasti sopineet tutkimusyhteistyöstä.



Myöhäisoireiden synty ei tällä hetkellä ole täysin selvillä, mutta syyksi oletetaan hermoston luontainen kuluminen ja "ylirasitettujen" hermojen väsyminen ja loppuun palaminen. Ainoa hoito polion myöhäisoireisiin on lepo ja lihaksiston ylirasittamisen välttäminen.

Lähteet:

- Terveystieteiden tutkimuskeskus, Tampereen yliopisto
- Polio ja polion myöhäisoireyhtymä, 2005
- Duodecim, 2005

Professori Heikki Hyöty tutkimusryhmineen on kahdenkymmenen vuoden ajan selvittänyt enterovirusten - joihin polioviruskin kuuluu - osuutta nuoruustyypin diabeteksen synnyssä. Diabeteksen kohdalla epäillä, että jotkin enterovirustyyppit hakeutuvat haimaan ja tuhoavat insuliinia tuottavia soluja samaan tapaan kuin poliovirus tuhoaa selkäytimen hermosoluja. Tutkimusyhteistyö pohjautuu tieteelliseen havaintoon, joka osoittaa että enteroviruksilta suojaava immuunivaste vaihtelee yksilöllittäin. Tämän vaihtelun takana ovat monet tekijät ja yksi tärkeimmistä on yksilölliset erot immuunivastetta säätelevissä geneeissä. Samat geenit, jotka säätelevät enteroviruksilta suojaavaa immuunivastetta (mm. HLA, MDA5), säätelevät myös alttiutta nuoruustyypin diabetekselle. Tämän vuoksi on herännyt ajatus siitä, että tutkimusryhmä voisi saada arvokasta tietoa sekä polion että diabeteksen syntymekanismeista tutkimalla molempia sairauksia rinta rinnan. Oletuksena on, että nämä enterovirusvastetta säätelevät geenit altistavat sekä polioviruksen aiheuttamalle halvaukselle että nuoruustyypin diabetekselle.

Tavoitteena olisi ottaa verinäyte kahdelta sadalta poliohalvauksen sairastaneilta henkilöiltä, ja tutkia sen avulla altistavatko samat geneettiset tekijät (erityisesti enterovirusvastetta säätelevät geenit) sekä nuoruustyypin diabetekselle että poliohalvaukselle. Käytännön toteutuksesta ja tutkimushankkeen etenemisestä lisää, kun hanke etenee.

- Alustavasti olemme ajatelleet, että verinäytteet otettaisiin Tampereella ja Turussa, jossa meillä yhteistyölaboratoriot. Mutta toki muitakin vaihtoehtoja on olemassa, totesi professori Heikki Hyöty ja toivoi, että polion sairastaneet henkilöt osallistuisivat tutkimukseen ja antaisivat näin merkittävän panoksensa tutkimustyössä, jossa etsitään parannuskeinoja mm. nuoruusiän diabetekseen.

Teksti:BO

Poliokurssi Lehtimäen Opistolla 9. – 21.2.2009

elivät ja etsivät paikkaansa monen käden siirtämänä. Lujanäppiset miehet saivat tehtäväkseen vääntää hopealangasta oksia ja taivuttaa niitä muotoonsa. Tässä hommassa Heikki H ja Rauski olivat päätekijöitä.

Töiden kiinnittäminen kirvoitti monta ehdotusta mies-temme suista. Opiston nuoret talonmiehet tulivat kuitenkin varmoina apuun ja lupasivat leikata jokaiseen ruutuun sopivan lasin, johon saisimme silikonilla kiinnittää työt ja sitten he laittaisivat ruudut tiivistäen ja listoittaen paikoilleen. Näin lasityöt olisivat turvassa kahden lasin välissä.

Kaikki lasiosat valmistuivat perjantaiksi ja alkoi oksien ja lehtien kiinnijuottaminen ja paikalleen liimaaminen. Rauski sai olla silikoniruiskumestarina ja Tuula levittäjänä, minä uskaltauduin töiden kannattelijaksi ja kiinnipitäjäksi. Kolmen voimin sitten asetimme oksat peruuttamattomasti lasiruuduille. Hilikka oli vahtina ja piti huolen, ettei juotosnestekuppi joutunut vaaraan kellahtaa kumoon. Silikonin kuivumiseen pitäväksi tarvittiin vähintään vuorokausi.

Maanantaina jännityksellä sitten saimme todeta, että liimaus jo melkein piti. Otimme kuitenkin vuorokauden lisä aikaa ja tiistai-aamuna alkoi yhteinen jännitysnäytelmä, kun talonmiehet liittivät ruudun kerrallaan paikoilleen. Ennen sitä siivoojat olivat pesseet oven ruudut puhtaiksi ja puhdistaneet myös liimatujen ruutujen viimeisetkin taharat pois.

Meitä katsojia riitti kello yhdeksästä iltapäiväkahviin asti sitä mukaa, kun hoidoilta



Kurssilaiset ahkeroinvat oman kuntoutusohjelmansa ohella askarteluhuoneessa. Siellä he valmistivat osia opistolle lahjoitettuun lasityöhön.

ennätimme. Ilollamme ja ylpeydellämme ei ollut rajoja, kun viimeinenkin naula oli listaan lyöty, eikä yhtään ruutua särkynyt.

Kiinnityksen tuoksinassa ennätin sanoa kurssivetäjälemme Kaija Ala-Mattilalle, että kyllä tämä paikallislehtiutisen väarti ainakin on, ja siitä paikasta Kaija lähti soittamaan lehdille. Keskiyöksi meitä käytiin kuvaamassa ja haastattelemassa Järviseutu ja Uutisuutta lehdistä ja lähtöpäivänä lauantaina Sanoma-lehti Ilkasta.

Hemmottelu helpottaa

Lasityön tekemisen lomassa ennätimme tietysti osallistua kaikkeen yhteiseen ja yksilölliseen järjestettyyn toimintaan. Markun ja Anssin hierontavana oli jatkuvasti joku. Itse kokeilin uutena vaihtoehtona Tapion antamaa ortopedistä osteopatiaa – toiminnan nimi ei sanonut juuri mitään, mutta itse käsittely olikin sitten tosi hyvää.

Piti vain itse olla aktiivinen kertoja: mistä painaa tai kiristää ja niin sai hyviä venytyk-

siä jumittuneisiin paikkoihin ja oikeanlaista manipulointia niveliinsä. Sirpan aromaterapian kokovartalon kevyt öljykäsittely rentoutti monet meistä. Puolitoistatuntisen käsittelyn päälle olisi kuitenkin halunnut vaikka vain puolentuntin lepäilyä. Kahta hoitotilaa siis toivottiin seuraavaksi kerraksi

Helenan kasvohoito olikin sitten ylellisyyttä. Tuulakin sitä kokeili ja totesi sen tehneen kipeää, ystäväni ilmeistä tulkitsin tämän olleen hänelle laimmainen kerta. Itse tiesin jo mennessä hoidon tuottavan hetkellistä kipua, mutta mitäpä sitä ei kestäisi ulkonäkönsäkin puolesta aina silloin tällöin.

Airen käsien hemmottelu hetki oli minulle myös uusi miellyttävä kokemus. Kuorinta ja sen jälkeinen vuorotellen toistemme käsien hieronta tuntui hyvältä. Vieläkin käteni ovat pehmeät, eikä niitä tarvitse jatkuvasti rasvata. Monet ostivat myös kynsien hoidon ja meikkauksen. Pajunoksia ja muita kukkasia sai ihailla monilla kynsillä. Matin

toivomia pääkalloja Aire ei kuitenkaan suostunut maa-laamaan.

Liikunnan riemua

Kuivajumppa ja allasjumppa muodostivat merkittävän rungon päivän kuntoiluun. Vain muiden hoitojen sattuminen samaan aikaan sai jämmään niistä pois. Virkeimmät ennättivät myös aamu-uinnille ja rohkeat kolme naista jopa avanto-uintiin. Eira teki vielä enkeleitä lumeen. Heikin kamera sai siitä tallennettua vain lunta pölyävän utuisen kuvan. Lupasimme, ettei sitä laiteta lehteen.

Istumalentopalloon saimme kokoon melkein joka päivälle joukkueet ja hauskaa oli. Oli Matin työt ja Riitan pojat ja ”melkeinosumia” runsaasti. Pisteiden laskussa luotimme Heikki A:han. Hänen jouduessa omiin hoitoihinsa lopputulos jäi aina vähän epävarmaksi, mutta pallon liikkumista se ei haitannut. Boccia ja mölkkyä tietysti myös.

Ratsastuksen nautittavuuteen nousi moni kurssilainen, muutama jopa ensikertaa elämässään. Ensikertalainen Pentti pyysi käyttöönsä polkupyörän ja aikoi tehdä sillä retken Ähtäriin eläinpuistoon. Pyörän hän sai käyttöönsä, mutta Ähtäriin eläinpuistoon Tarja vei hänet autolla.

Itse ennätin käydä pulkkalenkillä kahtena päivänä. Tiet oli hyvin aurattu ja pohja kova. Liikkuminen pyörätuolillakin oli helppoa, pulkalla pääsi suorastaan vauhdin hurmaan – kyllä sydän rummutti ja selkä kastui. Lumisateen saimme vasta toisen viikon perjantaiksi tukkimaan kelausreitijämme.

Ensimmäisenä lauantaina innostuimme suurella joukolla matkaamaan keilailuun Kuortaneelle, toiveena päästä samalla kuulemaan elävää tanssiorkesteria ja ehkäpä päästä tanssimaan. Pelaminen meni mallikkaasti, hurasimme useille täyskaadoille. Päälle söimme maukkaat täytetyt voileivät viinin kera.

Orkesteria vain ei kuulunut ja lopulta selvisi, että heidän autonsa oli hajonnut matkalla. Niinpä palasimme kotipesään istumaan iltaa vähän apeina. Keskiviikon tanssit opiston juhlasalissa olivatkin sitten menestys. Orkesterin muodostivat Tapani Lager ja Heikki Keisanen. Heidän kappalevalintansa miellytti meitä ja oma iso tila antoi mahdollisuuden mennä leveästi myös pyörätuoleilla. Ja meidän menttiin ja mennään varmasti seuraavallakin kerralla.

Tietoja ja taitoja laidasta laitaan

Yhteislaulu Svetlaana Setälän säestyksellä ja johdolla avasi laulamisen halumme ja monena iltana sen jälkeen karaoke veti meitä mukaan. Viimeisinä iltoina saimme Matin vetäjäksi ja hänen tuomat ikivihreät Tapio Rautavaaran ja Olavi Virran laulut sujuivat meiltä yhdessä laulaen jo tosi mallikkaasti.. Kukka-asetelmien teko sujui tällaiselta ensikertalaiseltakin. Viikon ne ilahduttivat meitä ruokalan pöytäkoristeina – kuihtuvat lähtöpäiväksi.

Vesivärimaalausta en lähtenyt kokeilemaan, mutta kyllä sielläkin kaunista syntyi, Ritan pensselinjäljistä näki hänen sitä harrastaneen pitempäänkin – kateellinen ihailuni hänen taidoilleen. Askartelussa syntyi paljon kaunista näppäräsormisten tekemänä; kortteja, kahvipussikoreja, sukkahousuengeleitä (keksinpä taas melkoisen ilmaisan), maalattuja munia ja mitä



Lasityössä käytetään työvälineenä myös kolvia. Sen käyttö vaatii tarkkuutta ja sopivia suojavarusteita.

Lasityön suunnittelu vaatii aikaa ja yhteistä pohdiskelua siitä, mikä näyttää hyvältä mikä taas ei.



miehet tekivät kukaan verstaalla omasta päästään.

Terveysluentoja aivoista, luustosta, suusta ja virtsanpäädytyskyvyn säilyttämisestä kuultiin. Kaikki hyvää asiantietoa.. Erityisesti hampaiden kunnossapitämiseen on jokaisen syytä kiinnittää huomiota. Sieltä löytyy syy moneen sairauteen ja ennen kaikkea hampaiden on oltava terveet ennen leikkauksia. Esim. keinooniveiliä ei asenneta, elleivät hampaat ja ikenet ole kunnossa. Tulehdus suussa on riski saada tulehdus leikkauskohtaan. Kaija Salmela toi viimeistä tietoa vammaispalveluista. Päällimmäisenä oli uudistuva henkilökohtaisen avustajan

saantia koskeva lakimuutos. Kaijan asiantuntemusta sai käyttää myös yksityisesti.

Lupa olla omana itsenään

Rauman kielen kuullunymmärtämisessä saimme taas harjoitusta. Irjan ilmaisurikas kerronta hersytti meidät hervottomaan nauruun päivittäin. Sisältö oli kyllä syvällistä, mutta asian esittäminen aina valoisalla mielellä on hyvä esimerkki sitkeästä poliolaisesta, joka ei turhia valita. Lehtimäen hyvä ruoka pisti Irjankin nauttimaan niistä niin hanakasti, että suoli meni tukkoon. Niinpä Irjan piti käydä terveyskeskuksessa. Irjaa lai-

naten: ”Ne räjäytivät perän auk ja taas kulkis”.

Bingo ja tietysti tietokilpailuja. Paras tietäjä oli Heikki A, naiset jäivät harmittavan pisteen verran jälkeen. Kysymysten vaikeustasosta esimerkki: Missä kunnassa sijaitsee Äteritsiputeritsipuolilautatsijänkä?

Kiitospuheensa tueksi Sisko Halonen toi nähtäväksemme taulun julisteesta, jolla on vauhditettu opiston syntyä. Siinä kädet kannattelevat linnunpesää, josta poikasets kurkoittavat kapeita kaulojaan kohti maailmaa. Julisteen on piirtänyt professori Lennart Segersträhle. Se kuvastaa edelleenkin heidän toimintansa luonnetta: tukea ja opastaa heikkoja poikasias nousemaan siivilleen. Monet poikasista palaavat välillä levähtämään ja oppimaan uutta palatakseen taas maailmalle. Siskon sanojen mukaan meidän polioitten perhoset lasityössä tuovat iloa ja elämänmyönteisyyttä, samoin kuin me poliot kuntokursseillamme opiston henkilökunnalle.

Loppukeskustelussa Irja antoi Heikki H:lle kotiläksyksi miettiä mitä Lehtimäen henki oikein on. Minusta se on lähimmäisenrakkautta parhaimmillaan. On ihana saada olla ja tuntea menevänsä kevyesti iloisten avustajien auttamana. Uskaltaa puhua kipeistäkin polion jättämistä sisäisistä arvista avoimesti ilman pelkoa, että tulisi väärinymmärretyksi. Saada halata ja saada halauksia!

Niin ja tulipahan todistettua, että kyllä Lehtimäelle voi mennä talvellakin.

Halauksin
Ulla Kurvinen Oulusta
Kuvat: Hannu Lampi ja Heikki Heinonen


<p>AUTOSSA KULJETTAJAN VIERESSÄ</p> <p>ELA-KÖÖN!</p> <p>TÄSSÄ</p> <p>BATES</p> <p>WAYNE</p> <p>TENNISMAISSA</p> <p>♀ ♀</p> <p>LYÖMÄSOITTIMIA</p> <p>RAESTE</p> <p>AFRIKAN NAINEN</p>	<p>KULTAVILLE</p> <p>AIKAKAISO</p> <p>KULJETETTAVA</p> <p>TÄTTI</p> <p>MAASTOSSA KULKUIN</p> <p>AJAA</p> <p>KEITTOON</p> <p>ANORIHIA</p> <p>LYHYT HÄME</p> <p>SUO</p>		<p>LASSE</p> <p>EN VARMASTI TEE!</p> <p>JALKIA</p> <p>PANKKISSA</p> <p>PALVOA</p> <p>VALNIOKAKKO</p> <p>LIINANPIENIÄ</p> <p>JÄMSÄN LASKETTELUPAIKKA</p> <p>IS TUI SPANDAUSSA</p> <p>?</p> <p>VIRTTAA ELURÖÖPASSA</p> <p>TIHEÄ</p> <p>VAHVIKE</p> <p>PUTOAMIS-AANI</p> <p>KAUKANNA</p> <p>KASTROIDA</p>	<p>MATTI</p> <p>PAIVATTO</p> <p>NIIN</p> <p>DREI</p> <p>AANI JA KENTTA</p> <p>ILKUA OSAVALTIO</p> <p>NICHOLSON LEGENDAARINEN ALUS</p> <p>RAISA</p> <p>PENTIK BRASK</p> <p>LONTOTA</p> <p>TULLIVUORI-SAARI</p> <p>KIELI</p> <p>KANSANMUSIIKINTILAISUUSRAKETTI LIENNYTYSTÄ</p>
--	---	--	--	--

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____


Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 20.5. 2009 mennessä os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".


JYRKI
 VIR-
NUI-
LUA

**SYKÄH-
DYTTÄVÄ
KOKEMUS**
 NOS-
TAA

**SATU-
AASI**
 LUB-
RI-
KAAT-
TI

PIERRE
TAI
ALFA


**KAME-
ROISSA**
 OSAPUI-
LEEN

**PO-
LOI-
ZEN
LUIS-
TAA**

**MO-
NEN
VITSIN
PAIK-
KA**


**RAA-
MA-
TUN
KUNK-
KU
TIHEN-
TYMA
SAVELSI**

**EDEL-
TAVA**

2009

PROST

**HOL-
LAN-
TILAI-
POIKA**

**KYRK-
LUND**

 KARK-
KAINEN

**MAN-
SEA**
 TASSA
ANTIK-
KIA!

**VAAT-
TEIT-
TA**

**ARVO-
PAPE-
RI**

**ENNAKO-
TUNNE
TASOITIN**

**PAUS-
SIT**

**VIRTA-
VIA
MUULIA
MAAL-
LA**

FILEE

**KULMA
YKSIK-
KO
RAKAS**

**TISKA-
TA
ELO-
KUVA**

**KEK-
SE-
LIAS**

**MUU-
TA-
MAT**

**ITÄ-
MAA**

**ITÄ-
MAA**

**CHAR-
LIEN
SU-
KUA**

**JEE-
SA-
UK-
SIA**
 HE-
VOS-
KILPAI-
LU

**KULL-
BERG**
 ISO
KALA

**VALO-
KUVA
ITSE-
NÄIS-
TÄIS-**

**KORISTE
SYVÄL-
LA
FILMI-
PYSTI**

**PIIS-
PA**

**HAAKI
ON KALA
HAAKI
ON KA-
LA**
 TAU-
BE

**LAS-
KET-
TELU-
PAIK-
KA**
 LAHE-
TE

ROCK

**HAAPA-
NEN
MOILA-
NEN**

**VOI-
TON-
TIN**

**HARD-
WICK
SIITÄ
TAIMIA**

**AND-
ERS-
SON**

**JUDO-
MATTO**

**PRIN-
SI**

**EI
SULIN-
NATION
SUKU-
NIMI**

**PYSA-
KOIN-
TI
SIELLA
TRI-
POLI**

**KAI-
VET-
TA-
VIA**
 RESERVI
PII-
PUISSA

**PU-
HUA
HUL-
LU-
JA**

**VAH-
VA
TUUN-
NE**

**ROS-
BERG**

HAU!

**KIRJA-
LIJA
PIME-
NOFF**

**RUUH-
KAS-
SA**

**KAS-
VI**

**VÄLI-
NE**

**YLI-
LUON-
NOL-
LINEN**

**LEP-
RA**

**KAN-
SA**

Kansaneläkelaitoksen (Kela) poliokurssit vuonna 2009



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, selviytykset hoidoista ja kannanotot kuntoutuksen tarpeesta sekä suositukset kuntoutukseen. Haettaessa vaikeavammaisen lääkinnällistä kuntoutusta liitetään mukaan kirjallinen kuntoutussuunnitelma, joka on laadittu hoidossa vastaavassa yksikössä. Hakemusasiakirjoihin toivotaan liitettävän 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.

Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 34178

Valtakunnallinen, ensisijaisesti eläkkeellä oleville, 8 henkilöä, 1 paikka vaikeavammaiselle (10§), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§) 24.6.-14.7.2009

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 21 vuorokautta

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 myöhäisoiroyhtymän 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 laitosmuotoisia, jaksotettu, yhteensä 18 vuorokautta.

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 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 laitosmuotoisia, jakso 21 vuorokautta

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

Suomen Polioliitto ry:n

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja vuonna 2009



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 sopeutumisvalmennuskurssi 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

Miten haet kurseille

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurseille haetaan Suomen Polioliiton omalla lomakkeella, joka löytyy jokaisesta Poliolihteestä. Hakemuslomakkeen voit täyttää myös Polioliiton omilla www-sivuilla osoitteessa www.polioliitto.com.

(Suomen Polioliitto ry tallettaa hakemuksessa olevat tiedot liiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan järjestämiseksi tarvittavaan rekisteriin. Tietoja luovutetaan vain kurssin järjestäjille. Henkilötietolain (523/1999) mukaisesti jokaisella rekisteröidyllä on oikeus tarkastaa itseään koskevat tiedot ja oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua. Tarkastustai 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 sopeutumisvalmennuskurssille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry/toimisto

Puh 09-6860990

e-mail: birgitta.oksa@polioliitto.com

Lipasvahteja etsitään



Hei kaikki lukijat

Kuten tiedätte kesäkorvalla ovat EU-vaalit!

Tämä on tuonut uutta toimintaa Poliojärjestöihin. Kaikillehan on tuttua, että vaalipaikalla on lipaskeräys, viime vaaleihin asti jo vuosia tuttu ”Lindmannin Åken” keräys. Tuleviin varmaan tulee esittely/kannustusmainos uusittavaksi. No aika näyttää, eikä se nyt kuulu tähän.

Siispä nyt pääsemme mekin näyttämään polioina kyntemme tässä keräysrumbassa. Kaikki ovat tervetulleita lipasvahteiksi. Voisin vaikka taata, että nyt ei ole kovin paljon pakkasta, jos vaikka lipasvahtin paikka ahtaassa postitoimistossa olisi tuulikaappissa. Vetoista toki on, että mukavasti vaatetta mukaan, ettei tule vilu ja käy jäsenet kolottamaan.

Edellisten vaalien istujilta olen kuullut, että se oli kiva kokemus ja ovat halukkaat tulemaan mukaan toistekin. Mutta väkeä saa olla enempi, ettei yhdelle tule ylipitkää lipasvahtivuoroa.

Paikkakuntia on ympäri Suomen ja monilla paikkakunnilla monta ennakoäänestyspaikkaa eli tunteja tulee

jaettavaksi. Sama sitten varsinaisena vaalisunnuntaina.

Itse ole joskus ammoisina aikoina jo ollut mukana järjestelemässä vuorolistoja paikallisella tasolla. Innolla odotan taasen tulevaa rutistusta. Samalla jännitän, montako kokopäivää saamme itse istua, vapaaehtoisten apuvuomien puuttuessa. Kunnallisvaaleissa istuimme paljon.

Vaalien ajankohta on ihan kesän kynnyksellä tai toisaalta on se varmaan jo täyttä kesää tuossa vaiheessa. Ennakoäänestys alkaa 27.5. 2009 kestäen 2.6.2009 asti. Helluntaina etsitään Heilaa, silloin ei äänestetä eikä voida lippaita. Varsinainen vaalipäivä on sunnuntai 7.6.2009.

Tulethan mukaan. Yhteyksiä voi ottaa ja ilmoittautua tänne toimistolle tahi oman osaston alueella vastuuhenkilöihin. Mikäli et ole varma onko paikkakunnallasi miehitystä meidän poliolaisten puolesta lippaan vahdiksi, voimme kertoa sen täältä ja ohjata eteenpäin.

Lipasvahtina ollessasi sinun ei tarvitse heittäytyä Helppo-Heikiksi, sitä et tosiasiaa edes saa tehdä. Tiedustelijoille saa vastata ja lahjoittajalle esittää hymyilevän kiitoksen. Tuttujen ja vaikka vieraiden-

kin kanssa saa toki jutella, mutta kannattaa pitää huoli, ettei juttelutoveri peitä lipasta ja näin ollen keneltäkään ei jää huomaamatta mahdollisuus olla tukemassa myös meidän järjestömme toimintaa.

Hiljasella hetkellä voi vaikka kutoa sukkaa, laatia ristikkoja, selata vaikka lehteä tai kirjaa, kunhan ei ole liian mielenkiintoinen opus ja ympärille katsahtelu unohtuu vallan. Kun asiakas astuu postitoimistoon ja kohtaa sinut ensimmäisenä, hän saattaa tulla luoksesi ja levittää kaikki

äänestyksessä tarvittavat asiakirjat eteesi tai kysyä, että tässäkö sitä äänestetään? Silloin kerrotaan ja viissataan äänestäjää oikean jonon perään ja mainitaan, että tässä on oiva mahdollisuus osallistua vaalikeräykseen. Se katsekontaktin ottaminen on muuten todettu hyväksi systeemiksi: herkempi luonteinen kaivaa kuvetta ja piipahtaa lippaalle.

Kaikki mukaan hymyillen ja hyvällä tuulella!

Kikka



Ennakoäänestys
27.5.2009 - 2.6.2009,
ei 21.5.2009

Varsinainen vaalipäivä
on 7.6.2009.



Valtakunnalliset kesäpäivät muistuttavat: rokotukset kuntoon!

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnalliset kesäpäivät pidetään 23-24.5.2009 Siilinjärven Kunnonpaikassa.

Ohjelmassa myös mukavaa yhdessä-oloa ja viihdettä:

- Karjalainen Rahvas, karjalaisia lauluja ja leikkejä
- Heinäahon näytelmäpiirin sketsiesitys
- markkinat arpajaisineen

Paikalle voi saapua jo perjantaina 22.5.2009, varsinainen ohjelma käynnistyy lauantaina iltapäivällä.

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät tapahtumaan yhteiskuljetuksia.

Sekä Polioinvalidit ry että Suomen Poliohuolto ry tukevat jäsentensä osallistumista kesäpäiville jäsentuella, joka huomioidaan osallistumismaksuissa.

Ohjelmasta, maksuista ja ilmoittautumisesta lisää jäsenkirjeessä. Markkina-tapahtumassa jäsenten on mahdollista myydä tekemiään käsitöitä yms. Markkinapaikka tulee varata etukäteen toimistolta p. 09-6860990.

Tervetuloa mukaan!

Suomen Polioliitto ry
Polioinvalidit ry
Savon osasto

Itisemäntä auttaa asiainnissa Itäkeskuksessa

Itisemäntä Tiina Toivanen auttaa asiakaskuntaa ostosten tekemisessä ja asiainnissa Kauppakeskus Itäkeskuksessa ja K-citymarket Itäkeskuksessa Helsingissä 16.2.2009 alkaen. Palvelu on tarkoitettu vanhusten lisäksi myös vammaisille henkilöille ja toipilaille. Avun saannin varmistamiseksi asiakkaan kannattaa sopia ennakolta Itisemännän kanssa yhteisestä asiointikierroksesta, joka alkaa sovittuna aikana sovittusta paikasta.

Itisemäntä auttaa vanhuksia, vammaisia ja toipilaita ostosten tekemisessä, liikkumisessa, pakkaamisessa ja muussa asiainnissa. Ostoksilla harvemmin käyvät voivat hoitaa emännän avulla kaikki tärkeimmät asiansa yhdellä kertaa. Kauppakeskusavustaja tilaa tarvittaessa kuljetuksen sekä huolehtii asiakkaan turvallisesta siirtymisestä kuljetukseen tai muuhun kohteeseen Kauppakeskus Itäkeskuksessa.

Itisemännän palvelu on maksuton, ja sen käytännön toteuttamisesta vastaavat Helsingin Diakoniaopisto, Yrittäjähdistys Itäkeskus ry, K-citymarket Itäkeskus, Näkövammaisten Keskusliitto ry, Helsingin kaupungin sosiaalivirasto ja Wereldhave Finland Oy. Mukana palvelua luomassa oli 12 vammaisjärjestöä, joista yksi Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osasto.

Palvelun avulla parannetaan kauppakeskuksen asiakaspalvelua ja -tyytyväisyyttä.

Vastaavaa palvelu on toiminut vuodesta 2005 lähtien Espoon Isossa Omenassa (Omenaemäntä). Nyt toimintamalli laajenee Kauppakeskus Itäkeskukseseen.

BO

Palvelu on saatavilla maanantaista perjantaihin klo 10–14.

Itisemännän voi tilata etukäteen numerosta 050 578 1279.

Perinteiden ja anatomian hallintaa yhteistyössä koululääketieteen kanssa

Kalevalainen kansanparannus ja jäsenkorjaus

Kalevalainen kansanparannus perustuu vanhaan suomalaiseen perinnekulttuuriin. Kalevalainen jäsenkorjaus pohjautuu mobilisaatiohoitoon, joka kattaa tukielinsairauksien koko alueen, Kyseessä on vanha, tehokas ja hyvin elinvoimainen mestariparantajien sekä uusien Kalevalaisten jäsenkorjaajien käyttämä hoitoperinne.

Perinteet

Suomalainen ikivanha kansanparannustaito, kuten kalevalainen kansanparannus, elää edelleen eri osissa maamme. Merkittävä osa väestöstä käyttää niitä hyväkseen mm. tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa, vaikka maassamme on varsin kattava virallinen terveydenhoitojärjestelmä. Tämä osoittaa, että väestö kokee kansanparantajien antaman hoidon olevan tehokasta. Hoito on tuloksiin nähden edullista. Mikäli kyseiset hoidot olisivat laajemmin saatavilla, voitaisiin saada aikaa merkittäviä kansantaloudellisia säästöjä.

Kansanlääkinnän eri hoitomuotojen käytön yleisyyttä ja tehokkuutta ei ole mitattu objektiivisesti, mutta hoitomuotojen suosio on jatkunut virallisten hoitomuotojen rinnalla. Osa maamme lääkärikuntaa tekee yhteistyötä perinteisten hoitomuotojen antajien kanssa ongelmassa, joihin koululääketieteen menetelmät eivät ole auttaneet.



Kansanparantaja Hannes Karppinen on antanut manuaalista hoitoa yli kolmenkymmenen vuoden ajan.

Kansanparannusperinne on säilynyt Pohjanmaalla mestariparantajien Olavi Mäkelän ja Pentti Penttilän ansiosta. Mäkelä ja Penttilä ovat auttaneet potilaitaan yli 40 vuoden ajan erilaisissa tuki- ja liikuntaelinongelmissa. Heidän käsissään on syntynyt tietoutta, joita ei lyhyellä koulutuksella pystytä saavuttamaan.

Tutkimus

Yli neljäkymmenen vuoden hoitokokemus on tuottanut perinteen lisäksi valtavasti tietoa, joka pyritään vahvista-

maan lähivuosien aikana tieteellisin menetelmin. Tieteellisen tutkimuksen tekemiseksi käynnistimme kolmivuotisen tutkimusprojektin RAY:n taloudellisella avustuksella. Tutkimus aloitettiin vuonna 2003 Kansanlääkintäseura ry:n toimesta ja sen avulla pyrittiin saamaan tieteellistä näyttöä Kalevalaisen jäsenkorjauksen vaikuttavuudesta.

Mestariparantajat Mäkelä ja Penttilä antoivat vuonna 1997 Kuopion yliopistolla järjestetyssä pilotti tutkimuksessa näytön osaamisestaan. Useim-

mat tutkimuspotilaista olivat moniongelmaisia ja he olivat käyneet läpi kaikki koululääketieteen tarjoamat hoidot aina leikkauksia myöten. Pilottitutkimuksen mukaan Kalevalainen jäsenkorjaus oli ehdottomasti paras hoitomuoto sekä sähköisin kipukynnysmittauksin että potilastuntemuksin todennettuna myös vielä puolen vuoden seurannan jälkeen.

Hoito

Kalevalainen jäsenkorjaus käsittää kaikkiin liikeratoihin vaikuttavat anatomiset osa-alueet lähtien liikkeelle jaloista päätyen kallon rajaan. Siinä vapautetaan lihakset, sidekudokset, kudostenkierto, verenkierto ja hermotoiminta luonnolliseen tilaan, jossa kehon puolustuksella ei ole tarvetta.

Parantajat lähtevät siitä, että ihminen on anatominen kokonaisuus ja häntä tulee käsitellä kokonaisuutena. Hoidon aluksi on selvitettävä vaivan aiheuttaja, jotta voidaan huomioida kaikki anatomiset poikkeavuudet.

Hoidossa mobilisoidaan niveliä ja parannetaan sidekudosten ja lihasten liikkuvuutta venyttämällä niitä potilaan omaehtoisia liikeratoja hyödyntäen. Tukirakenteet saatetaan siis paikalleen käyttäen hyväksi potilaan vapaaehtoista liikerataa ja nivelkanavat avataan kevyellä venytysliikkeellä.

Kalevalaiset jäsenkorjaajat selvittävät tasapainotekijöissä olevat muutokset sekä analysoivat kudoksissa tapahtuneita muutoksia hoidon tueksi. Hermoheijasteet ovat edellä mainittujen lisäksi yksi suurimmista ongelman ilmentäjistä. Mestari parantajien taito ja tieto tällä saralla onkin erittäin kunnioitettavaa. Kalevalaista jäsenkorjaushoitoa antaa ainoastaan Kansanlääkintäseura ry:n valtuuttamat henkilöt.



Kalevalaisella jäsenkorjauksella on saatu erittäin hyviä hoitotuloksia seuraavilla osaluilla:

1. Alaraajojen virheasunnoissa ja kiputilat, kuten
 - O jalkojen erimittaisuus
 - O jalkaterien ja nilkkojen virheasennot
 - O polvien virheasennot
 - O lonkan virheasennot
2. Alaselän kiputilat
 - O iskias ym. särkytilat ja virheasennot (ristiselkä ja lanneranka)
3. Kieroselkäisyyden eli skolioosin hoidossa, etenkin lasten ja nuorten osalta
4. Yläselän kiputilat
 - O nikamien virheasennot ja niistä aiheutuvien elintoimintojen häiriöt, kuten sydämen rytmihäiriö, hengen ahdistus, korkea verenpaine
5. Hartia- ja niskajännitysvaivat, kuten
 - O lapojen lukkiutuminen, huimaus, päänsärky, migreeni
6. Yläraajojen kiputilat, kuten
 - käsisäryt, tenniskyynärää, kipuolkapää / jäätynyt olkapää
7. Päänalueen vaivat, kuten

O jännityspäänsärky, purentahäiriöt, kasvosäryt ja näköhäiriö

Perinteiden tallentaminen

Kansanlääkintäseura edustajat ovat käyttäneet vähäisiä voimavarojaan perehtymällä Kalevalaisen jäsenkorjauksen osaamiseen. Kymmenen vuoden perehtymisen jälkeen osaamitta alettiin siirtää kirjalliseen muotoon oppimateriaaliksi. Perus- ja jatkokoulutusmateriaali on saatu valmiiksi ja ne on tarkastettu Kuopion yliopiston fysiologian laitoksella professori Osmo Hännisen toimesta. Lisämateriaalin tallentaminen on sittemmin myös aloitettu.

Koulutus

Kansanlääkintäseura ry on järjestänyt Kalevalaisen jäsenkorjauksen koulutusta ympäri Suomea. Koulutus on saanut erittäin myönteisen vastaanoton aina siihen osallistuneita lääkäreitä ja muita hoitoalan ammattilaisia myöten. Koulutus aloitettiin 1980-luvulla perehdytysluonteisena mestari parantajien johdolla. Käynnissä olevan tutkimuksen tuloksista voidaan jo osoittaa, että Kansanlääkintäseura ry:n koulutuksella taito on voitu siirtää uusille osajille, joita on reilut 40 ympäri Suomea.

Vuodesta 1995 lähtien koulutuksen järjestelyistä on vastannut mestari parantajien kouluttama parantaja Leila Kattilakoski. Peruskoulutusta antavat Kansanlääkintäseura ry:n valtuuttamana myös Kalevalainen jäsenkorjaajanimikkeeseen käyttöoikeuden saaneet henkilöt. Heidät on rekisteröity seuran pitämään osajarekisteriin, joka löytyy seuran kotisivuilta; kansanlaakintaseura.fi. Huomioitavaa on, että Kalevalaista jäsenkorjauskoulutusta annetaan vain Kansanlääkintäseura ry:n organisoimana.

Kalevalainen jäsenkorjauskoulutus koostuu seuraavista vaiheista.

- O 4 -osainen perusjakso
-> oppipoika
- O 4 -osainen jatkokoulutus
-> kisällä
- O 5 -osainen seurantakoulutus
-> kalevalainen jäsenkorjaaja
- O näyttökoe
-> parantaja nimike

Peruskoulutuksessa opiskelijat perehdytetään ihmisen anatomiseen kokonaisuuteen. Opiskelija oppii kuinka liikeradat vaikuttavat ihmisen eri osa-alueisiin, mihin osa-alueisiin hermopuristukset aiheuttava heijasteita, miten veren- ja kudostesteikiertojen lukkiutuminen tunnistetaan ja

miten niiden avaaminen suoritetaan. Lyhyesti ilmaistuna opintojakso perehdyttää kehoon ja kehossa tapahtuvien muutosten lukemiseen. Peruskurssivaiheessa ei oteta mallipotilaita, vaan opiskelijat perehtyvät jäsenkorjauksen keskenään.

Jatkokoulutuksessa opetetaan kuinka kehossa tapahtuvat muutokset johtavat ongelman aiheuttajan syn-

typaikalle ja kuinka ongelma-alueita parannetaan kalevalaisen jäsenkorjauksen avulla. Jatkokoulutusvaiheessa otetaan kurssille muutamia koulutusaiheeseen soveltuvia mallipotilaita.

Seurantakoulutuksessa keskitytään vahvistamaan kisällien tietämystä kalevalaisen jäsenkorjauksen kokonaisvaltaisena hoitomuotona. Seurantakoulutuksessa kisällille järjestetään mallipotilaita, joiden avulla varmistetaan kisällien riittävä osaaminen ennen kuin myönnetään Kalevalaisen jäsenkorjaajan nimikkeen käyttöoikeus.

Kalevalainen parantaja nimikkeen käyttöoikeutta on mahdollisuus hakea 1-3 vuoden kuluttua kaikkien koulutusvaiheiden jälkeen. Tämä tapahtuu ilmoittautumalla näyttöjaksolle. Hakeutumista edeltäneeltä ajalta edellytetään potilasseurantaa (niin 500 potilasta). Näyttökokeeseen otetaan kerrallaan 10–20 oppilasta. Osaaminen selvitetään esimerkki-potilaiden, potilaskortiston sekä yliopistollisten tutkimusmenetelmien avulla. (Tiedot koulutuksista löytyy seuran kotisivuilta <http://www.kansanlaakintaseura.fi>.)

jatkuu seuraavalla sivulla...

Kansantaloudellinen merkitys

Tuotetun ja tuotettavan oppimateriaalin sekä tutkimusten avulla Kansanlääkintäseura ry pyrkii yhteistyössä Kuopion yliopiston fysiologian laitoksen kanssa jatkamaan tutkimusta ja siirtämään osaamista täydennyskoulutuksena koululääketieteen ammattilaisille.

Tavoitteena on saada siirrettyä osaaminen koululääketieteen käyttöön, jolloin potilaat voivat välttyä turhilta kivilta ja samalla saadaan aikaan huomattavat kansantaloudelliset säästöt, jotka olisivat erilaisten arvioiden mukaan jopa 100 milj euroa vuodessa.

Kansanlääkintäseura ry

Kansanlääkintäseura ry on perustettu vuonna 1986 talentamaan ja edistämään kansanparannusperinteen tietoisuutta. Kansanlääkintäseurassa on jäseniä n. 750 ympäri Suomea.

Toimintaa organisoii seuran hallitus, johon kuuluu:

O Päiviö Vertanen, puheenjohtaja, konsultti, Kannus p. 0400-589654

O Osmo Hänninen, fysiologian laitoksen prof. Kuopion yliopisto p. 050-5506903

O Leila Kattilakoski, Kalevalainen parantaja Kannus p. 050-5933204

O Anja Filppula, kalevalainen jäsenkorjaaja, Parola p. 040-7572575

O Tarja Tirkkonen, kalevalainen jäsenkorjaaja, Kuopio p. 050-4650509

O Jari Siippola, kalevalainen jäsenkorjaaja Kontiolahti p. 040-5913098

O Kunniapuheenjohtajat Olavi Mäkelä, mestariparantaja, Ullava Pentti Penttilä, mestariparantaja, Kaustinen

Viljo S. Määttä, maakuntaneuvos, Toholampi Pauli Käsälä, eläkelitton puheenjohtaja, Kaustinen

Kansanlääkintä meillä ja muualla

Monissa maissa arvostetaan omaa kansanlääkintää tutkimalla sitä ja kouluttamalla nuoria jatkamaan perinnettä. Myös monikulttuurisessa suurvallassa USA:ssa on havahduttu opettamaan ja tutkimaan vaihtoehtoisia sekä täydentäviä hoitomuotoja. Liitovaltio on perustanut erityisen tutkimuslaitoksen kehittämään tutkimusta. Tutkimuksen odotetaan myös omalta osaltaan vievän eteenpäin sekä yleistä teoreettista tietoa että kehittävän myös julkista terveydenhuoltoa nykyistä tehokkaammaksi.

Yhdysvaltain kansanedustuslaitos on myöntänyt merkittäviä määrärahoja siellä esiintyvien kansan- ja muiden ns. vaihtoehtoisten parannusmenetelmien tutkimiseen, sillä tutkimusten mukaan 42 % Yhdysvaltain väestöstä käyttää em. hoitomuotoja. Yhdysvaltain Kansallisen terveysinstituutin yhteyteen on myös perustettu erityinen laitos tutkimaan näitä hoitomuotoja ja niiden tehokkuutta.

Maailman terveysjärjestö WHO on myös osoittanut kiinnostusta vaihtoehtoisia hoitomuotoja kohtaan ja edellyttänyt eri valtioita selvittämään mitä hoitomuotoja kansalaiset käyttävät. Kalevalaisen jäsenkorjaus ei lukeudu vaihtoehtoisiin vaan on suomalaista perinnehoitoa, joka on säilynyt satoja vuosia kansan keskuudessa. Jo vuosisata ennen Lönnrotia Gabriel Maxenius kirjoitti Turun Akatemiassa väitöskirjaansa kuvauksia jäsenkorjauksesta. Ote Maxeniuksen väitöskirjasta:

Vaalikeräys

Vaalikeräyksellä kerätään eurovaaleissa varoja kotimaan vammais- ja kansanterveystyölle

Vammais- ja kansanterveysjärjestöjen perinteinen Vaalikeräys järjestetään jälleen ensi kesän europarlamenttivaalien yhteydessä. Vaalikeräys järjestetään useimmissa kunnissa ennakkoäänestyspäivinä 27.5.–2.6. (ei helluntaina 31.5.) sekä kaikissa kunnissa varsinaisena vaalipäivänä 7.6.2009.

Ensimmäisen Vaalikeräyksen ideoi Werner Söderström vuonna 1907 järjestettyjen ensimmäisten eduskuntavaalien yhteyteen. Alkuvuosina varoja kerättiin tuberkuloosityön hyväksi, tänä päivänä keräystuotto jaetaan usean eri vammais- ja kansanterveysjärjestön ja niiden paikallisyhdistysten kesken.

Vaalikeräyksen lipasvartioiden toteuttavat äänestyspaikoilla järjestöjen paikallisyhdistykset vapaaehtoisvoimin. Tuhansien vapaaehtoisten osallistuminen lipasvartiointiin vuodesta toiseen kertoo keräyksen merkityksestä mukana olevien yhdistysten toiminnalle - puolet keräystuotosta jääkin kunnassa keräykseen osallistuvien yhdistysten jaettavaksi. Paikallisyhdistykset järjestävät tuoton avulla sairauksien ja vammaisuuksien kanssa elämiseen liittyvää neuvontaa ja virkistystoimintaa, ylläpitävät vertaistukiryhmiä, sekä vaikuttavat kunnallisissa vammaisneuvostoissa.

Lisätietoja keräyksestä osoitteesta www.vaalikerays.net

Vaalikeräyksen järjestävät seuraavat järjestöt paikallisyhdistyksineen: Allergia- ja Astmaliitto, Epilepsialiitto, Förbundet DUV, Hengitysliitto Heli, Invalidiliitto, Kehitysvammaisten Tukiliitto, Kehitysvammaliitto, Kuulonhuoltoliitto, Kuurojen Liitto, Munuais- ja maksaliitto, Näkövammaisten Keskusliitto, Psoriasisliitto, Sotainvalidien Veljesliitto, Suomen Diabetesliitto, Suomen MS-liitto, Suomen Reumaliitto ja Suomen Sydänliitto. Kesän eurovaalikeräyksessä on toista kertaa mukana lisäksi Suomen Polioliitto ry.

• • • • • • • •

*“Tuo kärsy käsin ruetac
Äskö mitta mustin mies
Carallen carauttuan
Huhmarillen nostua
Keskellä kipu mäke
Kipu nuoren cuckulalle
Kipu harjun hartioile
Pienisellä kattilalla
Yhden sormen mendäwällä
Peucalon mahuttamalle
Kuldon cauhainen kädes
Kipuja cocoelle
Cunnecka panen pahojt”*

Myös Lönnrotin Kalevalassa on kohtia, jotka voidaan tulkitä runomuotoiseksi kuvaukseksi jäsenkorjauksesta.

Kansanlääkintäseura ry
P145, 69601 Kaustinen
<http://www.kansanlaakintaseura.fi>

Kelkalla alas laskettelurinnettä

Liikuntatyöryhmän toimintaa.

Varsinais-Suomen osasto kuuluu Turun seudun vammaisjärjestöt TVJ ry:n, johon kuuluu 40 eri vammaisjärjestöä Turun seudulta. Puheenjohtajamme Lauri Jokinen on kuulunut tähän hallitukseen jo viidettä vuotta, itse olen mukana neljättä vuotta. Heti ensimmäisenä mukanaolovuotena tulin valituksi liikunta- ja vapaa-aikatyöryhmän koollekutsujaksi. Aikaisemmin toimikunta oli ollut nimettynä, muttei ollut toiminut mitenkään. Ryhdyin heti järjestämään toimintaa ja Lauri tuli myös mukaan tähän työryhmään.

Pyysin mukaan Turun kaupungin liikuntavirastosta erityisliikunnan ohjaajan. Järjestimme ensimmäisenä vuonna yhden peli- ja liikuntapainotteen kesätapahtuman Kuusiston Lomakeskuksessa. Seuraavana vuonna järjestimme kaksi tapahtumaa eli lisäsimme uimarantapäivän Ekvallan esteettömällä uimarannalla.

Nälkä kasvaa syödessä, joten viime vuodeksi olimme jo järjestämässä talvitapahtumaa Hirvensalon laskettelukeskuksessa. Suunnitelmat tehtiin ja tiedotettiin asiasta, mutta lumenpuutteen vuoksi tapahtuma jouduttiin perumaan. Viime vuonna näin etelässä oli todella huonosti lunta ja yleensä vesisade vei kaiken lumen saman tien.

Talvinen liikuntatapahtuma Hirvensalossa

Jo viime vuoden lokakuussa tehtiin päätös talvitapahtuman pitämisestä maaliskuun alussa



Laskettelu vaatii tietysti aina aimon rohkeutta ja seikkailumieltä, mutta onnistuneen laskun jälkeen riemulla ei ole rajoja.

Hirvensalon laskettelukeskuksessa Turussa. Mäki on pieni, mutta riittävän haasteellinen ensikertalaisille. Turun kaupungin liikuntavirastolla on kaksi laskettelukelkkaa, joita voi lainata Hirvensalossa tapahtuvaan lasketteluun. Näissä kelkoissa tarvitaan takana ohjaaja, joka pitää kiinni kelkasta ja ohjaa sitä. Hänellä on normaalit laskettelusukset.

Kelkkaan sidotaan remmeillä kiinni niin, että ainoastaan kädet ovat vapaita tai kädetkin voidaan sitoa kiinni, jottei kaatuessa tule käsivaurioita. Myös pyörätuolista voi siirtyä kelkkaan. Olen ollut muutama vuosi sitten kokeilemassa kelkkalasketteluä ja silloin näin nuoren miehen, jolla oli oma kevyempi kelkka. Hän siirtyi siihen pyörätuolistaan ja oli harrastanut kelkkalasketteluä jo pidempään.



Apuväline lasketteluun voi näyttää mm. tällaiselta. Malleja on useita.

Tapahtumapäivälle sattui mukava leuto sää. Pakkasta oli pari astetta, eikä tuulta. Liikuntavirastosta meillä oli neljä henkilöä ja Avustajakes-

kuksen vapaaehtoisavustajina kaksi henkilöä. Tilaisuudesta oli tiedotettu eri vammaisjärjestöille ja tilaisuus oli avoin kaikille. Maksun hissinkäytöstä ja välineet hoiti liikuntavirasto.

Tapahtumassa oli mahdollisuus kokeilla myös lumikenkiä. Joku ihastui niillä kulkeamiseen, mutta silloin jalkoja on pystyttävä myös nostamaan. Jos polio on vienyt lihakset jalasta, niin kenkäily voi olla vaikeaa.

Laavulla voi paistaa makkaraa. Tulta pidettiin yllä niin, että parissa tunnissa hupeni lähes tyhjäsi viemäni rosksäkällinen puita. Laavu oli sen verran rinteessä, etten itse sinne kiivennyt, mutta maasto oli kuitenkin niin kovaa, että jopa pyörätuolin pystyi työntämään laavulle.

Rinteessä oli mukavaa

Loppusaldo tapahtumalle oli iloinen mieli ja yksi onnellisesti päättynyt kaatuminen, ei kuitenkaan meille poliioille. Pelättiin jo, että joudutaan kutsumaan ambulanssi, mutta hyvin sidottuna ilmalento päättyi onnellisesti. Ja ei kun uudestaan mäkeen, ettei tule traumaa lasketteluun. Mäkeen olisi mahtunut enemmänkin väkeä, toivotavasti kelkkalaskettelu ja kenkäily vetävät seuraavana vuonna runsaammin paikalle tulijoita.

Laavupaikalla kuultiin myös totuus lasten suusta. ”Näitteks te, ett niill vammassill sidottii kädetki kii.”

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä



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.

kopiointi sallittu



Polioinvalidit ry:n vuosikokous kutsuu

Vuosi 2008 oli Polioinvalidit ry:n 53. toimintavuosi. Viime vuosi jää varmasti yhdistyksemme historiaan hyvänä vuotena. Viime vuonna jäsenistölle oli tarjolla todella paljon erilaisia tapahtumia ja tilaisuuksia. Haluan todeta suurella tyytyväisyydellä sen, että olemme saaneet - jo vakiintuneiden Lehtimäen kuntoutusjaksojen lisäksi - osastokohtaisen kuntoutustoiminnan hyvään vauhtiin kaikissa osastoissa. Tällä tavalla olemme voineet tarjota tärkeitä kuntoutuspalveluja alueellisesti, eri puolilla maata, toivottavasti lähempänä jäseniämme ja luoneet paremmat mahdollisuudet osallistua.

Kuntoutusta todella kaivataan eikä julkinen sektori pysty vastamaan kysyntään. Kuntoutuksen tarpeen puolesta puhuu se, että jäsenemme ovat valmiit sijoittamaan omia rahojaan kuntoutukseen. Tämän osastokohtainen kuntoutustoiminta ei olisi tietenkään mahdollista ilman osastojen aktiivista ja ahkerää toimintaa. Raha on vain osa asiaa, ilman ahkeria käytännön toteuttajia rahakaan ei riitä.

Olen melkein tai ihan jokaisessa kirjoituksessani toivonut osastojen aktivoituvan paikalliseen toimintaan. Nyt se on totta, kiitos siitä teille kaikille.

Mitä toimintaa ja millä rahalla?

Vuosikokous on aina yhdistyksen tärkein kokous. Yhdistyksen vuosikokous on kokous, jossa jäsenistö käyttää valtaansa ja päättää yhdistyksen tulevasta toiminnasta. Tänä vuonna Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidetään Helsingissä 18.04.2009. Kokouspaikka on Valkeatalo, jossa olemme ennenkin kokoontuneet.

Kokouksessa päätetään mm. vuoden 2009 toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta. Olen aina korostanut ja korostan yhä, että tulevan vuoden toimintasuunnitelma on tärkeä ellei tärkein asia yhdistyksen tulevaa toimintaa ajatellen.

Yhdistyksen johtokunnan vuosikokoukselle ehdottama toimintasuunnitelma pitää sisällään uusia esityksiä tulevasta toiminnasta ja sen suunnasta.

Toimintasuunnitelman kohdalla tulee jäsenten kertoa, mitä tulevana vuotena tehtäisiin ja toimittaisiin. Tässä kohdassa toivon jäsenistön käyvän aktiivista keskustelua asioista. Jotta mahdollisimman moni pääsisi mukaan toimintasuunnitelman tekoon jo valmisteluvaiheessa, on osastojen vuosikokouksissa käyty läpi toimintasuunnitelmaa ja siihen liittyvää talousarviota. Kentältä saadut ruusut, risut ja lisäykset sitten otetaan huomioon toimintasuunnitelmaa laadittaessa.

Tänä vuonna vuosikokouksessa on erittäin tärkeitä asioita päätettävänä. Toiminnan rahoittamiseen liittyen esillä on mm. esitys yhdistyksen omaisuuden myynnistä. Johtokunta esittää, että jäsenpalvelujen rahoittamiseksi seuraavaksi yhdistyksen omaisuudesta rahaksi muutettaisiin Helsingissä sijaitseva Luotsikadun toimistohuoneisto.

Toimintasuunnitelmassa päätettävien asioiden listalla on esitys yhdistyksemme historiikin tekemisestä. Yhdistyksemme on tehnyt niin merkittävää työtä, että on talletettava tiedoksi mitä me olemme tehneet ja aikaan saaneet.

Tässä vain muutama poiminta koko asialistasta. Tärkeitä ovat tietysti kaikki toimintaa ja rahoitusta ohjaavat päätökset. Eivätkä merkityksettömiä ole tietysti koskaan henkilövalinnatkaan. Joten tervetuloa päättämään asioista yhdessä.

”Poliovirus löydetty Tampereelta”

Löydös on hyvä muistutus siitä, ettei polio ole vielä kadonnut kokonaan maan päältä.

Niin kauan kuin poliota esiintyy, virus voi kulkeutua hyvinkin kauas. Suomessakin täytyy olla hereillä, eikä poliota pidä kokonaan unohtaa. Poliovirus löytöihin

on syytä suhtautua vakavasti ja huolehtia, että poliorokotus on ajan tasalla.

Polio saattaa kuulostaa menneisyyden taudilta, mutta eihän se sitä ole, vaan osa meidän jokaista päiväämme. Tällä hetkellä nuoremmilla lääkäreillä ja hoitohenkilökunnalla ei ole kovinkaan paljon tietoutta poliosta. Niinpä onkin tarkoitus käynnistää ”Polio ja polion myöhäisoi-reyhtymä – opaskirja polion sairastaneille ja terveydenhuollon ammattilaisille” kirjan jakelu yhdistyksen jäsenten avulla heitä hoitaville terveydenhuollon ammattilaisille.

Näissä merkeissä toivon meidän tapaa-van vuosikokouksessa!

Rauno Nieminen
puheenjohtaja
Polioinvalidit ry

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

**lauantaina 18.04.2009 klo 11.30-
Valkea Talo, auditorio, Ilkantie
4, 00400 Helsinki**

Kokouksessa esillä:

- yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat
- yhdistyksen toiminnan rahoittaminen vuosina 2010 - , sisältää ehdotuksen As Oy Oihannon (Luotsikatu 6 E 28) osakkeiden myynnistä.

Pohjanmaan osasto Satakunnan osasto

Joulujuhlat tammikuussa pohjalaiseen tapaan

24.1.09 Hotelli Fooningissa oli tunnelmallinen, jopa jouluihenkin ilmapiiri kynttilöineen ja ulkona oli hanget korkeat nietoksetkin. Tulipa siinä samana iltana vietettyä Joulua ja otettua vastaan Uutta Vuotta. Ohjelmapuolesta vastasivat illan aikana Pirkko, Eila ja Maija-Liisa ja tietty pari jouluista lauluakin ilmoille lurautettiin.

Kaikin puolin ilta oli mukava hyvässä seurassa, eikä illan ruokamenussakaan ollut mitään moittimista.

Lämmin kiitos kaikille mukana olleille, teitte illasta onnistuneen!

Pohjanmaan osaston johtokunta vuonna 2009:

Pertti Niemi, puheenjohtaja
Pirkko Ahola, varapuheenjohtaja
Juhani Kivipelto, rahastonhoitaja
Pirjo Puska, sihteeri
Tuula Häkäri
Pirkko Hakala
Veikko Hemminki
Maija-Liisa Männikkö
Anna-Liisa Taipalus
Gunvor Vesterlund

Ohjelmaa

Järjestämme yhteiskuljetuksen valtakunnallisille kesäpäiville Siilinjärvelle! Ota siis yhteyttä ja lähde mukaan tuttuja ja uusia ystäviä tapaamaan.

Seurantajakso talven henkilökohtaisen jaksamisen kurssille osallistuneille Kuortaneen Urheiluoipistolla 16-17.6.2009.

Kuntoilua Kalajaisjärven, Ilmajoen kunnan leiri- ja kurssikeskuksessa 27-28.8.2009.

Muutakin suunnitteilla, mutta tästä ja muustakin jäsenkirjeessä kevätpuolella.

Kevättä kohti!

Johtokunta



Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori: - vesivoimistelua tiistaisin alkaen klo 16.00, osallistumismaksu on 3 euroa .

Kuntoutuspäivät Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa

I jakso 14 – 16.04.2009

II jakso 15 – 17.10.2009

Sitova osallistumisilmoitus kuntoutuspäiville viimeistään 21.3.2009 Raijalle puh. 044-5854 717 tai Sirpalle puh. 040-7742 620. Kuntoutuspäivät toteutetaan osallistujamäärän ollessa 10 – 15.

Osallistumismaksu jaksoille yhteensä 150 euroa / jäsen (ei jäsen 360 euroa), henkilökohtaiset avustajat jäsenhinnoilla. Hinta sisältää osallistumisen molemmille jaksoille, majoittumisen, ruokailut sekä ohjelman. Majoittautuminen 2 hengen huoneessa. Osallistumismaksun voi suorittaa osaston tilille Länsi-Suomen Osuuspankki tili nr 570002 - 44928612.

Kuntoutuspäivien ohjelmassa mm. luento, toimintakykymittausta, vesi-, sisä- ja ulkoliikuntaa, erilaisia pelejä, rentoutumista ym.

Kesäteatteri

Tampereen KomEDIATEATTERI, 11.07.2009 klo 15.30 näytös.

Esiityksen nimi ”Sukuvika” ja siinä esiintyy tuttu pari Jukat Leisti ja Puotila. Satakunnan osasto varaa kyseiseen näytökseen lippuja, osallistumishinnat ilmoitamme myöhemmin, mutta päivän voi jo allakasta varata.

EU-vaalien lipaskeräykseen osallistuminen

Vaalien ennakoäänestys 27.5 -2.6.2009 (Helluntaipäivä ei ole äänestyspäivä), varsinainen vaalipäivä sunnuntaina 7.6.2009. Osallistumme lipaskeräykseen Raumalla, Eurajoella, Noormarkussa, Ulvilassa ja Porissa. Ilmoittauduthan lipasvahdiksi.

Yhteystiedot: Raija puh. 044-5854 717 ja Sirpa puh 040 – 7742 620

Tervetuloa tapahtumiin

Johtokunta



Savon osasto

Johtokunta

Savon johtokunta vuonna 2009:
Iiris Karvinen, puh.joht.
Erkki Ruotsalainen, vara puh.joht.
Esko Timonen, sihteeri
Kaija Karttunen, rahastonhoitaja
Arja Haatainen
Eeva Huotari
Risto Ovaskainen
Tapani Pennanen
Laina Tirkkonen

*”Talvenselkä kohta murtuu,
valoisiksi päivät muuttuu.
Alkaa kesän odottaminen,
uuteen päivään luottaminen.”*

Muistattehan huolehtia vakuutusturvastanne osallistuessanne Polioliiton, jäsenjärjestöjen tai paikallisosastojen matkoille ja tapahtumiin, kiitos!

- osastot -

Tervehdys kaikille jäsenille. Osastomme järjestää erilaisia retkiä ja tapahtumia sekä kuntoutustapahtuman syksyllä. Tarkemmat paikat ja ajankohdat käyvät ilmi myöhemmin tulevasta jäsenkirjeestä. Yhteydenotot: Iris Karvinen 0400 649677.

Tervetuloa mukaan Johtokunta



Tampereen osasto

Toimintapalsta

Kuvia arkistoista 04.04.2009 alkaen klo 13.00. Vietetään yhteinen iltapäivä VATENK'in kerhotilassa, Pellervonkatu 9, Topi Enqvistin kuvagalleriaan tutustuen. Kahvitellaan väliajalla.

Kuntoutuksen seurantapäivä Kuntoutuskeskus Apilassa kesäkuussa niille, jotka olivat syksyllä mukana. Tarkempi ajankohta ilmoitetaan henkilökohtaisesti kirjeellä kevään aikana.

Tampereen Komediateatterissa ”Sukuvika” lauantaina 11.07.2009. Jo perinteeksi muodostunut **kesäteatteriretki**, nautimme lounaan ennen esitystä lähiravintolassa. Esitys alkaa klo 15.30, pääosissa Jukka Puotila ja Jukka Leisti. Vieraita myös muista osastoista.

Lisätietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Polioliiton Kesäpäivät Siilinjärvellä 22–24.05.2009. **Yhteiskuljetus** Tamperelta järjestetään, sihteerimme ilmoittaa kaikille ilmoittautuneille tarkan bussin lähtöajan.

Virkistys- ja kuntoviikonloppu syyskuussa Vähäjärvellä. Suunnitelmassa on viettä viikonloppua hemmottelun, virkistuksen ja kuntoilun merkeissä Hauholla.

Vähäjärven Kurssikeskus antaa siihen sopivat puitteet luonnonhelmassa. Halukkaat voivat pulahtaa vaikka järveen suoraan saunan lauteilta. Uima-allaskin on toki käytettävissä. Tarkka

ohjelma ja aikataulu ilmoitetaan myöhemmin. Tervetuloa kaikki mukaan.

Muistathan, että EU-vaalit lähestyvät ja olemme taas mukana **vaalikeräyksessä**. Tule lipasvahdiksi, muutama tuntikin on meille arvokas. Vaalien ennakoäänestys on 27.05. – 02.06. ja varsinainen vaalipäivä 07.06.2009. Jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä joko Pirjo Karin-Oka p. 041-5338755 tai Leila Lahti-Pätäri 040-7001257

Tervetuloa mukaan tapahtumiin. Johtokunta



Pääkaupunkiseudun osasto

Hauhon teatteri 13.6.2009

Perinteisen kesäteatteriretken teemme tänä vuonna Hauhon teatteriin lauantaina 13.6. katsomaan näytelmää ”Runoilijan kesä”, joka kertoo Eino Leinon ja Hella Vuolijoen elämästä. Ennen esitystä nautimme rosvoapäistä ja muita hämäläisiä herkkuja. Esitys alkaa klo 15.00 ja kestää n. 2 tuntia. Retkelle lähdetään Paavo Nurmen patsaalta klo 11.00. Retken hinnan kerromme seuraavassa kirjeessä, kunhan saamme sen tietoomme teatterilta.

Kaupunkitaidetta Arabianrannassa

Menemme tutustumaan taideasiantuntijan opastuksella Arabianrannan kaupunkitaideteeseen.

Kokoonnumme Arabianrannassa raitiovaunu 6 päätepysäkillä. Tarkemmat tiedot seuraavassa kirjeessä

Kivinokan esteetön luontopolku

Lähemme tutustumaan Kivinokan esteettömään luontopolkuun ja seuraamaan lintulavalta lintujen elämää. Luontopolun varrella on monenlaista tietoa luonnosta. Perillä tarjoamme kahvit ja pientä purtavaa. Tarkemmin seuraavassa kirjeessä.

Jalkapallo-ottelu

Lähemme katsomaan jalkapallo-ottelua. Otteluohjelman selvittyä kerromme asiasta lisää.

Kieltolaki-risteily

Lähemme kieltolakiristeilylle Royal Linen King laivalla Kauppatorin rannasta. Nautimme illallisen lomassa saariston maisemista ja tarinoista. Risteilemme salakuljettajien aikoinaan suosimille Espoon vesille Haukilahteen asti kuunnellen Algot Niskan ja muiden pirttukuninkaiden seikkailuista ja pirtutorpedoista sekä muista oivalluksista. Risteily kestää kaksi tuntia. Risteilyn ajankohdasta, ruokailusta ja hinnasta kerromme seuraavassa kirjeessä.

Kesäretki

Kesäretkeä olemme suunnitelleet tehtäväksi elokuussa johonkin kotimaan kohteeseen. Myös tästä kerromme seuraavassa kirjeessä.

Kuntoutuksen seurantajakso Ruissalossa

Järjestämme yhdessä Varsinais-Suomen osaston kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä. Seurantajakso käsittää kolme päivää ja majoittuminen on kylpylän kahden hengen huoneessa. Lisää asiasta seuraavassa kirjeessä.

Istumalentopalloa

Pelaamme edelleen istumalentopalloa Ruskeasuon koululla joka toinen maanantai klo 18 – 20.

Huhtikuu: 27.4.

Toukokuu: 11.5., 25.5.

Kertamaksu on 4 €. Maksut maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille 800013-222875.

Torstaikerho kokoontuu

Kerho kokoontuu kuukauden toinen torstai toimistolla klo 16.30 – 18.30

Huhtikuussa 8.4. huom! kokoonnumme poikkeuksellisesti keskiviikkona kiirastorstein vuoksi. Ohjelma vielä avoin.

Toukokuussa 14.5. menemme ruokailemaan Viikkiin Ravintola Gardeniaan puutarhan keskelle.

Huomio kaikki!

Ilmoittautukaa toimistolle (09-6860 9930) EU-vaalien lipasvahdeiksi

Vaaliaika on ennako 27.5.-2.6.09 ja Varsinainen vaalipäivä 7.6.2009

Helluntai on vapaa, eli ei vahtivuoroja.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta



Varsinais-Suomen osasto

Miniristeily

Olemme varanneet laivamatkan ja tarjoamme miniristeilyä Turku-Tukholma-Turku Viking Line m/s Isabella - laivalla. Lähtö on tiistai-iltana 12.5.2009 klo 21 ja paluu seuraavana iltana klo 19.50. Nautimme laivayhtiön tarjoamasta ohjelmasta: solisteina Tapani Kansa ja Seppo Helenius. Yhteinen ruokailu on varattu seuraavalle päivälle klo 12 laivan buffetravintolassa.

Ilmoittautuminen on loppusuoralla, vielä on paikkoja jäljellä. Hinta - ja paikkatiedustelut matkasta ja ilmoittautumiset matkalle 6.4.2009 mennessä Lauri Jokiselle p. 040-5948975.

Kesäteatteriin 28.6.2009

Menemme Sipilänmäen kesäteatteriin katsomaan suvine luamunäytelmä ”PYÖRÄL PÄÄsee – mut kyl käveltenki kerkkii”. Esitys alkaa klo 17. Kokoonnutaan klo 16.30 teatterilla. Liput maksavat 10 €/hlö. Osasto tarjoaa jäsenille väliajalla kaffe ja pulla.

Yhteiskuljetusta emme järjestä, mutta kimpppyödyt ovat mahdollisia. Varaa lippusi viimeistään 24.4. mennessä. Esitys on hyvin suosittu, paikkoja rajoitusti. Myös pyörätuolipaikkoja teatterista löytyy.

Maksu 3.6. mennessä ja sen voi suorittaa osastomme tilille 226418-132040 tai maksaa käteisellä etukäteen. Varaukset: Riitta Nissilä p. 0466877545 tai 0400-122330 tai Lauri Jokinen p. 040-5948 975.

Vesiliikunta ja askartelu jatkuvat normaalisti. Muista tapahtumista lisää jäsenkirjeissä.

Kevään odotusta

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Tämän Poliolehden sivulta löytyy raportti osastomme vuosikokouksesta. Samaisessa raportissa tietoja suunnitelmistamme.

Kerhotoimintaa keväällä 2009

Rovaniemen kerho Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 16.4., 14.5. ja 11.6. klo 17.00 -19.00, lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401.

Oulun kerho Tupoksen ABC-asema, Liminka kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 15.4. ja 13.5. klo 18.00. Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223.

Lipaskeräys

Lipaskeräykseen osallistuneille kiitokset. Tuloksemme ylitti odotuksemme.

Europarlamenttivaalien varsinainen vaalipäivä on 7.6.2009 ja ennakoääneystyspäivät 27.5. – 2.6.2009 ilmoittaudu mukaan lipasvahdiksi.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osaston johtokunta vuonna 2009:

- Tuula Pukkila, pj, Kempele
- Pentti Autti, varapj, Rovaniemi
- Ulla Kurvinen, sihteeri, Oulu
- Anneli Lehtola, Rovaniemi
- Anne Niemi, Rovaniemi
- Inga Erkkilä, Rovaniemi
- Liisa Bäcklund, Haukipudas
- Anja Soutukorva, Kiiminki
- Aarni Luhtala, Ylivieska

Johtokunta

Kaikki mukaan!

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

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

Lisätietoja voi kysyä osastoiden yhteyshenkilöiltä tai Luotsikadun toimistolta.

Osastojen päivitettyt tapahtumatiedot löytyvät netistä www.polioliitto.com

Suomen Poliohuolto ry tiedottaa

Jäsenmaksut.

Vuoden 2008 vuosikokouksen tekemän päätöksen mukaan tämän vuoden jäsenmaksu on edelleen 10,00 €. Jäsenmaksua koskevat laskut on postitettu. Pyydän, että jokainen jäsen huolehtii omalta osaltaan tästä pienestä velvoitteestaan yhdistystä kohtaan. Jäsenetujen saaminen edellyttää, että jäsenmaksut ovat maksettuina. Käytännöllä viitenumeroa, varmistat, että maksusi kirjautuu oikein tietojärjestelmäämme

Vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 09.05.2009 klo 14.00 Ruskeasuon koululla Tenholantie 15, Helsingissä. Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 13.00 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle (puh. 09-686 0990) viimeistään 30.04.2009. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 §:ssä määritelty vuosikokousasiat. Tervetuloa!

Lomailutoiminta

Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenilleen tarjoamat vapaalomat toteutetaan tulevana kesänä Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 04. – 10.07.2009. Olemme varanneet alustavasti täysihoitoloman 20 henkilölle. Lomaan sisältyy majoitus 2-hengen huoneissa Marjohovissa, päivittäin tarjottavat aamiainen, lounas, päiväkahvi ja päivällinen, sekä yksi ohjattu kotaretki ja mahdollisuus ohjattuun askarteluun tarvikemaksua vastaan ryhmän toiveiden mukaan 1 – 2 lomapäivänä. Tarvitsemme lomajaksolle 2-3 yleisavustajaa. Jos Sinulla on tiedossa sopivia henkilöitä, niin ilmoita heistä allekirjoittaneelle puh. 0400- 470 201. Yhdistys maksaa heidän lomansa Marjolassa. Mikäli tarvitset lomalasi runsaasti apua, niin Sinun täytyy hankkia itsellesi oma henkilökohtainen avustaja, jonka majoituksen maksaa yhdistys.

Marjolan luonnonkaunis niemi tarjoaa esteettömän mahdollisuuden ongintaan kolmelta eri laiturilta. Hotellin onget ovat veloituksetta lomalaistemme käytettävissä. Boccian ja mölkyn pelaaminen saavuttivat kuulemma viime kesänä lomalaistemme suuren suosion. Pelit

ja pelikenttä ovat myös veloituksetta lomalaistemme käytettävissä. Suomen Poliohuolto r.y. myöntää edelleen myös hakemusten perusteella lomailutukea omatoimiseen lomailuun. Vapaamuotoiset hakemukset tulee toimittaa toimistolle Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki 30.04.2009 mennessä.

Jäsentuet

Suomen Poliohuolto r.y. tukee jäsenistönsä osallistumista Suomen Polioliitto r.y:n kevät- ja syyspäiville, sekä osallistumista itse maksavana Lehtimäen Opiston poliokurssien yhteydessä järjestettävälle ”Iloa ja vaihtelua elämään” – kurssille.

Suunnitteilla...

Suunnittelemme kesä-elokuussa toteuttavaksi ”päivä Tukholmassa” -risteilyä, sekä syys - lokakuussa toteuttavaksi toista kylpylälomajaksoa. Tutkimme myös mahdollisuutta pikkujoulun järjestämiseen. Näistä tiedotetaan myöhemmin.

Suomen Poliohuolto ry Hallitus

Esteetön LIKKOJEN LENKKI

**Tampereella Pyyntikin kentällä
lauantaina 23.05.2009 klo 12 – 18.00**

**Yhdessäolosta ja naisenergiasta
voimaa kevääseen!**

Tarjolla Lenkin perinteitä kunnioittaen liikunnan riemua, iloista naisenergiaa sekä Tapahtumatorin palvelut huippuviihteen tahdittamana UUTUUTENA Esteetön 3-4 km mittainen lenkki soveltuen kuljettavaksi esim. pyörätuolilla avustajan kanssa. Avustajat pääsevät mukaan lenkille maksutta. Tapahtuma alueella on esteettömiä käymälöitä.

Tapahtumatorilla esiintyvät mm. Virve Rosti & Menneisyyden Vangit, Laura Voutilainen sekä RNO Dance Band ja



Jorma Kääriäinen. Likkojen Lenkin järjestävät yhteistyössä Iskelmä & KOO VEE ry.

**Tule mukaan yksin, avustajan kanssa
tai kerää ryhmä!**

Ilmoittaudu mukaan osoitteella; kirsi.mustalahti@likkojenlenkki.fi ja kerro

ilmoittautumisen yhteydessä osoite, puhelin ja T-paidan koko

Osallistumismaksut

31.03.09 saakka 29,- euroa /likka
01.04. – 30.04.09 32,- euroa /likka.

Tule jatkamaan kesää Tunisiaan 2.-9.10.2009



Polioinvalidit ry järjestää yhdessä Lakeuden Matkat Oy:n kanssa matkan Tunisian Sousseen 2.- 9.10.2009.

Yli 3000 vuotta vanha maan kolmanneksi suurin kaupunki Sousse on perinteikäs lomakaupunki, joka sijaitsee maan länsirannalla. Soussesta yhdistyy uusi ja vanha. Uudessa osassa ovat länsimaiset liikkeet, hotellit ja nykyaikaiset palvelut. Vanhasta kaupungista muurien ympäröimästä medinasta löytyy ikiaikainen arabialainen maailma kapeine kujineen, värikkäine myyntikojuineen ja tuoksuineen. Sousseen satama Port El Kantaoui sijaitsee 10 km Sousseen keskustasta. Tämä satama oli merkittävä jo historiallisesti ja nyt se toimii huvivenesatamana ja viehättävänä kahviloiden ja hyvien ravintoloiden tyyssijana.

Lennot:

Lähtö 2.10.klo 21.30 Helsinki – klo 00.45 Monastir, josta kuljetus hotelliin n. 40 min.

Paluu 9.10. klo 15.15 Monastir – klo 20.30 Helsinki, lentoyhtiö on Nouvelair

Hotelli

Palm Marina on viiden tähden maurilaistyylinen monipuolinen rantalomahotelli, josta Sousseen on matkaa 11,5 km ja Port El Kantaouiin 2,5 km.

Hotelli on rakennettu 1995 ja remontoitu 2000 ja siinä on 389 huonetta, 6 kerrosta ja 5 hissiä. Vaalein värein sisustetuissa huoneissa on laattalattiat, osassa kokolattiamatto, puhelin, sateliittitelevio, tallelokero, minibaari sekä pieni parveke. Kylpyhuoneissa hiustenkuivaaja amme/käsisiuhku ja erillinen wc.

Hotellissa on illallisravintola, katolla á la carte ravintola, baari sekä maurilainen kahvila ja yökerho/disko. Sisä- ja ulkoallas, sauna ja turkkilainen sauna sekä hierontapalvelut, kuntosali, kampaamo, kauneushoitola, internetyhteys.

Mahdollisuus pelata biljardia, pöytätennistä, betankkia ja tennistä sekä harrastaa jousiammuntaa. Hotellissa on neljä invahuonetta.

Hinta

Jäsenhinta 795 €/henkilö kahden hengen huoneessa, hintaan sisältyy lennot, hotelli, all inclusive täysihoito, lentokenttä-kuljetukset sekä oppaan palvelut.

Ei jäsenille 835 €.

Yhden hengen huoneen lisämaksu on 150 €.

Retket yms.

Retkiohjelma on vielä osittain harkinnassa. Mahdollisia ovat Beduiini-ilta ja Tunis-Karthago-retki. Retket eivät sisälly hintaan.

Matkalla on oltava mukana voimassaoleva passi ja matkavakuutus.

Matkalla on mukana kaksi yleisavustajaa.

Ilmoittautuminen

Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6960 9930 viimeistään 15.5.2009. Välittömästi ilmoittautumisen jälkeen on maksettava varausmaksu 150 €/hlö ja loppulasku 645 €/hlö viimeistään 15.8.2009. Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013 – 222875.

Tervetuloa jatkamaan kesää Tunisian Sousseen

Polioinvalidit ry



MATKATOIMISTO

LAKEUDEN MATKAT

Kaiken maailman matkoja

Lennot - hotellit - kaupunkimatkat -
rantalomat - ryhmämatkat.
Aurinkomatkat - Detur - Lomamatkat
Hispania - OK-matkat ilman palvelumaksua!

AINA KANNATTAA KYSYÄ TARJOUS!

Zeppelin, Kempele, p.08-5647 400
www.lakeudenmatkat.fi



Henkilökohtaisesti kuntoon Kuortaneen Urheiluopistolla

Osastojen kaksiosaisen kuntoutuskurssien merkeissä me täällä Pohjanmaalla päädyimme Kuortaneelle. Polioporukalle Kuortaneen Urheiluopisto on jonkin verran tuttu Lehtimäen kurssiohjelmista ja kaukaisemmissa muistoissa joillekin lapsi-invalidien leiripaikkana.

Tämä suureksi kasvanut järvenrantakortteli palvelee etupäässä urheiluväkeä, mutta mahduimme sinne vielä mekin. Ensimmäinen jakso ajoitettiin tammi-kuun. 27-28 päiville ja se seurantajakso sitten kesälle.

Rohkeutta ruokkia jaksamista

Kuuluin itse ensin siihen passiiviseen joukkoon, joka elelee jo ajatellen etten mä vanha kompura nyt enää parissa päivässä miksikään tule, vaikka mitä tekis? Tuli mieleen se henkilö, joka tunsis sisällään kuin kaksi koiraa, joista toinen haukkui, ettei sinusta mihinkään ole, kaikki on turhaa, ja se toinen kehui monin mahdollisuuksin, nähden myönteistä kaikessa. Kun kysyttiin kumpi jäi hen-



kiin, oli vastaus: se tietysti jota ruokki! Niin päätin kuunnella sitä rohkaisevaa (neuvoksi kaikille) ja osallistua tälle kuntoutusjaksolle.

Suurta ryhmää ei näillä talvikeleillä kokoon saatu, mutta yhdeksän sitäkin sisukkaampaa pohjalaisjunttia puski härkäviikkojen hämärässä kohti Kuortanetta. Luonto otti vastaan todella lempeästi: ei tuulta eikä sadetta, uusi puhdas lumi koristeli rantamännikön ja rakennukset, joista komeimpaan eli liikuntatohotelliin saimme majoitua.

Toimintakykytestit seurannan avuksi

Luentosalissa aloitettiin ohjelman läpikäynnillä ja

esittelyllä. Tuoli-, keppi- ja mattojummat voimistelusalissa ihan musiikin tahdissa notkisti nivelet. Saimme oikein mukavan ja pirteän kurssinvetäjätytön, fysioterapeutti Maarit Lempimäen meitä ohjaamaan, 'Maatin' kanssa sulimme heti sinuiksi koko porukka!

Lounaan jälkeen tehtiin henkilökohtaiset toimintakykytestit, joista jokainen 'selvisi kurssille hyväksyttynä!' (Helpotuksen huokaus mitantauhan ja lihasvoimanäytön läpäisystä.) Vinkejä saimme aktiiviseen arkeen, rentoutusta ja hyvää oloa ChiBallmuotoutuvien pallojen avulla jälleen voimistellen. Uintiaikakin annettiin, mutta halli oli eri rakennuksessa eikä luminen piha apuvälineillä

liikkuen oikein houkutelut. Eila, Olavi ja pari Pirkkoa teimme pikapyörähdysten niillekin altaille, ehti käydä poreissa, höyryissä, viileässä ja lämpimässä. Saunatuoreena päivällispöytään ja ilta vielä keilahallilla! Tämä laji oli melkein jokaiselle ensi koke-musta ja siihen nähden saatiin hyvinkin pisteitä, ei ihme, että innostus vei mukanaan!

Ei siinä 'halvaantunut veteraaniporukka' hienoissa sviittimajoituksissa lopullista jaksanut muuta kuin silmänsä ummistaa.

Toisena päivänä aamun sininen hetki valkenee, kun aloitamme ulkoliikunnalla, sauvakävelyllä, jotka siihen kykenivät. Kuntosali – uimahallin yhteydessä oleva – odotti seuraavaksi omine vempelineen ja siinä sitä olikin joka raajan ja koko kropan venytystä!

Tietoa jaettiin ravinnosta ja painonhallinnasta, toimintakykytestien palautteet ja jumpan kotiläksyohjeet. Päätöskahvilla palaute oli positiivista niin paperilla kun keskustelussakin. Puheenjohtaja Pertti lausui kaikkien kiitokset ja lähtöhalaukset Maatin kanssa lupauksiin, että haluamme tavata kesäkuullakin ja tulla jatkokurssille!

jatkuu seuraavalla sivulla...

Myös elämyksiä kotieväiksi

Ohjelmamme oli melko tiivis saapumis- ja lähtöpäivän pakkaus. Pelkästään fyysistä kuntoa huomioivankin se piristää sosiaalisesti ja psyykkisestikin, niin kuin yhteen kokoontumisella on tarkoituksinkin. Näitä ihmissuhde ja mieliala-asioita saisimme polio-porukkana näilläkin vuosikymmenillä (keski-ikämmme lähes 70v) enemmän arvostaa, sillä nekin rappeutuvat käytön puutteessa! Kun vaikeavammaisuus lisääntyy ja jaksaminen vähenee, ei se saisi olla osallistumis-mahdollisuuden esteenä, jos muuten olisi innostusta! Helpompihan tämä on todeta kuin toteuttaa, mutta ei nosteta rimaa liian korkealle eikä päästetä uupuvaa innostusta sammumaan: joka reissulla saa uutta latausta!



Veikko Hemminki vahvistaa käsivarren lihaksia. Valokuvaajalle vahvistuksesta varmasti hyötyä.

Teksti: Pirkko Hakala

Kuvat: Veikko Hemminki

Ruudukon 4/08 ratkaisu

						H	I	I	V	A	T	S	A	L	P	A	K	E	L	T	A	Ä	K	E	Ä	E	R	O	S					
						U	R	S	A	R	O	I	N	E	S	Y	T	E	M	A	R	A	S	U	H	A	R	I						
						I	M	A	T	R	A	P	I	I	R	I	N	U	K	K	E	J	A	O	S	K	A	A	S					
						P	A	R	I	M	U	U	T	T	O	A	U	T	O	A	T	Ä	Y	T	T	Ä	M	Ä	S	Ä				
						P			K	A	P	U	L	A	I	T	I	Ö	T	I		A	S	T	A	T	R							
						U	P	E	A	A	L	I	T	U	S	T	O	P	A	S	T	A	A	A	K	A	N	A						
H	A	K	A	R	Y	A	N	H	T	A	K	S	A	T	T	O	T	O	T	A	T	A	K	A	T	R	E	V	O	T				
I	K	Ä	V	Y	Y	S	I	K	O	N	E	N			A	N	O	J	A	R	O	I	H	U			H	A	R	A				
L	U	S	A	S	K	O	T	I	T	L	I	P	A	S	J	T	A	J	U	T	U	T	I	T		T	Y	L	Y	S				
E	S	I	T	T	Ä	Ä	R	I	E	V	Ä	A	L	O	K	A	S	M	A	H	L	A	T			A	L	I	S	T	U	S		
T	A	U	S		K	O	P	L	A	K	I	V	I	A	I	T	A	A	U	V	O	T	M	A	I	L	I	Ä						
P	I	S	T	E	L	L	Ä	E	L	A	S	T	I	N	E	N	I	H	A	S	T	U	A	A	V	A	I	M	E	N	P	E	R	Ä
I	E	K	A	V	O	L	I	I	T	O	T	L	O	A	T		K	A	V	I	A	A	R	I	A	U	D	I	T					
H	I	E	T	A	P	E	L	I	T	A	V	U	I	S	M	A	I	L	M	A	H	A	N	A	L	U	S		K	E	S	Y		
I	L	T	A	T	U	U	L	I	K	A	T	I	S	K	A	A	K	T	I	V	I	S	T	I	T	A	T	T	I	E	O			
M	K	A	R	T	I	O	I	U		E	S	I	T	E	H	A	N	A	O	L	U	E	T	O	R	J	A	T	A	R				
K	A	S	A	K	J	M	O	P	S	I	R	Ö	K	A	L	U	L	I	K	A	S	U	A											
O	S	I	O	I	S	Ä	N	I	S	Ä	S	Ä	A	S	T	O	P	O	S	S	U	J	A	N	E	K	A	T	A	R	R	I	T	
T	O	L	V	A	N	Ä	K	K	A	I	L	Y	A	I	R	O	T	S	T	O	A	T	R	A	U	M	A		U	K	R	I		
A	T	T	E		T	O	V	E	R	I	T	A	R	E	S	T	I	K	O	P	I	T	K	O	I	T	I	M	A	I	S	I	J	A
A	A	T	R	A	T	T	O	T	E	E	M	I	I	T	A	T	I	M	O	A	N	N	E	T	O	S	A	T						

Simo Hentilä on poissa

Yhdistyksen pitkäaikainen jäsen, entinen hankkija Simo Leevi Hentilä synt. 20.05.1939 on poistunut keskuudestamme 08.02.2009. Simon muistoa kunnioittaen

Suomen Poliohuolto ry

Elbe Räsänen muistolle

Yhdistyksen pitkäaikainen jäsen, entinen hallituksen jäsen ja Kaislaranta-kodin yksi pitkäaikaisin asukas Elbe Marjatta Räsänen synt. 14.05.1931 on poistunut keskuudestamme 03.01.2009. Elben muistoa kunnioittaen

Suomen Poliohuolto ry

Vuonna 2009 tapahtuu:

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

**Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous 9.5.2009
Ruskeasuon koulu, Helsinki**

**Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous 19.5.2009
Hotelli Haaga, Helsinki**

**Valtakunnalliset kesäpäivät
Siilinjärven Kunnonpaikassa 22-24.5.2009**

**Valtakunnallinen syystapahtuma 25-27.9.2009
Ruissalon kylpylä, Turku**

Tunisian matka 2-9.10.2009

Syntymäpäivät

90 vuotta

1304 Karjala Erkki Tampere

85 vuotta

0104 Sassi Viljo Kirkniemi

1504 Rantala Eeva Virrat

1205 Arvelin Esko Lahti

2305 Mansikkamäki Aarne Petäjävesi

0706 Leikas Kyllikki Espoo

80 vuotta

2604 Kaipia Elna Imatra

2804 Kaikkonen Eino Haukipudas

2804 Åhman Sinikka Vaala

2205 Strandén Enni Kokkola

0206 Miettinen Irja Joutseno

0206 Pennanen Martti Vehmersalmi

0506 Kyöstilä Kyösti Villikkala

2506 Puisto Aaro Sääkskylä

75 vuotta

0704 Asikainen Birgit Palokka

1204 Kilpi Esko Hämeenlinna

70 vuotta

0904 Ruotsalainen Erkki Kuopio

1704 Lyytikäinen Liisa Helsinki

2604 Tiuraniemi Kalevi Kemi

1805 Piiparinen Maija Vantaa

0306 Vihervaara Simo Kauvatsa

0406 Pekkala Maija Hyvinkää

0806 Jaakkonen Arja Kuopio

0906 Stenbacka Tuovi Nurmijärvi

2406 Lille Marja Helsinki

60 vuotta

1104 Räsänen Seija Espoo

1304 Myyryläinen Eila Majavesi

1704 Lehto Sirpa Karstula

2004 Ronkainen Vilho Kokemäki

2504 Karvinen Iiris Heinävesi

2504 Utriainen Seppo Tampere

1705 Kuusisto Marjo Kiikka

2205 Tiainen Raili Lahti

3005 Pohjonen Elli Jyväskylä

50 vuotta

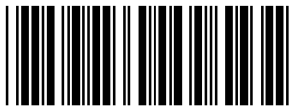
3004 Romppanen Marjut Rantasalmi

Ruudukon voittajat Poliolehti 4/2008

I palkinto, 10 € Eila Erkkilä, Oripää

II palkinto, 6 € Airi Liimatta, Nokia

Onnea!



* . PV94*



Peleistä on iloa meillekin.

RAY ohjaa peliensä koko tuoton kansalaisjärjestöille, jotka puolestaan auttavat suomalaisia pitämään paremmin huolta itsestään ja toisistaan.

Suomen Polioliitto ry saa tänä vuonna RAY:ltä 211 000 euroa avustusta tärkeään työhönsä.

www.raytukee.fi

