

Poliiolehti

3/2009



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Turun tuomiokirkon esteettömyys

Turun tuomiokirkko on Suomen kansallispyhäkkö ja Suomen evangelis-luterilaisen kirkon pääkirkko. Se on myös arkkipiispan kotikirkko. Turun tuomiokirkko on ollut Suomen pääkirkko sekä katolisena aikana että protestanttisena aikana uskonpuhdistuksen jälkeen. Tuomiokirkon 700-vuotisessa historiassa näkyvät Suomen kansan vuosisataiset vaiheet. Tuomiokirkko kertoo -sivut kertovat kuvien ja tapahtumien avulla, minkälaista Suomen historiaa ja turkulaisten elämää Turun tuomiokirkko on saanut todistaa. Turun tuomiokirkkoa pidetään Suomen arvokkaimpana rakennushistoriallisena muistomerkkinä. Sitä on rakennettu vähitellen aina 1800-luvun alkuvuosikymmenille saakka. Suurimman muodonmuutoksensa kirkkorakennus koki 1400-1500-luvuilla. Sisustus on tehty suurelta osalta Turun palon (1827) jälkeen.

Sisäänkäynti sivuovelta

Kirkko sijaitsee Unikankaaren kummulla. Ennen Turun paloa kirkon ympärillä oli rakennuksia, mutta nykyään sen ympärillä on puistoa ja laajaa aukeaa. Tuomiokirkon pääovella on portaat, joissa on yli kolmekymmentä askelmaa. Tämän vuoksi kirkon sivuovelle on tehty luiska, jota voivat käyttää liikuntarajoitteiset sekä ne, jotka eivät jaksaa kulkea portaita. Ovella on ovikello vahtimestarille, joka tulee avaamaan oven tarvittaessa, jos se ei ole jo avoinna. Oven avauksessa ja luiskalla voi tarvita avustajaa. Luiska on epätasainen, koska

se on toteutettu nupulakivistä. Sisäänkäynnin yhteydessä ei ole merkittävä pysäköintipaikka vammaiselle.

Vammaiswc:n tarpeellisuus

Tuomiokirkossa järjestetään seurakunnan tilaisuuksien lisäksi myös muita yleisötilaisuuksia. Tuomiokirkko on myös tunnettu matkailukohde. Vammaisten keskuudessa oli puhuttu vammaiswc:n tarpeellisuudesta, koska tuomiokirkossa käy myös paljon vammaisia.

Otin yhteyttä seurakuntayhtymän kiinteistöjohtajaan runsas kolme vuotta sitten ja kerroimme vammaiswc:n tarpeudesta tuomiokirkossa. Tämän jälkeen asia eteni ja noin vuotta myöhemmin saimme lukea lehdestä, että tuomiokirkkoon tulee viimein vammaiswc. Sinne johtavalle käytävälle, jossa oli muutama askelma, tehtäisiin irtoluisikat. Nopea soitto kiinteistöjohtajalle ja selvitin, miksi wc-tilaan johtavalla käytävällä tulee olla kaltevuudeltaan korkeintaan 8 % oleva kiinteä luiska, eikä irtoluisikia. Vammaiswc valmistui viime keväänä. Aikaa prosessiin kului kolme vuotta, mutta nyt se on hienoimpia vammaiswc:tä Turussa. 50 vuoden kuluttua kukaan ei muista, milloin hieno kivilaatoista tehty luiska on rakennettu.

Kirkon kuoriosan askelmat

Kirkon kuoriosan askelmiin oli joskus tehty irtoluisikat portaiden päälle. Kartoittaessani kirkkoa totesin ne liian jyrkiksi (kaltevuus 33 %). Heinäkuussa kirkon kuoriosaan saatiin uudet luiskat (kuvassa



Turun tuomiokirkon 700-vuotisessa historiassa alkaa esteettömyyden aika.



Luiska vasemmalta.

2 erillistä luiskaa), joita voivat käyttää myös kolmipyöräistä sähkömopoa käyttävät henkilöt. Nyt kaikilla on mahdollisuus päästä lähes alttarille saakka. Alttarille on vielä pieni askelma.

Näin Turun tuomiokirkko on saatu lähes kaikille esteet-

tömäksi, ainakin siellä pärjää avustajan kanssa. Turussa käydessänne tutustukaa vanhaan hienoon kirkkoon.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä



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

Valtakunnallinen syystapahtuma Turussa	4
Proteiinit apuna polion myöhäisoireiden tunnistamisessa?	6
Uutisia...	8
Kurssiuutisia...	13
Kelasta tänään	19
Ruudukko	20
YTY vaatii:	23
Rauman vinkkelist	26
Kela avaa valtakunnalliset palvelunumerot	27
Poliokuntokursseja	29
Apuvälinemessut	30
VAKU-projekti 2009 Vammaisten kuvataidenäyttely Helsingissä	31
Ihan sama!	32
Opas liikunnan vertaisohjaajille	33
Osastot	34
Savon osaston kesäretki	36
Kansainvälinen poliopäivä	37
Synttärarit	39

Tiedon keruuta

Tässä Poliiolehdessä on monta kuntoutustarinaa. Yhteistä niille on se, että ne kaikki kertovat kuntoutuskurssista tai –tapahtumasta, jossa ryhmällä ja nimenomaan vertaisryhmällä on suuri merkitys. Polioivammaisille henkilöille räätälöidyt polioikkurssit saavat – luonnollista kyllä – enemmän palstatilaa Poliiolehdessä kuin ns. yksilölliset kuntoutusjaksot. Kaipaamme kovasti tietoa myös siitä, millaista kuntoutusta polioivammaiset tänä päivänä saavat muualla kuin polioikkursseilla.

Kaipaamme tietoa siitä mitä se kuntoutus – oli kyseessä polioikkurssi tai yksilöjaksot – ihan oikeasti merkitsee. Mitä tavoitteita kuntoutukselle asetettiin ja kuinka ne toteutuivat? Rehellisesti kertoen niin kuntoutukseen haun motiivit kuin tuntemukset sen jälkeenkin.

Myönnän ensimmäisenä, ettei ole helppoa paljastaa ajatuksiaan tai tekemisiään kaiken kansan luettavaksi. Leimautumisen pelko saa meidät joko vaikenemaan tai myötäilemään yleistä mielipidettä. Perustellun, yleisistä poikkeavan mielipiteen ilmaiseminen vaatii jonkinlaista siviilirohkeutta. Varsinkin, jos ei kuulu ns. mielipidejohtajien piiriin, saattaa oman mielipiteen julkistamisen saada aikaan melkoisen vastalauseryöpy. Harva meistä haluaa julkisesti tulla ”mollatuksi”.

Mutta palataanpa alkuperäiseen asiaan. Tarvitsemme siis kipeästi tietoa siitä, kuinka polioivammaisten henkilöiden kuntoutus sisällöltään vastaa sille asetettuja toiveita ja tavoitteita. Ja koska olen näitä ”kaksi karpästä yhdellä iskulla” -ihmisiä, julkaisin ajatuksenne mielelläni myös Poliiolehdessä sivuilla. Mutta toki, jos haluatte, voimme jättää kertomuksenne kuntoutuskokemuksesta myös julkaisematta.

Tutkimushankkeemme yhdessä Tampereen Yliopiston kanssa etenee. Mukaan ovat liittyneet myös Turun ja Cambridgen yliopistojen tutkimusryhmät. Näyttää siltä, että tarvitsimme verinäytteet tuhannelta polion sairastaneelta. Kyseessä ei siis ole mikään ihan pieni ponnistus eikä kyllä tutkimuskaan. Mielienkiintoista – ja näin maallikolle vielä suuri arvoitus – onkin se, että tieteellinen tutkimus voidaan tehdä niin kymmenestä kuin tuhannestakin näytteestä tai koehenkilöstä. Mutta pohditaanpa tätä enemmän seuraavalla kerralla.

Hyvää syksyä!

**Birgitta Oksa
päätoimittaja**





Lääketieteen lisensiaatti Elina Lietze'n totesi, että tapaturmapoliklinikan näkökulmasta vaarallisin paikka kotona on sauna.

Poliisikouluttaja Vesa Jauhiainen antoi perustietoa hätävarjelusta.

Valtakunnallinen syystapahtuma Turussa - oppia arkisemmilla porukoilla

Musiikki Päivi Korvensyrjä ja Mauri Tuominen.



Suomen Polioliiton valtakunnallista syystapahtumaa vietettiin Turun Ruissalossa 25-27.9.2009. Tapahtuman teemana oli henkilökohtainen turvallisuus. Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston laatimassa ohjelmassa tarkasteltiin henkilökohtaiseen turvallisuuteen liittyviä asioita monesta näkökulmasta: esteettömyys, ensiapu ja elvytys, tapaturmatieto ja tulipalon sammuttaminen.

Ensiapuoppia.



Toki päivien ohjelmaan oli mahduttettu viihteellisempääkin ajanvietettä, vaikka aika ei millään tuntunut riittävän kaikkeen siihen mihin tapahtumapaikka olisi antanut mahdollisuuksia.

Ruissalon ainutlaatuinen luonto ja pitsihuvilat jäivät useimmilta vain nähdyn diaesityksen varaan.

- Matkustaminen kotoa Turkuun vaatii oman leponsa ja mielenkiintoinen ohjelma houkuttaa niin, ettei tässä millään ehdi saaren tutustumaan, vaikka mieleni tekisi, totesi nopeasti ohi kiitänyt Iris Karvinen Heinävedeltä.

jatkuu sivulla 8...



Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto totesi, etteivät vaikeavammaiset ole kuntatalouden syntipukkeja.

Puhujina Varsinais-Suomen osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen (vas.) ja Turun kaupunginhallituksen puheenjohtaja Aleksi Randell (oik.)

Break dance taitaja Onni Poikkeus. (alhaalla vasemmalla)

Taikuri Hanna-Maija Mäki-Laurila. (alhaalla oikealla)

FÖRIN ÄIJÄ Markku Heikkilän erimunainen kaksoisveli, joka usein kulkee olkalaukussa Heikkilän mukana keikoilla on vastuuton lärväilijä. Motto sama kuin Olavi Virralla: mitäs tilasitte. (alla)



Proteiinit apuna polion myöhäisoireiden tunnistamisessa?

Ruotsalaiset tutkijat ovat löytäneet rivin proteiineja selkäydinnesteestä, joilla voi olla merkitystä polion myöhäisoireiden synnyssä ja näin ollen ne voisivat olla apuna polion myöhäisoireiden diagnosoinnissa. Löytö voisi tulevaisuudessa myös auttaa löytämään keinoja polion myöhäisoireiden hoitamiseen.

Polion myöhäisoireet koskevat noin 20-60 prosenttia polion sairastaneista ja ovat näin ollen yksi tavallisimmista neurologisista sairauksista maailmassa. Kuinka ja miksi polion myöhäisoireet syntyvät on vielä vailla vastausta eikä polion myöhäisoireyhtymän diagnoosin perustaksi ole löydetty hyvää tutkimusmenetelmää.

Tutkijat ovat analysoineet 15 selvästi polion myöhäisoireista kärsivien polion sairastaneiden henkilöiden selkäydinnestettä ja etsineet tiettyjä proteiinikoostumuksia. Saatuja tuloksia ver-



rattiin 9 terveeseen ja 34 ei tulehduksellista sairautta sairastavan henkilön vastaaviin selkäydinnesteenäytteisiin.

Tutkimus osoitti, että polion myöhäisoireista kärsivillä tutkimushenkilöiden selkäydinnesteestä löytyi viisi proteiinia, joita ei yhtä merkittävästi löytynyt kontrolliryhmien näytteistä. Toisessa erillisessä tutkimuksessa on jo aiemmin osoitettu, että yhden tutkittavana olleen proteiinin taso on polion myöhäisoireista kärsivillä selvästi korkeampi.

Jatkossa tulee tutkia voidaanko näitä löydettyä viittä selkäydinnesteestä tutkittua proteiinia käyttää apuna polion myöhäisoireiden tunnistamisessa. Selvä ja varma diagnosointi nopeuttaisi merkittävästi oikean hoidon aloittamista. Tutkimuksen toivotaan myös myöhemmin auttavan merkittävästi etsittäessä uusia hoitokeinoja polion myöhäisoireisiin.

Tutkimus on tehty yhteistyössä Tukholman Danderydin Sairaalan, Karoliinisen Instituutin ja Astrazenecan tutkimusosaston kanssa.

BO

Lähde:

Identification of novel candidate protein biomarkers for the post-polio syndrome –Implications for diagnosis neurodegeneration and neuroinflammation, Henrik Gonzalez, Jan Ottervald, Kerstin C. Nilsson.



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

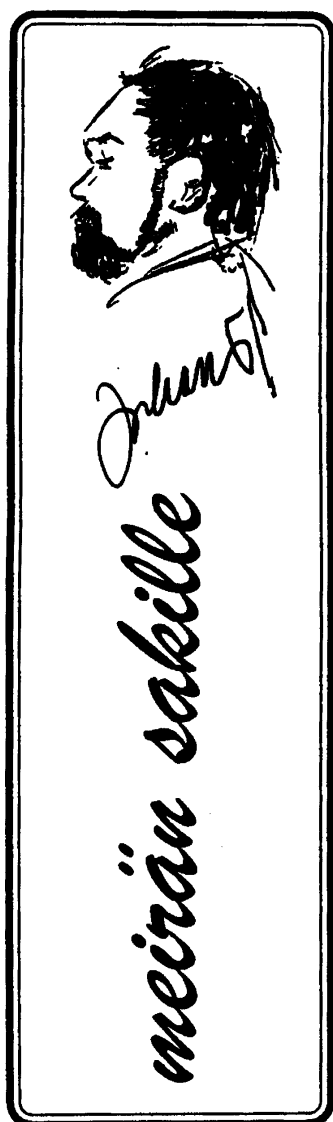
Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800017-287221



25 milj. euroa. Lain myötä kunnille myönnetään valtionapua 2009 n. 34 % sekä vuosille 2010-2011 laskennallista lisäapua 50 %, joten kuntia ei jätetty yksin kulujen korvaamisessa. Vähemmälle huomiolle on jätetty se, että kunnat käyttävät 40 miljoonaa euroa kotipalvelutoimeen, jolla on järjestetty noin 1 miljoonaa asiakaskäyntiä. Osa näistä asiakaskäynneistä siirtyy varmasti tämän muutetun vammaispalvelulain piiriin ja sitä myötä rahaa säästyy kotipalvelumenoista.

Toinen suuri riidanaihe on ollut henkilökohtainen apujärjestelmän muuttuminen subjektiiviseksi, lakimääräiseksi toiminnaksi. Oikeastaan kuntaliitto/kunnat saavat osittain siitä syyttää itseään. Viimeisten vuosien aikana maan hallitus on antanut kunnille korvamerkittyä, tiettyyn toimintaan tarkoitettu, rahaa mm. koulutoimeen sekä terveydenhuollon toimintaan. Nyt jälkitarkastuksessa on todettu, että useat kunnat eivät olekaan käyttäneet saamaansa korvamerkittyä rahaa sille määrättyyn kohteeseen, vaan ovat käyttäneet ne muuhun yleiseen toimintaansa. Tällä hetkellä valtionhallinnossa tietyvästi pohditaan, että tulisiko kohdennettu osuus näiltä kunnilta periä takaisin. On hyvä, että vammaisjärjestöjen ajama kanta voitti, koska muussa tapauksessa kunnat eivät suhtautuisi lainmuutokseen vakavasti.

Kuntaliitto/kunnat ovat esittäneet, että lainmuutos tehtiin liian kiireellä ja tulee aiheuttamaan paljon valituksia oikeusasteisiin. Siinä he kyllä ovat oikeassa, että valituksia tulee, mutta valitusten kautta tullaan vasta saamaan toimiva oikeuskäytäntö. Täytyy muistaa, että vammaisten kuljetuspalvelulaki, joka on myös

subjektiivinen oikeus, on tehty noin 20 vuotta sitten aiheuttaa edelleen valituksia oikeusasteisiin sekä kansanedustajilta eduskuntaa myöten kyselyjä, miksi laki ei toimi. Elämä on vain tällaista. Siihen täytyy tottua.

Mielestäni laki on hyvä ja tarpeellinen, koska se kohdentuu nimenomaan vaikeavammaisiin, mitään eliittivammaisia ei synny. Kehitettävää on tietenkin avustajakoulutuksessa ja avustajien palkkauksessa. Laki ehkä tuli yllätyksenä kuntaliitolle/kunnille, mutta kolmas sektori, vammaisjärjestöt, ovat jo useamman vuoden mietineet ja kehittäneet näitä asioita omissa projekteissaan.

On myös esitetty Kuntaliiton taholta, että lain voimaantuloa pitää lykätä kuntien taloudellisten tilanteiden takia väittäen, että lainmuutos aiheuttaa kunnille voittamattomia taloudellisia ongelmia. Täytyy muistaa, että lainmuutos kohdistuu vain 0,09 %:iin kuntalaisista joten me vaikeavammaiset emme kyllä aiheuta kunnille tämänkään takia konkurseja. Onnekkemme lain voimaan voimaantuloa ei lykätty.



Jokaisessa kunnan lehdessä tulee käsitellä kansanedustajien vaalirahakysymystä. Varsinkin ne järjestöt, jotka saavat RAY:n tukea ovat olleet tulilinjalla. Myöskin meidän järjestö on joutunut antamaan selvityksiä RAY:lle avustuksen käytöstä. Onneksi olemme niin pieni ja köyhä järjestö, että emme ole pystyneet maksamaan vaalitoimintaan mitään tukea. Siltä

osin voimme nukkua yömmen rauhassa.



Herra Kärppä, ikä 18 kuukautta, sai kaksi kuukautta sitten pikkusiskon. Nyt meillä on sitten yhdeksän lastenlasta, 5 poikaa ja 4 tyttöä. Tämä uusin, nyt nelihenkinen perhe kävi katsomassa mammaa ja pappaa Kurikassa. Oli hieno seurata isoveljen toimia sisukoonsa nähden. Aina kun pikkusisko vähänkin äänteli niin isovelji kiirehti hänen viereen katsomaan, mikä oli hätänä sekä tarjoamaan tuttia. Jos itku ei laantunut, haettiin heti väkisellä vaatteista vetäen isä tai äiti apuun. Isoveli tuntui ottaneen näkyvästi sen roolin, että pikkusisko on nyt kaiken A ja O. Ihana seurata hänen toimia.

Viime viikonvaihteessa sain Ruissalossa, Polioliiton syyspäivillä kahdenkymmenen minuutin oppitunnin turkulaisuudesta. Päätin kokeilla miten se toimii Pohjanmaalla. Vaimo huusi keittiöstä, että tule syömään. Turussa saadun ohjeen mukaan huusin takaisin "Ai mää vai". Annetun palautteen mukaan se sai olla kuulemma viimeinen kerta, kun niin saa vastata. Kiitoksia kuitenkin vielä Varsinais-Suomen osastolle päivien järjestelyistä. Ihana paikka ja ihanat maisemat.

Aurinkoista syksyä teille jokaiselle

Jussi



Onko henkilökohtainen apulaki huono? Varsinaisen kissanhännän vedon on aiheuttanut kuntaliiton/kuntien ja peruspalveluministeriön/vammaisjärjestöjen erilaiset näkemykset. Kustannuspuolella hintanäkemysero on 20 – 400 miljoonan rajoissa. Kumpikin taho vetää omaan puoleensa. Nyt kuitenkin lienee päästy lähes yksimielisyyteen siitä, että Vammaispalvelulain muutoksen bruttohinta on vuosina 2009 n. 6 milj. 2010 noin 20 milj. ja 2011 noin



Polio palaa Afganistaniin

Afganistanissa maan sekava tilanne lisää myös vakavien sairauksien leviämistä. YK:n pyrkimyksistä huolimatta esimerkiksi poliota on havaittu erityisesti eteläisessä Afganistanissa. YK:n lastenapujärjestön UNICEF'in mukaan jopa satatuhatta pienokaista on jäänyt ilman rokotetta.

Rokotuskampanjan kohteena on 7,5 miljoonaa lasta. Poliotapauksia on havaittu erityisesti Helmandin, Uruzganin ja Kandaharin maakunnista. Polioon sairastuneiden määrä on vuosien varrella vähentynyt. Kun vuonna 1999 havaittiin 63 tapausta, viime vuonna raportoitiin 31 tapauksesta. Tapausten määrän pelätään lisääntyvän Afganistanin sekasorron takia. Eteläisten maakuntien väestö on nuorta, lähes puolet niiden asukkaista on alle 18-vuotiaita.

Viimeinen ponnistus polion nujertamiseksi

Polion lopullinen nujertaminen on lähellä, kansainväliseltä yhteistyöltä vaaditaan vielä yksi kunnan rutistus. Rutistus tarkoittaa 35 miljoonan dollarin kiireellistä lisärahoitusta.

Maailmanlaajuinen kampanja alkoi vuonna 1988, jonka jälkeen tapaus-ten määrä on vähentynyt 99 prosenttia: tuhannesta halvaantuneesta päivässä tuhanteen tapaukseen vuodessa. Voitonjuhlaan ei ole kuitenkaan vielä aihetta. Intia, Pakistan, Afganistan, Nigeria, Niger ja Egypti eivät ole päässeet eroon poliosta ja virus on nostamassa päätään Nigerian pohjoisosissa.

Afrikassa onkin käynnissä maanosan suurin yhtenäinen terveystampanja 80 miljoonan lapsen rokottamiseksi.



Polion nujertaminen olisi merkittävä voitto yksittäisestä taudista, kunnianosoitus kansainväliselle yhteistyölle ja kannustin malarian, aidsin ja tuhkarokon vastaisessa taistelussa.

Uusi laki puhututtaa

- Syyskuussa voimaan astunut lakia oikeudesta henkilökohtaiseen apuun toteutetaan Turussa kolmella tavalla. Ensisijainen tapa on korvata henkilökohtaisesta avusta käyttäjälle aiheutuvat palkkauskulut. Toisaalta käytössä ovat myös ostopalvelu- ja palvelusetelijärjestelmät, totesi Turun kaupunginhallituksen puheenjohtaja Aleksi Randell puhuessaan Suomen Polioliiton valtakunnallisessa tapahtumassa Turun Ruissalossa.

Aleksi Randell nosti lain toteuttamisen suurimmaksi esteeksi sen, ettei ainakaan Turun alueella ole riittävästi ammattitaitoisia avustajia henkilökohtaisen avustajien työhön.



Paloauto kiinnostaa kaikkia...

Kaupungin hallituksen puheenjohtaja Randell vakuutti, että Turun kaupunki pyrkii tarjoamaan myös liikuntavammaisille asukkailleen mahdollisimman hyvät palvelut. Hän huomautti, että ehdottomasti suurin haaste ja este suotuisalle kehitykselle on kaikille yhteinen: rahan puute ja totesi, että onnistuneen hyvinvointipolitiikan keskeisimpiä tekijöitä ovat yhteistoiminta ja se, että kunnalla on oltava hallussa koko hyvinvoinnin prosessi. Turun kaupunki on juuri toteuttanut suuren organisaatiomuutoksen, jossa sosiaali- ja terveystoimi yhdistettiin yhdeksi kokonaisuudeksi. Sosiaali-

...Valtakunnallinen syystapahtuma Turussa

ja terveystoimi työllistää Turussa 7 000 henkilöä.

Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto muistutti, etteivät suomalaiset vaikeavammaiset ole ajamassa kuntia konkurssin partaalle, vaikka laki oikeudesta henkilökohtaiseen avustajaan astuikin voimaan syyskuun alussa. Hän ihmettelikin lain ympärillä käytävää keskustelua ja piti vaikeavammaisten syylistämistä kohtuuttomana.

Turku kaikille

Turku on yksi edelläkävijöistä, kun puhutaan kaupungin esteettömyydestä vai onko sittenkään?. Turun kaupungin esteettömyysasiamies, rakennusarkkitehti Heikki H. Haulisto kertoi kuinka ja miten Turku on lähestynyt tavoitetta esteetön kaupunki.

Heikki H. Haulisto listasi Turun esteettömyyttä selvästi haittaaviksi asioiksi maaperän vajoamisen ja mäkisen muodon sekä Turun vanhan rakennuskannan. Hän moitti Turun museokeskusta siitä, että se liian usein estää esteettömyyttä poistavien muutosten toteuttamisen.

- Turun Tuomiokirkko on tänään huomattavasti helpommin kaikkien tavoitettavissa kuin vielä muutama vuosi sitten. Hyvin tehdyt ja toteutetut korjaukset eivät mitenkään loukkaa Tuomiokirkon arkkitehtuuria tai historiaa.

Esteettömyysasiamies Haulisto lupasi, että ensi vuonna myös Turun linna on helpommin myös liikuntaesteisten saatavissa.

- Täysin liikuntaesteetöntä siitä ei saa millään, mutta paremmaksi kuitenkin.

Sekä esteettömyysasiamies Heikki H. Haulisto että Turun kaupungin hallituksen puheenjohtaja Aleksi Randell olivat tyytyväisiä Turun liikuntatilojen esteettömyyshankkeisiin.

- Esteettömät luontopolut, Aurajoen rantapolku, Ekvallan uimaranta ovat hyviä esimerkkejä hyvin toimivista liikuntapaikoista, jotka soveltuvat kaikille. Niiden esteettömyyttä tulee jatkuvasti kehittää ja pyrkiä entistä parempaan, totesi Haulisto.

Heikki H. Haulisto oli tyytyväinen siihen, että Turussa esteettömyyden lisääminen on jo otettu huomioon yleiskaavassa. Rakennuslupajärjestelmässä hän näki vielä monia puutteita. Niistä



Suomen Punaisen Ristin ensiapuryhmä opetti, kuinka tajuton potilas käännetään kylkiasentoon.

Solmutehtävä osaoittautui yllättävän hankalaksi, vaikka apuna Onni ja Lauri.



suurimpia ovat riittävän koulutuksen ja henkilöresurssien puute.

- Testausvaiheessa on mm. interaktiivinen "E-model". Siinä tietokoneen avulla voi mm. etsiä esteettömän reitin vaikkapa kotoa parturiin. Jo nyt käytössä on Turku kaikille –portaali, josta löytää tietoa niin esteettömistä kuin esteitä sisältävistäkin kaupoista, virastoista, reiteistä jne.

Tällaisten portaalien suurin ongelma on se, etteivät resurssit tahdo riittää niiden

ylläpitoon, päivittämiseen ja kehittämiseen, totesi esteettömyysasiamies Haulisto.

Saanko, osaanko?

Syystapahtuman osallistujat olivat poikkeuksetta erittäin kiinnostuneita kaikista henkilökohtaiseen turvallisuuteen liittyvistä luennoista ja näytöksistä. Saanko puolustaa itseäni kävelykepillä?



...Valtakunnallinen syystapahtuma Turussa

Voinko hankkia pippurisumuttimen? Sammuuko syttynyt televisio räsymätöllä? Kuinka ilmoitan onnettomuudesta? Siinä joitakin niistä kysymyksistä, joihin yhdessä eri asiantuntijoiden kanssa etsittiin vastauksia.

LL Elina Lietze'n kertoi päivystyspoliklinikan lääkärin arjesta. Hän totesi, että Suomessa tapahtuu tapaturmia lähes eniten koko maailmassa. 2/3 tapaturmista tapahtuu kotona tai vapaa-ajallamme ja yleisimpiä hoidettavia vammoja ovat rannemurtumat (15 000 vuodessa) ja lonkkamurtumat (8000). 80%:ssa tapauksista on valitettavasti alkoholilla jotakin osuutta.

Punaisen Ristin ensiapuryhmä näytti, kuinka toimia tavanomaisissa tapaturmatilanteissa.

- Aina ensin yritätte saada tapaturman uhriin jotakin kontaktia. Jollei kontaktia synny, soittakaa välittömästi numeroon 112.

Ensiapuryhmä kertoi, kuinka voimme helpottaa potilaan hengitystä myös silloin, kun emme voi häntä siirtää makaavaan kylkiasentoon, mikä olisi se paras mahdollinen säilytysasento jätettömälle.

Poliisikouluttaja Vesa Jauhiainen muistutti, että meillä kaikilla on oikeus puolustaa omaa turvallisuuttamme. Vilkasta keskustelua syntyi siitä, missä tulevat vastaan hätävarjelun rajat.

- Kannattaa ensin puolustaa itseään, siihen meille antaa kotirauhan suoja oikeuden. Valitettavan monesti sitten oikeuslaitos myöhemmin ratkaisee sen, olemmeko käyttäneet oikeuttamme oikein, totesi Vesa Jauhiainen. Hän myönsi, että myös poliisi joutuu omassa työssään päivittäin tekemään ratkaisuja, joita myöhemmin voidaan joutua selvittelemään oikeudessa.

Itse jo 30 vuotta järjestyspoliisina toiminut Vesa Jauhiainen kertoi, että voimme omalla toiminnallamme vähentää riskiämme joutua rikoksen uhriksi.

- Tuntemattomalle ei ovea kannata avata

Pippurisumutin paljastui oikeasti papperikasumutteeksi. Sumuttimen käyttö saa aikaan mittavan kouristusreaktion silmissä, joka kestää useamman tunninkin.



Markku Heikkilä juonsi syystapahtuman lauantain ohjelmallsita iltapäivää.

Itsekin sumutetta silmissään kokeilleena poliisi Jauhiainen myönsi, että silmät eivät vain aukea ja tuska on hirvittävä. Pippurisumuttimen hankinta edellyttää aina lupaa viranomaiselta samaan tapaan kuin aseenkantolupa. Sumutteen sijaan luvallisia olisivat erilaiset ääneen perustuvat hälyttimet.

- Mutta onko ne meillä sitten kädessä koko ajan? Tärkein turvaväline on kuitenkin puhelin ja siinä numero 112.

Sunnuntaina syystapahtuman osallistujat pääsivät tutustumaan paloautoihin ja palon sammuttamiseen tukahduttamalla. Kaarinan vapaapalokunta täytti tänä vuonna jo 110 vuotta. Paikalle saapui kaksi täydellisesti varustettua paloautoa ja joukko vapaapalokuntalaisia kouluttajansa Teppo Lavosen johdolla. Tositoimiin päästiin, kun opeteltiin tulipalon tukahduttamista. Selväksi kävi, ettei liekkien tukahduttaminen ole kovin helppoa ainakaan pyörätuolista käsin.

- Parasta vain soittaa palokunta paikalle, jos meillä televisio syttyy tuleen, totesi Markku Huostila,

Yhdessäoloa ja iloa arkeen

- Osa teistä tuli jo eilen. Nykyinen käytäntö, että kesä- ja syyspäiville voi tulla kolmeksi tai kahdeksi päiväksi, on tuonut kuljetuksiin uusia haasteita, yhteiskuljetuksia on vaikeampi järjestää, kun toiset tulisivat jo perjantaina ja toiset vasta lauantaina.

Se, miksi päiville tulee vähempi väkeä kuin ennen, onko taantuma iskenyt matkailuun, vai onko tarjonta suurempi kuin kysyntä, se voidaan jättää Suomen Polioiliiton hallituksen mietittäväksi. Polioinvalidit ry johtokunta on jo päättänyt tehdä jäsenkyselyn ja vastauksista toivottavasti saamme suuntaviivoja, mitä jäsenistö todella haluaa ja samalla kyselyllä toivomme myös saavamme vastauksen, miten usein valtakunnallisiin tilaisuuksiin on halukkuutta osallistua, totesi avajaissanoissaan Varsinais-Suomen osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen. Hän oli viime viikkojen aikana huolestuneena seurannut sitä, ettei tällä kertaa osallistujamäärässä rikottaisi sadan henkilön rajaa.

Ohjelman laadussa tai määrässä ei tehty myönnytyksiä, vaikka osallistujamäärä tavoitteeseen ei tällä kertaa päästykään.

- Ruissalon kylpylä, juhlapaikkamme, ei ole edellisestä kerrasta muuttunut, mutta tämä ympäristö ja ympäröivä rehevä luonto tuo joka kerta, kun tänne tulee, oman nautintolisänsä. Tulemme sen verran paljon tuota ohjelmapuolta teille tarjoamaan, ettette todennäköisesti ehdi sienimetsään.

Turvallisuutemme parantamiseen tähtäsi myös kotiuttamis/mukauttamisoppitunti: Turkulaiseksi 30 minuutissa. Turkulaisuuden lähtökohtia ovat: kielteisyyden, varovaisuus ja vastakysymystaktiikka.

Oppitunnin jälkeen ymmärsimme huomattavasti paremmin isäntiämme ja emäntiämme. Saatoimme huomattavasti aiempaa rauhallisemmin ja turvallisemmin antautua puheisiin paikkakuntalaisten kanssa. Tästä meille kaikille osallisille suunnattomasti apua, jos tulemme uudestaan vuonna 2011, silloin viralliseen kulttuurikaupunki Turkuun.

Teksti: BO

Kuvat: AK

Uusi kuntoutustuki haussa

Polioinvalidit ry varasi talousarviossaan 74 000 euroa vuoden 2009 kuntoutustoimintansa rahoittamiseen. Yhdistyksen omaan kuntoutustoimintaan kuuluvat paikalliset liikuntaryhmät, tuetut kuntoutusjaksot ja alueelliset henkilökohtaisen jaksamisen projektit.

Olavi Markus Haukiputaalta teki esityksen lisäyksestä yhdistyksen jäsenilleen tarjoamiin kuntoutuspalveluihin. Vuosikokous velvoitti yhdistyksen johtokunnan valmistelemaan, tasapuolisesti toteuttamaan ja raportoimaan esityksen toteutumisesta seuraavalle vuosikokoukselle.

- Esityksen tarkoituksena on lisätä yhdistyksen jäsenten mahdollisuuksia kuntoutukseen omalla paikkakunnalla. Kaikki jäsenemme eivät voi tai halua osallistua yhdistyksen järjestämille kursseille tai paikallisiin liikuntaryhmiin, joten heille tarjotaan samantapaista tukea omaehtoiselle kuntoutumiselle kuin omalla rahalla Lehtimäen Opiston kuntoutuskursseille osallistuville, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Kohderyhmänä 65-vuotta täyttäneet vaikeavammaiset

Vuosikokouksessa hyväksytyn esityksen mukaisesti Polioinvalidit ry:n 65-vuotta täyttäneet vaikeavammaiset varsinaiset jäsenet voivat hakea taloudellista tukea kotipaikkakunnalla tapahtuvaan fysioterapiaan. Fysioterapiaan tulee olla lääkärinlähete. Yhdistyksen tuki on 10 euroa/kuntoutuskerta, kuitenkin enintään 100 euroa/jäsen. Tuen myöntämisen edellytys on, että hakija ei ole osallistunut samana vuonna Polioinvalidit ry:n järjestämälle kuntoutuskursseille tai kuntoutus/virkistyskurssille tai ”iloin elämään” kurssille Lehtimäellä. Tukea ei voi saada terveyskeskuksen fysioterapian omavastuusuuteen.

- Johtokunta päätyi kokeilemaan tätä uutta yksilöllistä kuntoutustukea täysin tehdyn ja vuosikokouksen hyväksymän esityksen mukaisesti. Saatujen kokemusten pohjalta voimme sitten tehdä päätöksiä jatkosta, totesi puheenjohtaja Rauno



Nieminen ja huomautti, että johtokuntaa kyllä mietitytti se tosiasia, ettei tämä tuki koske kaikkia yhdistyksen jäseniä.

- Mutta eteenpäin päästään testaamalla erilaisia vaihtoehtoja jos kokemukset hyviä, niin lisätä sitten vaikkapa asteittain tuen saajien joukkoa. Ehkäpä käy niin, että kurssimuotoiset kuntoutusjaksot jäävät kohdaltamme historiaan ja keskitymme uusiin paikallisiin palveluihin. Jäsenten tarpeet muuttuvat ja yhdistyksen toiminnan pystyttävä muuttumaan mukana. Aina on tietysti muistettava, että jostakin yhdistyksen on rahat kuntoutustoimintaakin varten hankittava, pohdiskeli puheenjohtaja Nieminen ja muistutti, että tukea tullaan myöntämään varatun määrärahan puitteissa. Olavi Markuksen esityksen mukaisesti tätä tukea varten varattaisiin 3000 euroa.

- Koska talousarvioon ei vuosikokouksessa tehty lisäystä tätä uutta tukimuotoa varten, jouduimme sopeuttamaan muun kuntoutustoiminnan niin, että rahat saataisiin riittämään.

Kuntoutusta voi hakea vapaamuotoisella hakemuksella 31.12.2009 mennessä. Hakemukseen tulee liittää mukaan kopio läheteestä sekä kuitista, josta käy ilmi maksetut omavastuusuudet. Tukea voi hakea fysioterapiasta, joka on aloitettu/toteutettu vuoden 2009 aikana. Hakemukset voi lähettää yhdistyksen toimistolle ja tuki tullaan jakamaan määrärahan puitteissa.

Hakuohjeita myös Poliolehden sivulla.

Teksti: BO
Valokuva: IK

Päivä Tukholmassa!

Suomen Poliohuolto ry:n "sponsoroimana" olimme risteilyllä 30.08. – 01.09.2009.

Toki omavastuuosuudet maksoimme. Matkalla oli 20 hengen ryhmä eli kaikki halukkaat olivat onnistuneet pääsemään mukaan.

Aloitimme lähtöselvityksessä katselemalla toisiamme, josko olisimme tuttuja jo entuudestaan. Minulle "uudehkona" uusia kasvoja reilusti. Teki jotenkin reissun odotuksen jännittäväksi, Miten onnistuisin pääsemään sisään tähän sakkii? No, eipä se ollut kuitenkaan vaikeata, koska porukkamme oli erittäin vastaanottavainen ja mukava.

Matkan alkajaisiksi tulopäivällinen seisovasta pöydästä jo etukäteen varatuista pöydistä. Kupu täytyikin nopeasti ja viini ehkä poisti useammalta viimeisenkin kireyden. Siirryttiinkin suunnittelemaan iltaohjelmaa. Joillekin musiikki oli kaikki kaikessa ja he siirtyivät kuka trubaduurin tai peräti yöklubin tanssilattialle. Näimme upeita polio-tanssijoita parketilla ja oli joukossamme yksi pyörätuolivirtuosikin, joka olisi voittanut maailmanmestaruuden luovassa tanssitaidossaan. Ilta kului miellyttävän rupattelun merkeissä.

Seuraavana aamuna aamiaiselle kokoonnuttiin kukin omassa tahdisaan ja aamun puheenaiheena oli tietenkin se, kuka lähtee Tukholmaan, minne mennään ja millä? Etukäteen ei ollut ennakkosuunnitelmaa, vaan jokaisella oli vapaat kädet ja jalat mennä minne nenä näyttää. Osa porukasta jäi laivatyöiksi ja –pojiksi.

Tukholmasta laivan lähdettyä olimme taas päivällisen merkeissä yhdessä. Kuuntelimme eri kokemuksia Tukholman päivästä. Sää onneksi suosi ulkoilijoita runsain mitoin. Hyvin ravittuina joukko suunnitteli illanviettoa. Monelle oli tärkeintä olla yhdessä ja vaihtaa kuulumisia monestakin eri asiasta. Suunnistimme jälleen yökerhoon. Ilta kului rattoisasti ja monta makeaa naurua tuli nauretuksi. Sanavalmista porukkaa nämä poliolaiset. Purinaa ei kuulunut laisin-

kaan, joten arvelen, että muillakin kuin vain minulla, oli antoisa "Päivä Tukholmassa" – risteily.

Teksti ja kuvat: Riitta Pohjola



Tukholman luiskat risteilijöiden testattavana.

Tanssilattialla riitti tunnelmaa.



...kurssiuutisia...

Kuntoutuksen jatkokurssi Ruissalossa

Pääkaupunkiseudun ja Varsinais-Suomen osastot olivat järjestäneet yhteisen kuntokurssin Ruissalon kylpylässä viime vuoden marraskuussa. Kurssi oli vetänyt mukaansa yli neljäkymmentä, kurssilaista puolet pääkaupunkiseudulta ja toinen puolikas varsinais-suomalaisia. Aluksi jatkokurssi suunniteltiin pidettäväksi keväällä toukokuussa, mutta se siirtyi kuitenkin aluksi elokuulle ja sitten lopullisesti syyskuun alkuun 8.-10. päivään.

Osastojen puheenjohtajat neuvottelivat keskenään sekä kylpylän edustajan kanssa kurssin ohjelmasisällöstä. Toivottiin tiiviimpää ja myös vaikeavammaisemmat huomioivaa ohjelmaa. Myös johtokunnissa kurssista keskusteltiin.

Helteisen kesän jälkeen

Kylmän ja kuivan kevään jälkeen nautimme todella kauniista ja lämpimästä kesästä. Kun jatkokurssi syyskuussa alkoi, oli Ruissalossa todella lämmintä ja kaunista, sillä kesä jatkui edelleen. Nyt oli kurssilaisilla mahdollisuus myös ulkoilla kauniissa saareissa. Edellisellä kurssilla liukkaudesta oli pitänyt kurssilaiset sisätiloissa.

Apuvälineyksikköäkin tarvittiin

Kylpylän edustaja oli luvannut hankkia kurssilaisten käyttöön suihkupyörätuoleja pesutiloihin ja altaaseen siirtymiseen. Mutta kun kurssilaiset kokoontuivat aloitustilaisuuteen, ei suihkupyörätuoleista ollut tietoa. Ehdotin heidän soittavan TYKS:n apuvälineyksikköön, josta suihkupyörätuolit saatiin lainaksi kurssin ajaksi. Onneksi kurssi alkoi arkipäivänä, jolloin apuvälineyksikössä on toimintaa. Muuallakin käydessämme esim. kylpylöissä varmistakaa etukäteen, että ovat varautuneet apuväline tarpeisiinne. Apuvälineitä voi yrittää lainata terveyskeskuksista ja sairaaloista, joissa on apuvälineyksikkö.

Mitä kurssista saimme?

Osallistujia oli tällä kertaa hieman vähemmän kuin edellisellä kurssilla eli noin kolmekymmentä. Kurssille osal-



listui myös sellaisia, jotka eivät olleet edellisellä kurssilla. Pääsyvaatimuksena ei ollut edellisen kurssin käynti, vaan halu oppia jotain uutta oman kuntonsa säilyttämiseksi.

Kurssi aloitettiin keittolounaalla ja keittolounaaseen se päättyikin. Mutta siihen väliin mahtui paljon toimintaa. Välillä meidät jaettiin kahteen ryhmään välillä neljään ja luennoilla olimme koko porukalla yhdessä. Pyörätuolinkäyttäjät oli koottu samaan ryhmään.

Aluksi tehtiin testejä pareittain. Jokaiselle oli varattu yksilöllinen haastatteluaika vastuuvetäjä fysioterapeutille. Häneltä sai henkilökohtaisia jumpaohjeita. Pef-mittausta ei suoritettu, koska lääkäri oli kieltänyt sen tekemisen flunssatartunnan välttämiseksi. Koko laite olisi pitänyt desinfioida aina välillä. Pienryhmissä oli kuntosalipiiriä tai punttijumpaa sekä tuolijumpaa, allasjumpaa, kehonhuoltoa, venyttelyä ja rentoutusta.

Yhteisenä luentoaiheena oli sosiaalityöntekijän puheenvuoro. Hän kertoi uudesta vammaispalvelulasta ja vastaili esitettyihin kysymyksiin. Uskoisin, että

moni sai tästä luennosta uutta tietoa, miten pitää toimia omassa kunnassa saadakseen tarvitsemiaan palveluita.

Tarpeen mukaan voi osallistua kylpylän vapaa-ajanohjelmaan ja keskiviikkoillan karaokeen.

Päätöspäivä ja palautteet

Torstaina puolelta päivin oli kotiinlähden aika. Moni jo toivoi seuraavaa kurssia, mikä oli osoitus siitä, että kurssi oli täyttänyt paikkansa. Kurssin ajankohtaa pidettiin hyvänä. Ikävää oli, että syyspäivät Ruissalon kylpylässä olivat runsaan parin viikon päästä sekä lisäksi ulkomaanmatka Tunisiaan lokakuun alussa. Näin runsas tarjonta lyhyellä ajalla syö osanottajia muista tapahtumista. Ennakoon pitäisi pystyä suunnittelemaan riittävä aikaväli tapahtumille. Toivottavasti tässä onnistutaan seuraavilla kerroilla.

Kiitokset kaikille osallistujille ja Ruissalon kylpylän henkilökunnalle. Jumpaa olisi nyt syytä jatkaa itsekseen oman kunnan mukaan. Toivottavasti nähdään samoissa merkeissä taas uudestaan.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä

Lomalla Marjolassa

Tulipa pitkästä aikaa anottua lomaa. Suomen Poliohuolto ry:n toimintakalenterissa oli vuorossa jo toinen kesä, jolloin Poliohuollon varsinaisille jäsenille suunnatut lomat varattu Marjolasta. Marjola sijaitsee Lappeenrannassa ja sen lomatoimintaa ylläpitää Etelä-Saimaan Invalidit ry. Poliohuollon jäsenille suunnattuja lomaviikkoja oli tänä kesänä tarjolla yksi, 4.7.- 10.7.09.

Lomatunnelmissa

Kaiken kaikkiaan oma loma-aika näytti harvinaisen lupaavalta. Lomaa oli putkeen kolme viikkoa. Ohjelmaa olisi ensimmäisestä viikonlopusta alkaen ja vielä viimeisenä hännän huippuna Sukukokous Haapavedellä.

Aamusta lauantain starttasin menopeli maantielle. Ajelin oikein lomalaisen tyyliin. Kyynärpää ei ollut auton ikkunasta ulkona, mutta vauhti oli letkeän rento. Kun kerroin, että mäkiä laskettelin kaasuttamatta eli painovoimaa hyväksi käyttäen, olivat aktiivit autoilijat hyvin pahana.

- Moisella tyyliillä saat poliisit perääsi.

No, olin seuraillut taustapeiliä ja kun sinne yksikin auto lähestyi, kurvailin levähdyspaikoille tahi bussi pysäkeille ja päästiin häiritsevät tekijät ohitseni. Keittäähän se, kun joku kuhkii edessä tahi yrittää tunkeutua takaluukusta sisään.

Keli oli mukava ja aurinko paistoi. Kumma juttu: Suomessa on paljon järviä, mutta matkanvarrella ei vesistöjä näkynyt laisinkaan. Tästä joku muukin mainitsi. Onkohan ne järvet Itä-Suomesta kuivuneet?

Kiireesti tuttavaksi

Minulla kävi hyvä tuuri kämppiksen kanssa, kiitti Aira. Meillä oli ihanasti ikkuna kaiken aikaa auki. Kotonakin makuuhuoneeni ikkuna on auki. Se takaa raikkaat yöunet. Onneksi Marjolassa ikkunassa oli hytysverkko, niin ei kaikki ökämöntiäiset tunkeutuneet uniseuraksi.



Etualalla Leo Hännisen henkilökohtainen avustaja Heikki, kuvassa myös muita lomalaisia viihtymässä.

Lomalaiset saapuivat paikalle pikkuhiljaa ja Enqvistin Topi oli vastaanotamassa ihka ensimmäisetkin saapujat, oli itse tullut jo edellispäivänä paikalle. Minullekin – jäsensihteerin retaleelle – oli muutama ihan uusikin tuttavuus mukana. Oli tosi mukava tutustua, toivottavasti nähdään joskus jossain uudelleen.

Marjolan ympäristöä tutkailtiin joukolla ja yksittäin. Osa teki pidempiäkin lenkejä, toisille siitti ihan pihapiiri. Veden lämpöä myös arvailtiin. Ihme koettiin, kun Paavolakin tarkeni Saimaan syleilyyn ja sinne jäi talviturkki. Muutamana aamunakin pulahdin, kunnes ilma jäähdyi ja vesi sen mukana. Kyllä Eira ja Kaarina katselivat alta kulmiensa, kun ei minusta ollut loppuviikosta uintiseuraksi. Ahdin antimia ei himokalastajille juurikaan suotu, Kepa ja Siru narrasivat kaloja tai kalat heitä. Rita puolestaan oli se koiruus, joka etsi näkymätöntä kissaa. Taisin narrata koiraparkaa naukumalla....

Pitkospuita pitkin käytiin laavulla kerran jos toisenkin, vapaa-ajan ohjaajan järjestämät nokipannukahvit maistuivat makealta. Päivä saarella: aurinkoa ja tietokilpailua. Hyvin on pää nollattu, kun ei muistu mieleen ensimmäistäkään kysymystä vastauksista puhumattakaan.

Lihapiirakat ja teatteri tutuksi

Lappeenrannassa tehtiin kertoajelu. Vedyen ja Atomin anatomia tuli selvitettyä. Nehän ovat ne kuulut lappeenrantalaiset lihapiirakat. Lihapiirakka on saatu ruokaisammaksi lisäämällä väliin keitettyä kananmunaa tai keittokinkku/savukinkku, se oli Vety tai sitten se oli Atomi... Joka tapauksessa toisessa oli kaikki täytteet.. Pitääkö tässä oikein googlata, kun ei niinkuin mitään ole mieleen jäänyt? Tein sen: Atomissa on joko tahi sisuksena ja Vedyssä molempia.

Torilta jaksettiin katsastamaan ”hiekkalinna”. Hiekkateosten teemana oli tänä vuonna satu.

Kaupunkikierron innoitti niin, että pistettiin vapaa-ajan ohjaaja selvittämään, joskos saataisiin vielä liput illan teatterinäytökseen. Tämä loman liki puoliväli ja keskiviikko olisi oikein hyvä ajankohta teatterikulttuurille. Torstai olisi varattu ajanvietolle rauhassa ja grillaten. Saatiin liput ja autot. Kaksi? Ei, kyllä tarvittiinkin kolme, jotta kaikki halukkaat mahtuivat mukaan. Ilma oli taasen tosi suotuisa. Koko loman ajan, jos satoi, satoi yöllä. Teatterikipale oli ”Votkaturistit”. Teatteriin oli rakennettu katsomoon luiska ja piippuhyllyltä näkyi hyvin.

...kurssiuutisia...



Lappeenrannasta löytyi ihailtavaksi hiekkaveistoksia.

Ajoitus on tärkeää

Viimeisenä iltana grillillä saatiin oikein ”mestari asialle”. Nuorimies paisteli enemmän ja vähemmän ruskeasi makkaraita kunkin vastaanottajan toivomuksen mukaan. Sattui niin erinomaisesti, että koko meidän porukka päätti lähteä untenmaalle ihan samanaikaisesti. Grillaaja totesi, että nyt vasta hiillos on oikean mallinen ja rupesi aukaisemaan omaa grillimakkarapaketiaan ja jotain mutinaa kuulin takaani, kun suuntasimme sisätiloihin.

- Kaikkiko ne nyt lähtee...

Luontokin oli kerrankin aikataulutuksemme takana. Ihan muutama tippa vettä tipahteli hiuksille, kun siirryimme sisätiloihin, mutta kun avasimme huoneeseen kuului vettä tulevan ihan maahan asti ja melkoisesti kerralla. Sellaista se oli loma Marjolassa kesällä 2009. Pieniä sattumuksia ja hetkiä, joita on mukava muistella syksyn pimeinä hetkinä. Yhdessä meillä oli aikaa hetki itsellemme ja toisillemme. Kannattaa kokeilla!

Teksti: KP

Kuvat: KP

Enqvistin Topi pysähtyi ihailemaan rantamaisemaa ja suostui hymyilemään kuvaajallekin.



Vikkelät vedossa eli poliokurssi Punkaharjulla

**Saapuessanne poliokurs-
sille maanantaina 11.5.2009
oli Punkaharjulla jo selvästi
kesäinen ilma.**

Kurssimme vastuuhenkilöt Paula, Veli-Matti, Merja ja lääkärimme Matti toivottivat meidät tervetulleiksi ja totesivatkin, että toimme kesän tullessamme Kruunupuistoon. Kurssivetäjästä Raili oli poissa, mutta liittyi parin päivän kuluttua mukaan. Matti kertoi meille Kruunupuistossa monen muunkin olevan flunssassa ja toivoi, että me emme saisi tartuntaa.

Kurssin alkajaisiksi suoritimme ”nimenhuudon”. Jokainen vuorollaan kertoi nimensä ja asuinpaikkakuntansa. Meitä oli Kalevi Pirkkalasta, Lauri Heinolasta, Erkki Hyvinkäältä, Markku Hyrynsalmelta, Timo Oulusta, Olavi Haukiputaalta, Timo Raumalta, Juho Kuhmosta ja Terttu Riihimäeltä. Siis kokoonpano kurssilla oli vähän erikoinen: kahdeksan miestä ja yksi nainen. Suurin osa kurssilaisista oli jo aikaisemmin osallistunut poliokursseille, mutta osuipa tälle kurssille kaksi ensikertalaistakin. Vetäjät toivoivat pilke silmäkulmassa, että ”ryhmän kokoonpanosta huolimatta kurssimme onnistuisi.”

Tuukkaa ohjattua kuntoutusta

Meille kaikille oli laadittu oma henkilökohtainen kuntoutusohjelma, jonka saimme aloituspalaverissa. Ohjelma sisälsi yhteisiä ryhmäohjelmia kuten luentoja, tuolijumppaa, peliryhmiä, kuntosaliharjoituksia, ulkoliikuntaa, rentoutusta sekä tietenkin terapia-altaassa voimistelua. Se olikin mieleinen liikuntamuoto meille, jotka saimme siihen osallistua. Yhteisen ohjelman lisäksi kaikilla oli lääkärin tulotarkastus, fysioterapeuttinen tutkimus sekä henkilökohtaisia hoitoja. Henkilökohtaisia hoitoja olivat mm hieronta ja käsien ja jalkojen hoito. Ne saattavat kuulostaa puhtaasti ”hemmotteluhoidoilta”, mutta tosiasiaa ne ovat useimpien kohdalla tuiki tarpeellisia ja siksipä ne olikin asiantuntijoiden toimesta lisätty päivien ohjelmaan. Eipä



silti, kyllä hemmottelukin puoltaa aina paikkaansa. Ensimmäiset päivät menivät vauhdilla, kun etsiskeli luentosaleja, liikuntasalia, terapia-allasta, yms. Löytyiväthän nuo aina ja aina olimme kaikki ajoissa paikalla (jopa ruokailussa).

Vertaista tukien

Ryhmätoiminnassa saimme tehtäväksi oman tavoitetaulun tekemisen ja nimen keksimisen ryhmällemme. Taulu syntyi yhdessä leikellen ja liimaten ja ryhmällekin löytyi nimi ”Vikkelät”. Nimi tuli siitä, kun huomasimme, että olimme aina ajoissa ja aina oikeassa paikassa.

Ryhmämme oli heti alusta lähtien yhteistyökykyinen ja huumorintajuinen ja tutustuminen toisiimme sujui luontevasti turhia kainostelematta. Sovimme heti, että kokoonnumme aina iltaisin klo 19.00 iltakahvin ja -teen merkeissä ryhmätila Ainossa. Melkein aina meitä olikin paikalla suurin osa ryhmästä. Josain vaiheessa mukaan liittyi vielä kaksi henkilöä yksilökursseilta.

Illat kuluivat rupertellen ja kertoillen toisillemme omia kokemuksia elämän varrelta. Olipa joukossamme myös pari tarinankertojaa, joilta ei jutut ja tarinat

loppuneet. Täytekakustakin saimme nauttia näissä illanistujaisissamme, kun Erkki voitti ensimmäisen viikon arpajaisissa täytekakun. Arpajaisonnea poliokurssilaisilla oli joka viikko, mutta se täytekakku jäi ainoaksi.

Vapaa-aikoina mm tutustuimme Kruunupuiston kauniiseen luontoon ja ympäristöön. Kävimme myös tutustumassa Metsämuseo Lustoon. Museo oli todella mielenkiintoinen paikka. Nähtävää oli yltäkyläisesti ja siellä olisi viihtynyt pidempäänkin. Löysimme myös askartelupajan alakerrasta ja teimme kotiväelle tuliaisia. Miehetkin innostuivat maalamaan silkkihuiveja. Myös T-paitojen kuviopainaminen oli monelle mieleen ja paitoja tehtiinkin sitten itselle sekä kotiin viemisiksi. Ahkerimmat tekivät myös nahkatöitä ja poppanaliinoja.

Viimeisen viikon keskiviikkona varasimme grillikatoksen käyttöömmä ja vietimme Suomen Polioliiton tarjoamaa yhteistä iltaa makkaranpaiston, kahvin ja kääretortun kera. Emme kuitenkaan keittäneet nokipannukahvia, vaan turvauduimme perinteisesti termospulloihin. Olavi toi toiminnanjohtaja Birgitta Oksan terveiset ja kertoi poliojärjestö-

- osastot -

Varsinais-Suomen osasto

Suomen Polioliiton syyspäivät Ruis-salon Kylpylässä on vietetty. Osallistumiseen tilaisuuteen ilahdutti meitä ja yhdessä teimme tilaisuudesta onnistuneen. Kiitos!

Haluamme kiittää kaikkia Kunnallisvaalien 2008 ja EU-vaalien 2009 lipasvahtivuoroihin osallistuneita osastolaisiamme ja osastomme vuoroja istuneita. Te mahdollistitte Suomen Polioliiton näkymisen eri kuntien vaalipaikoilla ja kartutitte panoksellanne Polioliiton ja osastomme kassaa.

Emme lähde varoja tuhlaamaan, mutta haluamme kuitenkin tarjota yhteisen lounaan kerääjillemme ja samalla voisimme

jen historiasta ja toiminnasta. Tuloksena oli neljä uutta jäsenhakemusta! Ilma oli tuulinen ja sateinen, mutta meitähän se ei haitannut, saimmehan olla katoksen suojassa. Ilta sujuikin rattoisasti ja liian pian huomasimme varaamamme ajan päättyneen.

Päivät kuluivat todella nopeasti ja kohta koittikin jo päätöspalaverin aika. Loppuyhteenvedon jälkeen meille jokaiselle jaettiin kunniakirjat. Kukin vuorollaan sai kunniakirjan halausten kera Merjalta tai Veli-Matilta, kun Paula oli ensin lukenut kunniakirjojen tekstin, joka oli jokaisella erilainen. Tuossa vaiheessa taisi kaikille tulla haikaa mieli nopeasti kuluneesta kuntoutusajasta ja kurssin päättymisestä. Matin toivomus alussa ei toteutunut, vaan useimmat meistä sairastivat flunssan ja vatsataudin. Pääsimme kuitenkin kaikki suurin piirtein terveinä lähtemään kotiin.

Lopuksi totesimme kaikki, että kuntoutuskurssimme oli todella hyvä. Ryhmähenki oli huumorintajuinen ja yhteiseen hiilen puhaltaminen vertaansa vailla. Ei siinä haitannut suuri ikäjakautumamme-kaan (50-76 v) eikä se, että kurssimme oli miesvoittoinen.

Kiitos kurssimme onnistumisesta kaikille ohjaajillemme sekä tietysti meille itsellemme eli kuntoutujille.

Teksti: Terttu Savinsaari

Kuva: Velma

vaihtaa kokemuksia vaalikeräystoiminnasta. Koska alueemme on laaja, järjestämme kaksi tilaisuutta, toisen Salossa ja toisen Turussa. Ilmoita tulostasi ja kerro samalla kumpaan paikkaan olet tulossa. Soita viimeistään 20.10. alueen yhteys-henkilöille.

Paikat ja ajankohta:

Salo, Lounasruokala Marja Kankare
27.10. klo 12.30 alkaen

Yhteyshenkilö Jarkko Suominen
p. 044 0524 104

Turku, Ravintola Verkahovi
27.10. klo 13.00 alkaen

Yhteyshenkilö Lauri Jokinen p. 040
5948 975

Pikkujoulujuhlaa vietämme lauantaina 5.12. 2009 klo 17 alkaen Kahvila-ravintola Liedon Härkätiessä, osoite Kirkkotie 13, Lieto. Nautimme perinteisen jouluruuan ja viihdettäkkin on luvassa.

Osasto tukee tilaisuutta, jokaiselta osallistujalta peritään ainoastaan omavastuuosuus 15 euroa/ hlö, maksu suoritetaan paikan päällä. Joulujuhlien järjestelyistä vastaa Eeva Lavonen ja hän ottaa myös ilmoittautumiseen vastaan. Soita Eevalle 27.11. mennessä, p. 040-7608 789. Muistakaa ottaa joulupaketti mukaan, näin autatte joulupukkia lahjommissa.

Tiedoksi:

Ikääntyneiden kansallinen ulkoilupäivä torstaina 8.10.2009 klo 10 –13 Kupittaan lämmitettävällä keinonurmikentällä. Tule saamaan vinkkejä: suunnistuksesta, tasapainoharjoittelusta, kävelystä, sauvajumpasta ja voimaharjoittelusta. Tilaisuus on maksuton.

Syksyä odotellen ja liukkaita vältellen!

Tapaamisiin!

Johtokunta



Satakunnan osasto

Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja kunt.keskus
Os. Metsämiehenkatu 2, Pori. Syyskausi
1.9 – 15.12.2009 tiistaisin alkaen klo
16.00. Osall.maksu 3 euroa / jäsen.

Askartelua

Porin Seudun Invalidien toimisto
Os. Pohjoispuisto 1, Pori

Seuraavat kokoontumiset ja askartelu-
lusuunnitelmat

ke 07.10.2009 klo 16.30 – 19.00

”Mosaiikki”

ke 11.11.2009 klo 16.30 – 19.00

”Kynttilät”

ke 09.12.2009 klo 16.30 – 19.00

”Joulu”

Osallistumismaksu 5 euroa (sis. askartelutarvikkeet ja kahvit) Osallistumisen
ennakkoilmoitus mielellään, että voidaan
arvioida kerhoon varattavien tarvikkei-
den määrää.

Kuntoutuspäivät II jakso

Kuntoutuspäivät alkavat torstaina
15.10.2009 klo 14.00 ja päättyvät lau-
antaina 17.10.2009 lounaan jälkeen.

Joulujuhla Raumalla

Lauantaina 21.11.2009 alkaen klo
15.00. Jouluruokailu 5 euroa jäsen / 20
euroa ei jäsen. Tarpeen vaatiessa yhteis-
kuljetus Porista, omavastuu 10 euroa.

Yhteydenottoanne osallistumisista
odottavat

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Raija Kiviniitty 044 – 5854 717

Syysterveisin

Johtokunta



Kuntoillen virkistyimme

Kruunupuistossa 02.-05.09.2009

*Me tulimme tänne savosta asti,
ja viihdyttiin ihan valtavasti.
Oli mukava tavata ystävät, tutut,
ja yhdessä kokea monet jutut.*

Savon osasto järjesti henkilökoh-
taista jaksamista tukevan kuntou-
tusjakson Punkaharjun Kuntoutus-
keskuksessa syyskuun alkupäivinä.

Kurssi oli yksi Polioinvalidit ry:n ns.
kehityshankkeista, joiden tarkoituksena
on löytää uusia keinoja alueellisen kun-
toutuustoiminnan tehostamiseen. Alueena
Savon osaston toiminta-alue on niin
laaja, ettei avokuntoutuksena järjesteyt
päiväkuntoutukset tavoita kaikkia osas-
ton alueella asuvia polion sairastaneita
henkilöitä.

- Tällainen kuntoutusjakso, jossa
voimme yhdessä opetella huolehtimaan
itsestämme on meille enemmän kuin tär-
keää. Näiden neljän vuorokauden aikana
ehdimme oppia monta uutta asiaa, eikä
matkustaminen tunnu kohtuuttoman ras-
kaalata, kertoi osaston puheenjohtaja Iiris
Karvinen. Hän kertoi, että kuntoutustar-
jonnan lisäys on saanut ainakin Savossa
innostuneen vastaanoton.

Tuttuun tapaan Velma (Veli-Matti Sauk-
konen) oli meillä ryhmän vetäjänä. Hän
oli laatinut meidän päänmenoksi monen-
moista ohjelmaa. Oli allas-, kuntosali-,
tuolijumppa-, peli- ja rentousryhmiä.
Sekä rantasaunalla retkeilyä. Siellä mak-
karanpaiston, laulun, soiton, arvausleik-
kien ja kahvittelujen myötä vietimme
leppoisen yhteisen iltapäivän. Tokihan
me vapaa-ajallakin ehdimme osallistua
mm. bingoon, yhteislaulutuokioon ja
karaokeiltaakin. Nopeimmat kävivät
vielä sienimetsässäkin.

**Mutta – mikään ei kestä ikuisesti, ei
hyvä eikä huono**

Niinpä meidänkin yhteinen aika oli
mennä hurautanut tällä erää jo aivan
loppu metreille asti ja oli kotiin lähdön
aika. Näin saimme iloa ja vaihtelua arki-



Veli-Matti Saukkonen ohjaa Arja Haataista vesivoimistelussa. Sopivan lämpöisessä vedessä jumppaaminen on yksi suosituimmista ja tehokkaimmista kuntoilutavoista poliokursseilla.

päivään ja mieliämme jäi lämmittämään
monet hauskat muistot.

Savon osastolaiset toivovat, että hyvin
käynnistynyt henkilökohtaisen jak-
samisen projekti saa jatkoa, ainakin
Savossa.

Lämpimät kiitokset Velmalle ja kaikille
mukana olleille.

Tavataan taas!

Teksti ja kuvat: IK

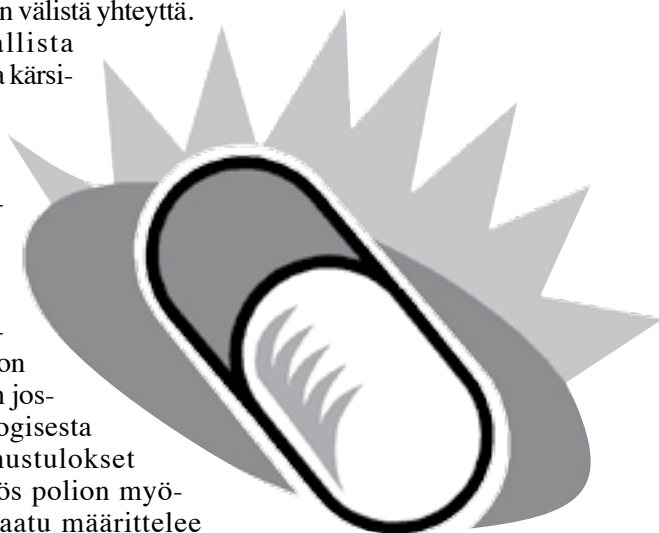
*Veli-Matti alias Velma ehti joka paikkaan.
Tässä on vuorossa puhallustikka ja puhallus-
vuorossa Julia Miettinen. Puhallustikka
on hauskaa, kehittää hengitystä ja käden
koordinaatiota.*



Kipu ja polion myöhäisoireet

Ruotsissa on tutkittu kivun ja polion myöhäisoireiden välistä yhteyttä.

Kipu on tavallista polion myöhäisoireista kärsivien joukossa. Kipu on yleensä lihas- tai nivelsärkyä. Hermokivut ovat harvinaisempia, mutta niitäkin kyllä tutkimuksessa löydettiin. Hermokivut eivät kuitenkaan aiheutuneet polion myöhäisoireista, vaan jostakin muusta neurologisesta sairaudesta. Tutkimustulokset vahvistivat, että myös polion myöhäisoireissa kivun laatu määrittelee oikean hoidon.



Tutkimukseen osallistui 163 henkilöä: 88 naista ja 75 miestä. Tutkimukseen osallistujien keski-ikä oli 64,5 vuotta (36-88 vuotta). Osallistujien toimintakykyä ja alenemista mitattiin mm. kävelytestein ja apuvälinekartoituksin sekä neurologisin testein.

Lihäs- ja nivelkipu tyypillistä

Osallistujilta kysyttiin heidän omia tuntemuksiaan kivusta. Heidän tuli arvioida kuinka usein kipu iskee ja minkä tyyppistä kipu on. Useimmat kertoivat kärsivänsä erilaista lihaskivuista. Lihaskivut esiintyivät usein eri puolilla kehoa samanaikaisesti. Kipu oli usein voimakasta tai hyvin voimakasta.

64 prosenttia tutkimukseen osallistuneista henkilöistä tunsi kipuoireita. Kipu oli yleisempää naisten kuin miesten joukossa.

Useimmat olivat sairastuneet polioon alle viiden vuoden ikäisenä. Tutkimuksen tulokset eivät kuitenkaan pystyneet osoittamaan, että sairastumisiällä ja kiputuntemuksilla olisi yhteyttä. Kipua esiintyi yhtä paljon sekä enemmän että vähemmän liikuntarajoitteisten tutkimushenkilöiden joukossa. Jonkin verran

kivun määrässä löytyi eroa iän suhteen. Alle 70-vuotiaat tunsivat kipua enemmän kuin vanhemmat, mutta ero oli liian pieni, että sitä voitaisiin pitää merkityksellisenä.

Hermokivun syyt muualla

Hermokivuksi luokiteltiin kipu, joka oli pistävää tai polttelevaa ja tuntui alueella, jossa muutoin tuntoherkkyyden puutoksia eikä kipu ollut yhteydessä liikkumiseen tai johonkin tulehdukseen. Hermokipu on polion myöhäisoireissa erittäin harvinaista. Tutkimukseen osallistuneiden hermokivut johtuivat kaikki jostakin muusta neurologisesta sairaudesta. Tavanomaisia tämän tyyppistä hermokipua aiheuttavia sairauksia ovat hyvänlaatuiset kasvaimet, hermovauriot, välilevyjen pullistumat tai halvaukset. Olisikin tärkeää pystyä erottamaan eri kiputyypit ja sitä kautta pystyä antamaan hermosäryistä kärsiville oikea hoito.

BO

Lähde:

Smärtä hos patienter med postpolio, Lars Werhagen ja Kristian Borg

Kelasta tänään

Olen törmännyt kummalliseen tilanteeseen:

Kela maksaa eläkkeensaajan hoitotukea, korotettua hoitotukea tai erityishoitotukea sairauden tai vammaisuuden perusteella. Hoitotukea maksetaan joko avun tarpeen vuoksi tai sairaudesta tai vammasta aiheutuvien kustannusten perusteella. Eläkkeensaajan hoitotuki on jaettu kolmeen osaan: alimpaan, korotettuun tai erityishoitotukeen. Jos hakijalle maksetaan korotettua hoitotukea, pitää hänellä olla avuntarvetta pitkäaikaisesti, jatkuvaluonteisesti ja runsaasti. Jos hakijalle maksetaan korotettua hoitotukea, on hän silloin vaikeavammainen ja siis oikeutettu hakemaan mm. Kelan maksamaa kuntoutusta.

Pelkään postiani; hoitotuki pois!

Kela tietenkin tarkkana viranomaisena käyttää, kuka on vaikeavammainen ja tarttuu oitis asiaan: tarkoittamassani tapauksessa muuan vaikeavammainen menetti kymmenien vuosien ajan saamansa eläkkeensaajan korotetun hoitotuen! Tarkoittamani henkilö on ja on ollut vaikeasti liikuntavammainen. Miksi hän olisi eläkkeensaajan korotettua hoitotukea saanutkaan kymmenien vuosien ajan, ellei olisi täyttänyt kriteereitä. Vaikeavammaisuus ei ole kadonnut, päin vastoin avun tarve on lisääntynyt.

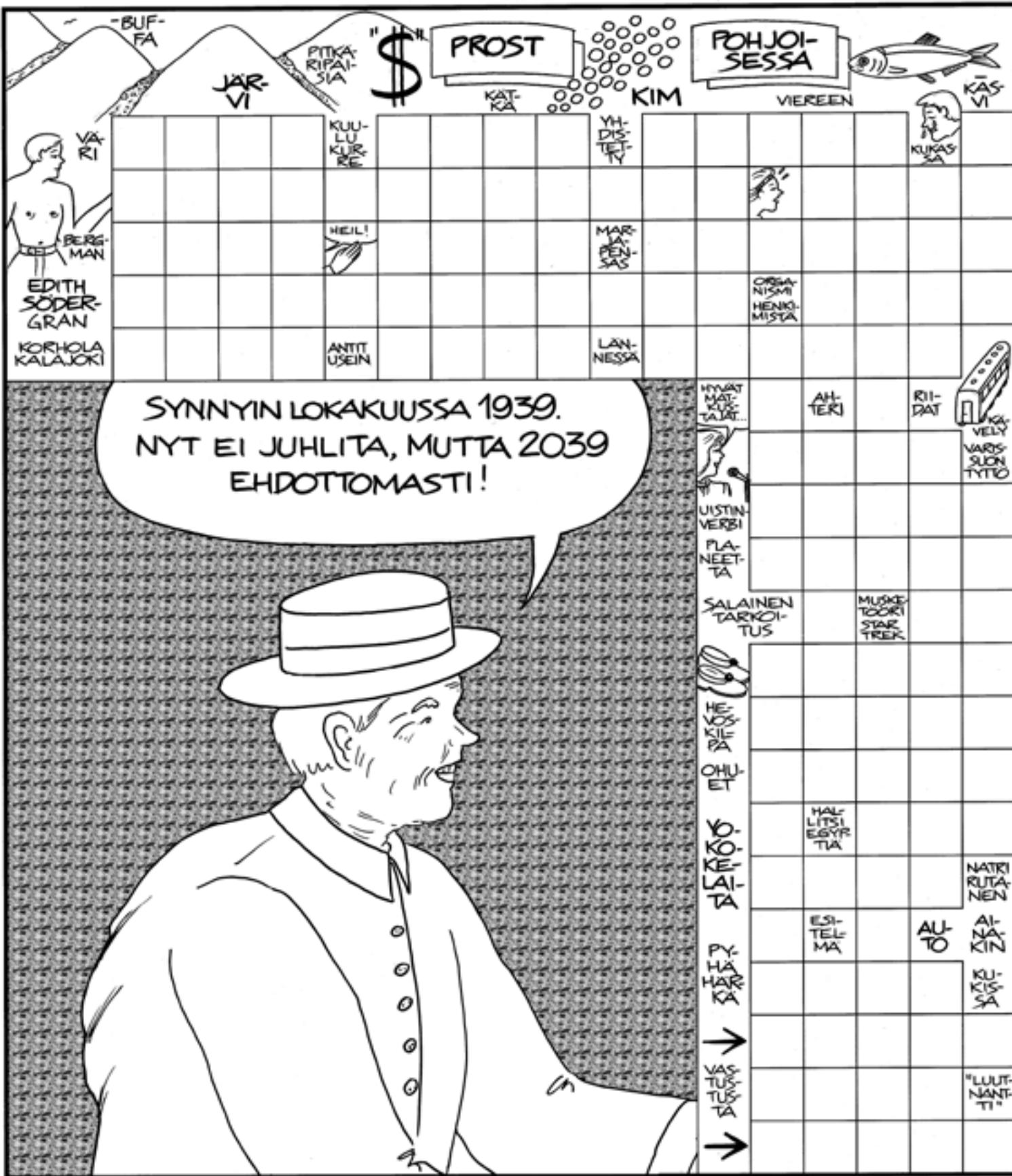
Kela ei kuitenkaan vaadi tätä tarkoittamaani henkilöä maksamaan saamaansa eläkkeensaajan korotettua hoitotukea takaisin, joten Kela siis myöntää maksaneensa tuen oikealla perusteella.

Kysymys leijuu ilmassa: miksi tämä henkilö joutui luopumaan eläkkeensaajan korotetusta hoitotuesta, vaikka tuen maksamisen kriteereissä ei ole tapahtunut muutosta?

Saan itsekin eläkkeensaajan korotettua hoitotukea, olen saanut kymmeniä vuosia.

Nyt pelkään postiani. Koska minulle tipahtaa luukusta kirje Kelalta?

Kaija Salmela



Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8. 2009 mennessä
os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Poliokurssi Lehtimäen opistolla elokuussa 2009: **Vertaistukea, mahtavia ystäviä, naurua ja iloa**

Lehtimäen opistolla Alajärven kaupungissa järjestettiin 10.8.–22.8.2009 Raha-automaattiyhdistyksen tuella Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi sekä sen rinnakkaiskurssi ”Iloa ja vaihtelua arkeen – kurssi polion sairastaneille”. Meitä ensikeräisiä Polioliiton kurssilla oli puolisen tusinaa.

Useimmille kurssilaisille Lehtimäen opisto ja sen henkilökunta olivat tuttuja ennestään. ”Superystävällinen ja auttavainen henkilökunta” sai myönteistä palautetta ja Lehtimäen opistoa kehitettiin ”täyden palvelun paikaksi”. Kurssille tultiin tapaamaan vanhoja ystäviä ja tutustumaan uusiin.

Virkistystä, uutta energiaa ja jaksamista

Kurssin ohjelma toi mieleeni invalidien kesäleirit lapsuudestani: leikkejä, lauluja, liikuntaa, askartelua – vain lipunnosto puuttui. Olihan meillä Lehtimäellä myös hoitoja ja luentoja ajankohtaisista aiheista kuten vammaispalvelulain uudistuksista.

Ohjelmaa riitti aamusta iltaan. Joka arkipäivä oli tarjolla luento, pelejä, kuiva- ja allasjumpaa sekä iltaohjelmaa. Niiden lomassa nautittiin tietysti aamupala, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja iltapala – ja usein oli vielä lettukestitkin. Kun sitten piti ehtiä hoitoihin tai askartelemaan toimintatuvalle, niin menemistä riitti. Omat hoitoni olivat pääosin hierontaa, mutta uskaltauduin myös ratsastamaan – ensimmäistä kertaa elämässäni. Suomenhevonen Lissu oli mainio terapeutti, rauhallinen ja luotettava.

Kurssilaisille järjestettiin myös retkiä lähiseudulle. Kesäteatteriin pääsimme Lappajärven Halkosaareen, jossa esitettiin Rauli ”Padding” Somerjoen elämästä kertova ”Tähdet, tähdet”. Esitys oli erinomainen. Retkipäivä oli kovin sateinen,



Kallion Leena oli innokas ratsastaja, jolle Lehtimäen opiston ystävälliset hevoset ja ratsastuskoulun väki tarjosivat palvelujaan.

mutta olimme onneksi varustautuneet vilteillä ja esityksen jälkeen Lehtimäen opistolla meitä odotti lämmin sauna.

Virkeä mieli kotiin lähdettäessä

Toisella viikolla kokosimme osanottajilta mielipiteitä kurssistamme. Palaute oli poikkeuksetta myönteistä, esimerkiksi näin:

”Hyvää hemmottelua. Hauskaa höpötelyä. Heleitä heinäpoutia. Hirnuvaa hörötystä hepoilta. Hersyvää huumoria. Häivähdys hienoutta ja hellyyttä. Harmaus hiiteen! Hei hei!”

Ainut parannus mitä toivoimme oli etukäteistieto kurssin osanottajista. Porilaiset totesivat, että heitä tuli Lehtimäelle neljä autoa peräjälkeen. Jos kurssilaisten nimet ja yhteystiedot olisi ilmoitettu etukäteen, niin olisi voinut järjestää kimppakyytejä. Ehdotankin, että Polioliitto pyytää kurssihakemuksen yhteydessä suostumuksen, että poliokurssille valitun

nimen ja yhteystiedot voi kertoa muille kurssille valituille. Saadessaan tiedon kurssille pääsystä kurssilainen saisi myös tiedon, ketä muita Lehtimäelle on tulossa. Ja tulijoita kyllä riittää, näin poislähteissä vannottiin.

Teksti: Pirjo Virtanen

Kuvat: Aarini Luhtala, Toi Enqvist

Erilaiset pihapelit kuuluivat kurssin päiväohjelmaan. Tässä jännitetään meneekö ketju koloon.



YTY vaatii:

Viiden miljoonan euron lisäleikkaus järjestötoiminnasta korjattava eduskunnan budjettikäsittelyssä

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry ei hyväksy sitä, että budjettiesityksessä leikataan taas viisi miljoonaa euroa järjestötoimintaan kuuluvasta Raha-automaattiyhdistyksen tuotosta julkisiin tehtäviin. RAY:n tuoton käyttö julkisiin tehtäviin vaarantaa RAY:n monopolin oikeutuksen. YTY jäsenjärjestöineen vetoaa kansanedustajiin, että esitetty viiden miljoonan euron leikkaus korjataan eduskunnan budjettikäsittelyssä ja rahat palautetaan jaettavaksi järjestötoimintaan.

Hallitus esittää viiden miljoonan leikkauksia järjestötoiminnasta Sosiaali- ja terveysministeriö on pikaisin erikoisjärjestelyin siirtämässä aiemmin julkisin varoin rahoitetut terveyden edistämisen hankkeet RAY:n tuotolla rahoitettavaksi, mikä merkitsee 3,2 miljoonan euron leikkausta järjestötoiminnasta. Lisäksi julkisen vallan vastuulle kuuluvien veteraanien kuntoutusmenojen kattamiseen tarvitaan yllättäen 1,8 miljoonaa euroa lisää. Tämäkin on tarkoitus rahoittaa suoraan RAY:n tuotosta.

RAY:n tuoton käyttö julkisiin tehtäviin on lopetettava. Jo tällä hetkellä lähes 40% RAY:n tuotosta käytetään muuhun kuin arpajaislain mukaiseen yleishyödylliseen kansalaistoimintaan. Runsaat 100 miljoonaa euroa käytetään veteraanien kuntoutukseen sekä noin 20-30 miljoonaa euroa muihin julkisiin tehtäviin kuten pelastushelikopteritoimintaan.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry:n jäsenenä on 132 valtakunnallista sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöä. YTY:n jäsenjärjestöt toimivat valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti viidellä sosiaali- ja terveydenhuollon sektorilla: kansanterveys, lastensuojelu, sosiaalinen lomatointi, vammaishuolto, vanhustenhuolto ja muu sosiaalinen työ. YTY edistää työssään järjestö- ja kansalaislähtöistä toimintaa ja yhteis-kunnallista oikeudenmukaisuutta.

Suomen Polioliito ry on YTY ry:n jäsen.



Kumpi pallo on lähempänä?



Poro Onnimanni loi tunnelmaa Lapin iltaan 11.8.2009.



Peleistä on iloa meillekin.

www.raytukee.fi

"Sua vain yli kaiken ma rakastan" - Polioboys herkissä tunnelmissa kurssijuhlissa.



Pohjanmaan osasto kuntooli Kalajaisjärvellä

”Kaikki muu kastui
paitsi uikkarit”

Hikooltiin liikunnanohjaaja-Sannan tahdis, naurettiin vitseille ja jutuille hikipääs, sadeikki vähä kasteli ja mitä lie muuta, mutta uimas ei käyny kukaa.

Iloonen porukka suuntas tänä vuonna Ilmajoelle, Kalajaisjärven kurssi- ja leirikeskukseen järven rannalle. Sielä riitti maastoa, jos halus nauttia luonnosta sielä liikkuen. Saapumispäivä oli melko sateen mutta ei se onneksi pilannu mitää, Sanna oli keksiny sisätiloihin sopivia liikunnallisia tehtävärasteja. Kilipaaluhenki otti valtaansa ja kaikki pani paras-taan mutta ylivoimaaseksi voittajakak-sikoksi tuli Pirkko&Pirkko.

Sannan lähdettyä jatkettiin ratkomalla kirjallisia mukavia tehtäviä, laulettiin porukkakaraokea, paistettiin makkaraa kilokaupalla (ja syötiinkin), ja tietty nau-tittiin kerrassaan hauska yhteisestä ajasta. Naurua ei kyllä siltä reissulta puuttunu!

Jotta taas täytyy sanoo käyneensä var-sinaases piristysterapias!

Perttiki lupas olla unohtamatta meitä vaikka sinne kauas taas lähtööki pit-käksi aikaa.

Kiitos kaikille mukanaolleille!

Teksti: PP

Kuvat: PH



Taustalla Paavo heittelee ketjunpätkeä reikään ja etualalla menossa mölkkykisa.



Takkamakkara maistui kaikille.

Mietteitä

Minulla on paljon ihmisiä
muistojen lippaissa.
Itkevinä,
nauravina,
neuvoen,
muistuttaen,
saaden hymyilemään,
iloitsemaan eletyistä päivistä
katsomaan rohkeasti tulevaisuuteen.
Heidän muistonsa
kuljetan mukanani
lohtuna pimeän matkan kynttilänä.
Onnellinen muisto on talletettu
rakastavaan sydämeen.

Hyvää syksyä meille kaikille

avustaja Johanna



Tässä koko kuntopoppoo
ynnä liikunnanohjaa-jamme sanna.

...kurssiuutisia...

"Sain, mitä tulin hakemaan"

Lahden Ammattikorkeakoulun Oppimiskeskus Optiimin kanssa saimme keväällä 2008 neuvoteltua Lahden osastolle avokuntoutuksen pilottikurssin polion sairastaneille henkilöille puolentoista vuoden seurannassa.

"Positiivinen kokemus"

Kurssille oli mahdollista ottaa kymmenen kurssilaista. Hakijoita oli niin runsaasti, että olisimme saaneet toisenkin kurssin heti pystyyn. Kymmenen valittua kurssilaista aloitti kurssin suurella mielenkiinnolla ja innostunein mielin.

Mainittakoon vielä se, että haki-joitien joukossa oli seitsemän aivan uutta jäsentä, jotka olivat rohkaissheet mielensä lähteä kotoa meidän toisten joukkoon. Heistä viisi pääsi tulemaan mukaan.

"Ymmärsin, että hyvä fyysinen kunto on tärkeä"

Ennen yhteistä tapaamista olimme jo käyneet kahden tunnin terveystarkastuksessa, jossa tarkastettiin meidän nyky-kuntomme, kolesterolin ja verenpaine, paino, pituus sekä lihaskunto erilaisin liikkein ja venytusratojen kautta. Näin saatiin tehtyä jokaiselle oma liikuntaohjelma ja valittua oma valmentaja, joka oli yhteydessä kuntoutettavaan yhteis-tapaamisten välissä. Tapaamisia oli kaikkiaan seitsemän tänä puolentoista vuoden aikana.

"Liikunnan määrä kasvoi ja muuttui säännölliseksi"

Tapasimme "valmentajiamme" myös kasvotusten liikuntapäivän yhteydessä ja saimme lisäneuvoja siitä, miten meidän tulisi huolehtia toimintakyvystämme. He tarkastivat jokaisen henkilökohtaisen liikuntapäiväkirjan, jota olimme pitäneet ja täyttäneet kotona. Se kertoi lahjomattomasti mitä on tullut tehtyä tai jäänyt tekemättä päivittäin.

"Sain tietoa mitä pitäisi tehdä kunnon säilyttämiseksi nykyisellään tai ainakin hidastamaan huononemista"



Tämä päiväkirjan pitäminen antoi lisä-motivaatiota, sillä emmehän pitäneet kirjaa liikkumisesta vain opettajien mie-likksi, vaan oman itsemme parhaaksi ja sehän olikin koko kurssin tarkoitus.

"Kiintoisat luennot iloinen yllätys"

Yhteistapaamisissa oli luentoja eri aiheista mm. kodin turvallisuudesta, apu-välineistä, muistamisesta ja ravinnosta. Painonhallinnasta tuli yksi tärkein aihe



kurssilla. Psykologi Vappu Viemerö kävi pitämässä erittäin hyvän ja antoisan luennon poliosta ja jaksamisesta. Täytyy sanoa, että vaikka olen aikaisemminkin ollut Vapun luennolla, niin aina sieltä saa jotain uutta, joka kolahtaa. Enkö minä ole tuota aikaisemmin itse huomannut?

Kiitos, Vappu, sinulle käynnistäsi Lahdessa.

"Olen oppinut lisää liikkumaan ja ottamaan elämään toisenlaisen asenteen"

Liikuntaa oli mukana joka tapaamisker-ralla samoin meille niin tärkeä rentoutus. Se tahtoo unohtua useimmilta, vaikka se on yksi tärkeä toimintakykymme yllä-pidon tukijalka.

Jokainen kokoontumispäivä oli hyvin monipuolinen. Hyvin olivat opiskelijat opettajiensa johdolla aina paneutuneet päivän rakentamiseen ja myös onnis-tuneet siinä. Nyt keväällä meillä oli kahden tunnin "lopputarkastus", jossa mentiin läpi samat testit kuin alkutar-kastuksessa. Lisäksi teimme kuuden minuutin kävelyn tai kelauksen. Tulok-set olivat kaikilla parantuneet siitä, kun aloitimme kurssin, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän.

"Säännöllinen liikunta päivittäin on tuonut hyvän olon tunteen"

Me laitoimme kaikille osallistuneille kyselyn kurssille onnistumisesta ja saimme vastauksen seitsemältä, joten vastausprosentti oli 70. Varmasti jo arva-





sittekin, että väliotsikot ovat osallistujien omia tuntemuksia kurssilta.

"Enempi kuin osasin odottaa"

Kokonaisuutena kurssi oli onnistunut, ja olemme jo käyneet neuvottelut toisen kurssin aloittamisesta ensi helmikuussa. Toinen kurssi pystyy hyödyntämään tämän pilottikurssin kokemuksia.

Toivotan tässä kaikille kurssiin osallistujille intoa jatkaa niiden hyvien tietojen ja vinkkien käyttöä arjessamme, joita saimme evääksi. Ja lehden lukijoille: jos vaikka joku teistä saisi kipinän kiinnittää huomiota omaan liikku miseensa ja jollakin tavalla vaikka lisätä sitä vähän.

"Kannustava, uusia ystäviä, samoja kokemuksia"

Kiitos myös Oppimiskeskus Optiimin kurssin vetäjille sekä opiskelijoille, jotka osallistui vat innolla ja ammattitaidolla pilottikurssimme toteuttami seen. Meillä on kasvamassa täällä Lahdessa hyviä fysio te-rapeutteja sekä sairaanhoitajia, jotka tietävät, mikä on polio ja tuntevat polion sairastaneiden erityistarpeita ja sen, että meitä on vielä olemassa. Toivottavasti he vievät saamaansa konkreettista tietotaitoa eteenpäin siirtyessään työelämään eri puolille Suomea. Kurs simme ei siis vain auttanut meitä toimintakykymme ylläpitämisessä, ehkäpä se auttaa myös teitä muita polion sairastaneita, jotka tapaatte "koulut tamiamme" terveydenhoidon ammattilaisia!

Teksti ja kuvat Heikki Heinonen

Toimiiko yhdistyksemme...?

Olen usein todennut, että kesä on yhdistystoiminnan kannalta hiljaisempaa aikaa. Kesällä nautimme omissa oloissamme olemisesta ja kaikista kesän suomista hyvän olon tunteista. Syksyn tuulien tultua alkaa taas yhdistystoiminta kiinnostaa, ja näin se näyttäisi tapahtuvan tänäkin vuonna. Paikallisosastomme ovat toki kesäpäiviemme ratoksikin järjestäneet monenmoista tapahtumaa ja yhdessä olon hetkeä. Mutta talvea kohti tahti vain kasvaa.

Osastomme ovat kuluvan vuoden aikana järjestäneet osastokohtaisia kuntoutustapahtumia, jotka ovat saavuttaneet suurta suosiota. Ainakin mikäli saamiini palautteisiin ja osallistujamääriin on uskomista.. Se, että nämä kuntoutustapahtumat ovat puoliksi jäsenten itsensä maksettavia, kertoo vakuuttavalla tavalla kuntoutustarpeestamme. Olemmekohan viimeinkin oppimassa sen, että meillä on lupa (ja pakko) huolehtia omasta hyvinvoinnistamme ja toimintakykymme ylläpitämisestä mahdollisimman hyvin. Vastuu on meidän omamme.

Jäsentemme keski-ikä on noin 70 vuotta. Osallistumisasiaktiivisuus erilaisiin tilaisuuksiin on parinkymmenen prosentin tietämissä eli noin 200 eri jäsentä osallistuu vuoden aikana tilaisuuksiin. Osallistujista on 2/3 naisia



ja 1/3 miehiä. Luvuista voi kyllä tehdä sellaisen johtopäätöksen, että petrattavaa on. Mutta kuten sanotaan, että kaikilla asioilla on ainakin kaksi puolta ja niin on tällä osallistumisellakin. Halua olisi, mutta kun... Jäsenkuntamme ikääntyy ja matkustaminen tuntuu yhä hankalamalta.. Näyttää, että vallankin pitemmille matkoille emme jaksakaan lähteä, vaikka määränään tapahtuma kuinka houkuttaisi. Olemmekin mietineet kuinka löytää ratkaisu tähän Suomen maantieteen, pitkien välimatkojen tuomaan hankaluuteen. Tapahtumia pitäisi tuoda lähemmäksi, mutta mihin, millaisia j.n.p.?

Taisin jo edellisessä kirjoituksessanikin mainita toiminnan toteuttamiseen liittyvistä haasteista. Totesin, että

meidän tulee etsiä uusia, erilaisia toimintamalleja. Niiden löytäminen ja onnistunut toteuttaminen tulevat olemaan lähiaikojen suurimpia ellei suurin haaste.

Olemme päättäneet pyytää apua kaikilta yhdistyksen jäseniltä. Jokainen jäsen tulee vielä tämän vuoden aikana saamaan postissa kyselyn, jossa voi helposti kertoa mitä yhdistykseltä haluaisi.

Tarkoitus on, että tulevan vuoden toimintasuunnitelmassa on otettu edes osin huomioon saadut vastaukset ja toimin- tatoiveet.

Pyydän nöyrästi, että kaikki vastaisitte kyselyymme ja näin saamme koko jäsenkuntamme näkemyksen yhdistyksemme toiminnasta ja siihen liittyvistä toiveista. Pitkälti luottamusihmisten harteille jäänee sitten toteuttamiseen ja erityisesti tarvittavan rahoituksen löytämiseen liittyvät tehtävät. Toivottavasti näitä järjestäjiä, neuvottelijoita, rahan hankkijoita ja vastuunkantajia löytyy jatkossakin. Pelkät kauniit puheet eivät yhdistystoiminnassakaan riitä, vaan tarvitaan ihan konkreettista työntekoa. Yhdessä saamme enemmän aikaiseksi.

Kaunista syksyä kaikille!

Rauno Nieminen
Polioinvalidit ry
puheenjohtaja



Kela avaa sairaus- ja kuntoutuspuheluille valtakunnalliset palvelunumerot

Kela keskittää sairaus- ja kuntoutuspuhulut koko maassa valtakunnallisiin palvelunumeroihin. Näiden asioiden puhelinneuvonta siirtyy toimistoista Yhteyskeskukseen lokakuusta alkaen. Puhelinneuvonta on avoinna arkisin klo 8–18.

Lokakuun alussa koittaa Kelan puhelinpalvelu-uudistuksen suurin tulikoe. Kerralla otetaan käyttöön neljä valtakunnallista palvelunumeroa. Niihin odotetaan yhteensä noin 3 500 puhelua päivässä.

Sairausasioiden palvelunumero 020 692 204 neuvoo asiakkaita koko maassa sairaanhoitokorvauksiin, lääkekorvauksiin ja sairauspäivärahoihin liittyvissä kysymyksissä.

– Sairausasioiden puhelinpalvelu on Kelan suosituin palvelunumero. Odotamme numeroon päivittäin yli 2 000

puhelua, joihin vastaamassa on jatkuvasti 40 asiakasneuvojaa, kertoo kehittämisspäälikkö Pirjo Myyry Kelan yhteyskeskuksesta

Kuntoutusasioissa Kela palvelee koko maassa numerossa 020 692 205. Palvelunumerosta voi kysyä esimerkiksi kuntoutuskursseista ja kuntoutusrahasta.

Sairaus- ja kuntoutuspuhelinnumeroiden lisäksi lokakuun alussa otetaan valtakunnalliseen käyttöön numerot, jotka palvelevat vammaistukia ja Kela-korttia koskeissa asioissa. Vammaistukia ja eläkettä saavan hoitotuesta voi kysyä numerosta 020 692 211. Jos Kela-kortti katoaa tai asiakas haluaa tilata eurooppalaisen sairaanhoitokortin, kannattaa soittaa numeroon 020 692 203.

Uudistus päätökseen joulukuussa

Kaikki Kelan palvelunumerot ovat olleet käytössä jo muutaman vuoden ajan mm. pääkaupunkiseudulla ja Pohjois-Karjalassa. Muualla maassa palvelunumerot tulevat käyttöön asteittain.

Tämän ja viime vuoden aikana Kela on avannut valtakunnalliseen käyttöön 9 valtakunnallista puhelinpalvelua. Loput palvelunumerot otetaan käyttöön joulukuussa niin, että vuoden loppuun mennessä koko maassa on käytössä 13 palvelunumeroa, jotka on ryhmitelty asi-

akkaan elämäntilanteen ja asian mukaan samalla tavalla kuin Kelan verkkopalvelussa www.kela.fi.

Puhelinpalvelua hoitaa vuoden 2006 alussa toimintansa aloittanut Yhteyskeskus. Sillä on toimipaikat Joensuussa, Lieksassa, Pietarsaareissa, Jyväskylässä ja Kemijärvellä. Soitto Kelan palvelunumeroihin maksaa asiakkaalle tavallisen paikallisverkko- tai matkapuhelinmaksun.

Kelan valtakunnalliset palvelunumerot 1.10.2009 alkaen

Asumisen tuet	020 692 201
Eläkeasiat	020 692 202
Lapsiperheet	020 692 206
Omaisien kuolema	020 692 208
Työttömyysajan tuet	020 692 210
Sairastaminen	020 692 204
Kuntoutus	020 692 205
Vammaistuet	020 692 211
Kela-kortti	020 692 203

Lahjahuolet romukoppaan! Seinäkalenteri vuodelle 2010

Polioinvalidit ry:n kuvakalenteri 2010 tilattavissa marraskuusta alkaen. Kalenterin kuvat Polioinvalidit ry:n tapahtumista ja sivuilla myös muistutus tärkeistä päivämääristä!

Lisätietoja ja kuvia kalenterista löytää yhdistyksen nettisivuilta heti, kun saamme kalenterin painosta.

Tilaukset ja lisätiedot Luotsikadun toimistolta tai osastojen luottamushenkilöiltä.

Kohta kaikki kalenteristoksille!



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 kuntoutustuki 65-vuotta täyttäneille vaikeavammaisille

Tukea myönnetään lääkärin läheteellä tapahtuvan fysioterapian omavastuuosuuksiin.

Tuen saamisen ehdot:

- hakija Polioinvalidit ry:n varsinainen jäsen, 65-vuotta täyttänyt ja vaikeavammainen
- hakija ei ole osallistunut vuonna 2009 Polioinvalidit ry:n järjestämille kuntoutus/virkistyskursseille
- fysioterapiaan lääkärin lähete (tukea ei voi saada terveyskeskuksen antaman fysioterapian omavastuuosuuksiin)

Tuen suuruus:

Tukea myönnetään määrärahan puitteissa 10 eur/fysioterapiakertajäsen, kuitenkin enintään 100 eur/jäsen.

Hakeminen:

Vapaamuotoiset hakemukset, joissa mukana kopio lääkärin läheteestä ja kuittikopiot omavastuuosuuksista lähetetään 31.12.2009 mennessä yhdistyksen toimistolle, osoitteeseen Polioinvalidit ry, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä ”Kuntoutustuki”.

Hakijoille ilmoitetaan tuen myöntämisestä henkilökohtaisesti

Lisätietoja:

Poliojärjestöjen toimistolta puh. 09-6860990, e-mail: kirsti.paavola@polioliitto.com

Alustava kurssiaikataulu
vuodelle 2010

Polion sairastaneiden kuntoutuskurssit Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskuksessa

Kurssinro	Ajankohta	Hakuaika päättyy
35040	10.3. – 30.3.2010 (työssäkäyvät)	11.12.2009
35041	13.10. – 2.11.2010 (eläkkeellä olevat)	13.7.2010

Kohderyhmä:

Työssäkäyvät; seitsemän harkinnanvaraisen (12 §) kuntoutuksen paikkaa.

Eläkkeellä olevat; seitsemän harkinnanvaraisen (12 §) kuntoutuksen paikkaa ja yksi vaikeavammaisen (9-10 §) kuntoutuksen paikka.

Kurssiaikataulut varmistuvat vasta, kun Kela varmistaa vuoden 2010 kurssit syksyn 2009 aikana.

Hakeminen:

Hakulomakkeet esivalintaa varten joko Käpylän kuntoutuskeskukseen kuntoutussuunnittelijalle, Nordenskiöldinkatu 18 B, PL 103, 00251 Helsinki tai paikalliseen Kelan toimistoon.

Lisätietoja kursseista kuntoutussuunnittelijalta p. 09 777 071.



Apuvälinemessut laajenee asumisen ja hyvinvoinnin teemoihin

Ajankohtaista tietoa ja viihdettä sopivassa suhteessa

Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa 5.-7.11.2009 järjestettävä Apuväline 2009 – tapahtuma laajenee ja esittelee Hyvinvointi 2009 ja Koti 2009 -osioissaan entistä kattavammin esittelee vammaisten ja vanhusten elämänlaatua parantavia palveluita ja tuotteita. Laaja kongressiohjelma tarjoaa terveydenhoitoalan ammattilaisille alan uusinta koulutusta.

Apuväline, Hyvinvointi ja Koti 2009 -messujen teemat käsittävät nyt kattavasti vammaisten ja vanhusten tarpeet. Väestön ikääntyessä kodin ja asumisen esteettömyys, turvallisuus, kalusteratkaisut ja hyvinvoinnin tuotteet tulevat entistä tärkeämmiksi.

Kongressiohjelmassa kaksipäiväinen Kuntoutussymposium käsittelee kuntoutussuunnitelman merkitystä sekä selkäydinvammaa ja teknologiaa omatoimisuuden tukemisessa. Symposiumin järjestävät Tampereen yliopistollisen sairaalan Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhteistyö ry (Kutke), Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus ja messut järjestävä Expomark Oy.

Kongressiohjelmassa on myös mm. SAUMA 60+SAMSÖM60+ -hankkeen loppuseminaari, jonka järjestää Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun Itsenäisen Suoriutumisen Innovaatiokeskus ISAK, toimintaterapeuttien ja fysioterapeuttien oma seminaari, jossa pohditaan ikääntyneen muistisairaalan kotihoitoa sekä Invalidiliiton miniseminaarit, joissa on asiaa asumisen esteettömyydestä,

APUVÄLINE
HYVINVOINTI & KOTI



vammaispalvelulain osauudistuksesta ja sen vaikutuksista vammaisen ihmisen arkeen.

Messujen yhteydessä julkistetaan Aikuis-Malike-projektin toiminnasta kuvattu dvd Tahdon sinne minne Sinäkin. Tilaisuudessa keskustellaan vaikeavammaisten aikuisten aktiivisen arjen ja osallisuuden tukemisesta.

Vammaisurheilujärjestöjen yhteinen Spirit in Coaching –seminaari tutustuttaa osallistujat vammaisurheilun erityispiirteisiin sekä järjestökenttään ja koulutuksen mahdollisuuksiin. Urheilun kotimaiset huiput kertovat kokemuksistaan ja jakavat oppimaansa kaikkien osallistujien kesken. Seminaaripäivä alkaa käytännön lajikokeilulla.

Kokkailua ja syysmuotia

Messujen ohjelmavallalla nähdään muun muassa muotinäytöksiä, keinutuolijumppaa ja runovartteja. Lavaisäntänä on torstaina Klaus Thomasson ja perjantaina lavaemäntänä Tuija Piepponen. Torstain paneelikeskustelussa on aiheena työssä jaksaminen ja vajakuntoisuus.

Lauantain lavakissana on Katti Matikainen ja ohjelma on suunnattu lapsiperheille. Sirkus Piipoon esityksessä on lavalla erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä ryhmä. A-hallin tietokulavalla on

päivittäin vaihtuvaa tietoisuushjelmaa.

Toimiva keittiössä tehdään ruokaa TV-kokki Janne Pekkanen johdolla. Keittiö on kalustettu ja varustettu ajatellen fyysisesti vammaisia ja vanhuksia. Apukokkina keittiössä vierailee mm. Leo-Pekka Tähti.

Pimé Café sisääntuloaulan tunteissa on täysin pimeä kahvila, joka tarjoaa näkeville siivun äänien, kosketuksen, hajujen ja makujen maailmaa. Voit tutustua näkövammaisuuteen kahvin ja pullan äärellä helposti ja turvallisesti sokeiden ja heikkonäköisten opastamana.

Talviliikuntaa kaikille

Apuväline, Hyvinvointi ja koti 09 –messujen yhteydessä toteutettavassa Liikuntamaassa on tänä vuonna vahvasti esillä mm. talviliikunta, sillä tekojäljellä voi kokeilla niin kelkkajääkiekkoa ja luitelua kuin pyörätuolcurlingia. Muitakin mahdollisuuksia on runsaasti, sillä Liikuntamaassa on kaiken kaikkiaan lajeja, välineitä ja harrastusmahdollisuuksia lähes 30 toimintapisteessä.

Liikuntamaan toteuttavat Näkövammaisten Keskusliitto ry:n liikuntatoimi, Suomen Invalidien Urheiluliitto ry, Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry ja Elinsiirtoväen Liikuntaliitto

ELLI ry. Yhteistyössä ovat mukana mm. SOLIA, Tampereen kaupungin liikuntatoimi, Expomark Oy, Suomen Paralympiakomitea ja Malike.

Kilpailulla ideoita pyörätuolin käyttäjän vaatetukseen

Apuvälineiden ideakilpailu 2009 etsii uusia ideoita pyörätuolin käyttäjän vaatetukseen. Tavoitteena on löytää aikuiselle pyörätuolin käyttäjälle, miehelle tai naiselle, kaunis ja toimiva asukokonaisuus, jossa mitoituksella, materiaaleilla ja teknisillä ratkaisulla on ratkaistu vaatteiden istuvuus ja puettavuus. Toimittaja Jaakko Selin esittelee tulokset ja jakaa palkinnot voittajille torstaina 5.11. klo 10.45 messujen ohjelmavallalla.

Apuväline, Hyvinvointi, Koti 2009 5.-7.11.2009 Tampereen Messu- ja Urheilukeskus

Messut avoinna

to 9 -17,
vain ammattilaisille
pe 9 -17 myös yleisölle
la 9 -16 myös yleisölle

Sisään pääsy

Asiakaskutsukortilla, ennakkorekisteröitymällä tai pääsylipulla.

www.apuviline.info

VAKU-projekti 2009

Vammaisten kuvataidenäyttely Helsingissä

Nelivuotisen vammaisten kuvataideprojektin (VAKU) toisen vuoden ohjelmassa on valtakunnallinen kuvataidenäyttely Helsingin kaupungin kulttuuriasiankeskuksen galleriassa 18. – 29.11.2009. Näyttelyn teemana on "Esteetön elämä".



Toinenko kiipelissä, Tuula Pukkilan lasiteos.

Vammaisten kuvataideprojektin (VAKU) käynnisti Turun Kynnys ry tekemällä asiasta kirjallisen aloitteen Wäinö Aaltosen Seuralle 13.8.2007. Sovittiin, että WA-Seura vastaa projektin taloudesta ja hallinnosta yhdessä vammaisjärjestöjen kanssa. VAKU-projektin tavoite on edistää vammaisten pääsyä taidekoulutukseen ja mahdollisuuksia harrastaa taidetta. Pyrkimyksenä on myös tuoda julkisuuteen toiminta- ja tukitarpeita, jotka liittyvät projektin tavoitteeseen.

VAKU-projektin ensimmäisenä toimintavuonna 2008 järjestettiin Vammaisten kuvataiteen keskustelufoorumi Turussa Wäinö Aaltosen museossa 20.10.2008. Foorumissa käsiteltiin vammaisten kuvataiteen opiskeluun, taiteen ammattimaiseen harjoittamiseen ja kuvataiteiden harrastamiseen liittyviä kysymyksiä. Foorumiin kutsuttiin mukaan edustajia valtakunnallisista vammaisjärjestöistä, erityisesti niistä, joissa järjestetään kuvataidetoimintaa. Lisäksi tilaisuuteen kutsuttiin myös ne viranomaiset, jotka käsittelevät vammaisten tai

deopiskeluun, taiteen harjoittamiseen ja rahoitukseen liittyviä asioita. Foorumissa käytettyjen esitelmien ja kommenttipuheenvuorojen pohjalta laadittu julkilausuma hyväksyttiin yksimielisesti.

Vammaisten valtakunnallisen kuvataidenäyttely järjestettiin Turussa Galleria Nefretissä 3. – 23.12.2008. Kutsu lähetettiin kaikille Suomen vammaisjärjestöille. Töitä näyttelyyn tuli eri puolilta Suomea yli sata. Vuoden vammaistaiteilijan 2000 euron stipendin sai Turun Kynnys ry:n kuvataideryhmä. Näyttely oli yleisömenestys.

Näyttely 2009

Näyttely pidetään Helsingissä Helsingin kaupungin kulttuuriasiankeskus Stoassa 18.11. – 29.11.2009, Turun linnantie 1, Itäkeskus. Näyttelyn teemana on "Esteetön elämä". Avajaiset pidetään 17.11.2009 klo 17:00. Vuoden 2009 vammaistaiteilijan valitsee kuvataiteilija Rafael Wardi ja ojentaa valitulle 2000 euron stipendin.

Mukaan kutsutaan eri vammaisjärjestöjen taiteilijat ja harrastajat ympäri Suomen. Näyttely on sekä esittely- että

myyntinäyttely. Taideteokset toimitetaan seuraaviin osoitteisiin:

Teosten tulee olla toimipisteissä viimeistään keskiviikkona 28.10.2009. Käsittelyn helpottamiseksi teosten suurin koko saa olla n. 45cm x 60cm. Osallistujaa kohti toivotaan korkeintaan viisi työtä. Teoksen takana tulee olla taiteilijan tai omistajan nimi, osoite ja puhelinnumero. Myös teoksen nimi, tekniikka, myyntihinta ja tilinumero (tilityk-

siä varten) liitetään samaan yhteyteen.

Jokaisen tekijän pitää liittää teosten mukaan erillinen tiedote, josta ilmenee tekijä, kaikkien teosten nimet ja hinnat sekä tilinumero, johon taideteosten myyntihinnat liitetään. Teosten vakuuttaminen jää jokaisen tekijän tai omistajan vastuulle. Taideteokset palautetaan näyttelyn päätyttyä annettuun osoitteeseen postiennakolla.

Osallistumismaksu on 10 euroa. Sen voi maksaa Osuuspankin tilille 571161-2127424 tai mahdollisesti liittää teosten yhteyteen. Vammaisjärjestöjen toivotaan tukevan näyttelyä 500 eurolla tai järjestön sopivaksi katsomalla summalla.

Toivomme näyttelyyn runsaasti erilaisia töitä maalauksista veistoksiin! Nimetäänhän näyttelyn perusteella Vuoden vammaistaiteilija.

Hilkka Huotari	Satu Järviö	Paula Kairinen
0500 936 767	050 465 1267	02-230 1680

Helsinki	Suomen Polioliitto ry Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki Birgitta Oksa puh. 09- 686 0990
Hämeenlinna	Kettuki-keskus Keinusarentie 1, 13200 Hämeenlinna Esa Vienamo puh. 044 259 2294
Turku	Kynnys ry Yliopistonkatu 9 b, 20100 Turku Hilkka Huotari puh. 0500 936 767 (antaa lisätietoja).

Ihan sama!

Meikäläisen koti Helsingin keskustassa on suunniteltu meille apuvälineillä liikkuville, joten mikäs täällä on ollessa ja asustellessa. Olin mielestäni riittävän ajoissa, kevään alkaessa epäilyttävästi tuoksua ilmassa, ilmoittanut kaikille, etten todellakaan aio tänäkään kesänä osallistua mihinkään lomamatkailuun, vaan pysytellä turvallisesti kotiympyröissä.

Kun ilmoitin tästä postinkantajalle, jota muuten jouduin odottelemaan postiluukulla pitkän tovin, hän vilkaisi alta kulmiensa ja tokaisi:

- Ihan sama

Tuota asennetta kaipasin sitten koko kesän muiden kanssaihmisten taholta. Mutta eihän tämä elämä ole helpoksi tarkoitettu, eipä tietenkään. Vastusteluni saivat aikaan suorastaan intomielisen hyökkäyksen kohti omaa päättäntävaltaani.

Maanittelu, järkeen vetoaminen, uhkailu ja jokunen krokoitiilin kyynel eivät päätöstäni hetkauttaneet. Tyynesti ilmoitin, ettei edes Pekka Niskan nosturi saisi minua osallistumaan kaavavilulle Savon kiertomatkalta. Minäkö lähtisin kannettavasi ja retuutettavaksi. Ehei, meikäpoika on aina panostanut itsenäisyyteen ja itsepäisyyteen. Joten voitte kuvitella katkeruuteni suunnattoman määrän, kun yhtenä heinäkuun aamuna löysin itseni istumasta van-



Mummi nauttii uudesta kauniista ja toimivasta invawc:stä.

hassa Volvossa matkalla jon-
nekin maalle ???

Volvon keula osoitti terävästi kohti taivasta, sillä Volvon takaosa oli ahdettu täyteen mitä kummallisemman näköisiä vempaimia. Ne olivat kuulemma ”kaikki hoituu sopivilla apuvälineillä”- osastoa. Istuintyyny, liukulaudat ja pyörätuolin varaosat näyttivät jokseenkin tarpeellisilta, mutta hulpeat palat raakaa kakkosnelosta saivat kyllä miettimään sitäkin mahdollisuutta, että olimmekin mat-

kalla rakennustyömaalle, jossa tavaravajetta.

Volvon peräpuskuria vaani uudenkarhea Ooppeli täynnä pelottavan innokkaita auttajia. Herra varjolkoon meikäläistä kaikilta yliystävällisiltä kavereilta, jotka oikein puhkuvat tarmoa saada käydä vaivoin saavuttamani itsenäisyyteni kimppuun. Yritin rauhoittua ja hengittää syvään, mutta parin henkäyksen jälkeen luovutin ja päädyin tekeytymään mahdollisimman näkymättömäksi. Jokainen henkäykseni

sai nimittäin kuljettajan siirtämään katseensa auringon paisteesta hikoilevasta asfaltista minuun. Ihan kuin minä nyt siitä viereltä jonnekin olisin päässyt katoamaan.

Keskityin siis hengittämään hiljaa ja rauhallisesti ja sulkemaan korvat kuskin loppumattomalta puheelta. Kylähän meikäpoikakin näki, että puissa oli vihreät lehdet, lehmät mussuttivat ruohoa ja maitolaiturilla istui joukko epäilyttävän näköistä nuorisoa. Pitikö niistä jokaisesta erikseen mainita? Ei meikäläisellä näössä mitään vikaa ole, niin kuin ei sen puoleen ulkonäössäkään.

Kurvasimme pyörät vinkuen huoltoasemalle. Ooppeli seurasi kuin vaanien perässä ja ennen kuin ehdin sitä samperin turvavyötä irrottamaan, niin ovi tempaistiin auki ja pyörätuolini odotti valmiina vieressä. Iloisesti virnistävistä kavereistani en viitsinyt välittää, vaan itsenäisyyttäni korostaen kelasin itse kohti huoltamo. Aattelin kelata vauhdilla sisälle asti, mutta kohteliaisuuteni pakotti vastaanottamaan avun viehkeältä vaaleaveriköltä, joka välttämättä halusi tuppautua avaimen ovia ja kantamaan tarjotinta. Oli pakko purra hammasta ja sopeutua. Jätin kavereiden virnuilut omaan arvoonsa. Meikäläinen on sen verran herrasmies, että osaa käyttäytyä, vaikkei ne olekaan.

Sen verran on myönnettävä, että kyllä tuon reissun kesti. Poikettiin kattelemassa kyläkauppoja tarkemminkin. Ihan ystävällisiltä se väki niissäkin näytti. Eikä ne yhtään sen enempää yrittäneet tunkeutua meikäläisen revierille kuin täällä kotonakaan. Sain

Opas liikunnan vertaisohjaajille

Lujuutta luustoon liikunnasta

Eläkeliitto on julkaissut Murtumatta mukana – Lujuutta liikkumalla -opaskirjan liikunnan vertaisohjaajille. Kirja on osa kehittämisprojektia, jossa Eläkeliiton lisäksi ovat mukana Suomen Osteoporosisiliitto sekä Svenska pensionärsförbundet. Projektin tavoitteena on lisätä tietoa osteoporoosin ja murtumien ehkäisemisestä.



olla ihan rauhassa. Ooppe-
lin porukka auttoi, kun apua
tarvittiin. Pientä hankausta
syntyi siitä, ettei ne tajunneet
aina milloin auttaa, milloin
ei. Ne ei meinanneet tottua
siihen, että pyydän kyllä apua,
kun sitä tarvitaan eikä meikä-
läisen suusta oikein millään
tahtonut tulla se :

-Jeessaakko vähän

On se kumma, ettei sitä
muka kehtaisi apua pyytää,
mistäs ne muutoin tietää mil-
loin auttaa. Mutta meikäläi-
sellä tahtoo tuo itsenäisyyden
tarve ja velipojalta opittu itse-
päisyys sumentaa aika ajoin
muutoin toimivaa harkintaa.

Maailmalla liikkuminen
antaa perspektiiviä. Kaveri
just soitti meikäläiselle ja
pyysi mukaan reissun päälle.
Lupasin lähteä.

- Ihän sama

Meikäläinen

Ensi kertaa yksiin kan-
siin on koottu kattavasti
tietoa liikunnan vertais-
ohjaamisesta sekä kuvitet-
tuja liikuntaohjelmia. Tietoa
löytyy niin toiminnan suun-
nittelusta, ryhmän perusta-
misesta kuin ohjaajan teh-
tävistäkin. Opas pohjautuu
vertaisohjaajien kokemuksiin
eli lähestymistapa on hyvin
käytännönläheinen. Valmiit
liikuntaohjelmat ja kuvitetut
liikkeet ovat helposti sovel-
lettavia. Monikäyttöinen opas
sopii materiaaliksi erilaisiin
liikuntaryhmiin, muihin pien-
ryhmiin ja kokoontumisiin,
ammattilaisten käyttöön sekä
jokaiselle omasta hyvinvoin-
nistaan kiinnostuneelle.

Suomessa on tällä hetkellä
800 000 naista tai miestä, jotka
sairastavat eriasteista osteopo-
roosia tai sen esiastetta, osteo-
peniaa. Sairaus on kansanter-
veydellinen ongelma. Tämän
vuoksi oppaan pääteemana on
luuston haurastumisen ja mur-
tumien ehkäisy, jossa liikunta

ja oikea ruokavalio ovat erityi-
sen tärkeitä. Samalla monien
muidenkin sairauksien riski
pienenee. Luuliikunnan perus-
teiden lisäksi oppaassa on
tietoa myös ravinnosta. Osteo-

poroosin ollessa erityisesti
ikäntyvien sairaus opas on
kohdennettu juuri ikääntyvien
vertaisliikuntaan.

Opas on julkaistu myös ruot-
siksi. Julkaisemista ovat tuke-
neet Raha-automaattiyhdistys,
Hyvän vanhenemisen tuki-
säätiö, Maaseudun Säätiö,
Päivikki ja Sakari Sohlber-
gin säätiö sekä Vanhustyön
keskusliiton Taimi Turtiaisen
rahasto.

Opasta (128 sivua) voi tilata
Eläkeliitosta hintaan 10 euroa
kpl + toimituskulut.

Tilaukset:

Eläkeliitto ry / Murtumatta
mukana, Kalevankatu 61,
00180 Helsinki tai puh. (09)
7257 1155 maaret.alaranta(at)
elakeliitto.fi.

**TAMPEREEN
KUNTOUTTAMISLAITOS OY**
Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere
Puh. (03) 3142 5800

Fysioterapia,
allasterapia +28°C,
fysikaaliset hoidot,
lantionpohjan fysioterapia,
suspensiohoito,
fysiokimppa,
allasryhmä.

www.tampereenkuntouttamislaitos.fi

Lahden osasto

Vesivoimistelu tutussa paikassa ja tutuna aikana on alkanut Lahden Ammattikorkeakoululla, Hoitajakatu 3 Lahti, 3.9.2009 eli torstaina klo 13 – 14. Syksyn aikana vesivoimistelua on neljänä perjantaina, aika sama, joten varmista jumppapäivät sihteeriltä Ritva Jokela puh. 7335 412 / 044 5142 256.

Syyskauden viimeinen allasliikunta on 17.12. Omavastuu 15 euroa/kausi.

Osaston **pikkujoulua** vietämme Kongressikeskus Fellmannissa tiistaina 24.11. klo 18 alkaen.

Avokuntoutus Oppimiskeskus Optiimissa, Hoitajakatu 3 Lahti, alkaa uuden ryhmän kanssa helmikuussa 2010. Puheenjohtaja Heikki Heinonen, puh. 044 0203 050, saat tarkempaa tietoa asiasta.

Tästä, samoin kuin pikkujoulusta, tarkemmin lähetettävässä jäsenkirjeessä.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta



Savon osasto

"Miten kaunis onkaan syksyinen luonto,

miten tyyni on lammen pinta.

Väriiloistossa pensaat ja pihlajat

miten rauhaisa ihmisen rinta."

Osaston syyskauden menoista ja toimista tarkempaa tietoa tulevassa jäsenkirjeessä.

Vointeja ja hyvää syksyä kaikille,

Johtokunta



Tampereen osasto

Vesijumppa

Uutena toimintana olemme saaneet järjestettyä ohjattua vesijumppaa lämmönsäilyalasta maanantaisin klo 17.00-19.00 Hervannan palvelutalolla, Insinöörinkatu 12. Kausimaksu 31.8. – 1.12.09 on 55 € sekä 25 € ohjaajalle sisältäen 14 käyntikertaa. Ryhmässä on vielä tilaa. Lisätietoja Pirjolta puh 041-5338755 tai Leilalta puh 040-7001257.

Salijumppa

Torstaisin klo 11.00 Tampereen Kuntouttamilaitoksella, Kyttälänkatu 5. Tervetuloa kohentamaan kuntoa ja virkistämään mieltä mukavassa ryhmässä asiantuntevan fysioterapeutin johdolla. Kausimaksu 25 € / hlö. Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Meidän kerho

Kerhopäivät la 17.10.09 ja la 7.11.09 klo 13-16 Pellervontuvalla, Pelleronkatu 9. La 17.10.09 askartelemme joulua ja mahdollisesti myyjäisiäkin varten Tuula Puuskan ohjaamana. La 7.11.09 Kaija Salmela tulee kertomaan meille uudesta vammaispalvelulaista ja keskustelemme jäseniä askarruttavista vammaispalveluihin liittyvistä asioista. Kerhokokoukset ovat aina avoimia tilaisuuksia, joihin toivotamme kaikki jäsenet avustajineen tervetulleiksi.

Pikkujoulu

Pikkujoulua vietämme ravintola Vasitähdessä, Hatanpäänpuistokuja 22 G, lauantaina 28.11.2009 klo 16.00 alkaen. Tarjolla runsas jouluinen noutopöytä, viihtyisää yhdessäoloa ja hiukan ohjelmaakin. Tuo mukanaasi n. 3 € hintainen lahja tontun lahjapussiin. Illan hinta 15 € / jäsen (avustaja jäsenhinnalla) ja 25 € / ei-jäsen. Ilmoittautuminen 20.11.2009 mennessä Pirjolle puh 041-5338755 tai Leilalle puh 040-7001257. Maksut viimeistään 20.11.2009 osaston tilille Sampo 800010-70143418.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Rovaniemen kerho

Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. klo 17.00 -19.00.

Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401

Oulun kerho

Keskiviikkona 14.10 tutustuminen Oulun Kuntokeskukseen Kajaanintie 48 C, 90220 OULU, klo 18.00 kokoontuminen 3. kerroksen neuvotteluhuoneeseen kahittelua/keskustelua, klo 19.15.-20.00 Anna-Mari Mikkosen opastuksella kuntosalit, allas ym.

Keskiviikkona 11.11. klo 15.00 tutustuminen Kumppanuuskeskuksen toimintaan, Isokatu 47, 90100 Oulu, sisäänkäynti katutasosta, edessä 4 invapaikkaa. Ennakoilmoittautujille pullakahvit/tee 3,- varaa raha mukaan.

Ilmoittautuminen ja lisätietoa: Ulla Kurvinen puh.040-5320223

Rokualle

Kaksi suosittua tapahtumaamme Rokualla perätysten, säästyy yhdet matkakulut! Voit osallistua molempiin tai vain toiseen tai vaikkapa vain perjantain pikkujouluun. Edullinen Pakettihinta molempiin osallistujille.

Henkilökohtaisen jaksamisen kuntolun neljäs jakso Rokualla 2. – 4.12.2009. Aloitus keskiviikkona klo 10.00

Paketti sisältää majoittumisen 2-hengen huoneissa, aamiaiset ja ruokailut 2 kertaa päivässä, hyvin ohjatun kuntoiluun ja kuntotestaukset sekä osallistumisen kaikkeen yhteiseen toimintaan. Vetäjänämme on edelleen Markku ja ohjelmassa on allasjumppaa terapia-altaassa, kuntosalia, ulkoilua ja tietysti pelejä. Keskustelu/luentoaiheesta voit tehdä ehdotuksia.

Ei-jäsenet voivat osallistua kaikkeen muuhun yhteiseen tekemiseen paitsi ohjattuun kuntoiluun, kuntotesteihin ja niihin liittyviin keskusteluihin.

- osastot -

Omapastuu jäseniltä 126 □ (yhdistyksemme maksaa toisen puolen 126 □), ei-jäsenen osallistumismaksu 130 □. Yhdenhengen huonelisä 15 □/vrk

Ennakkoon tilatuista talon tarjoamista hoidoista 10 % alennus, maksetaan paiknäällä.

Pikkujouluviikonloppu Rokualla
4.-6.12.2009. Aloitus perjantaina n. klo 15.00

Pakettihinta sisältää yöpymiset 2 hengen huoneissa ja ruokailut sekä runsaan pikkujouluillallisen. Hinta jäsenille 80 □ ei-jäsenille 130 □. Lisähinta yhdenhengen huoneesta on 30 □/yö. Matkakuluja ei korvata.

Tähtivieraanamme viikonloppuna toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Perjantaina

Jouluruokailu seisovasta pöydästä pitkän kaavan mukaan klo 18.00. Illalla Tähtitanssit, tanssittajana Helmenkalastajat

Lauantaina

Aamupäivällä ulkoilua, nokipannukahvit ja makkaranpaistoa kodassa. Ilmapäivällä terapia-altaalla allasjampaa ja pelejä liikuntasalissa. Illan tansseja säestää Mira & Brainless

Perinteen mukaan arvottavaksi sopivia tuotteita voi tuoda tullessaan.

Osallistumishinnat:

jäsenet	ei-jäsenet
Kuntoilu 2.-4.12.2009	
126,00	130,00
Pikkujouluviikonloppu 4.-6.12.2009	
80,00	130,00
Molemmat pakettina	
200,00	260,00
Vain Pikkujouluruokailu 4.12.2009	
20,00	28,50

Kaikki osallistumismaksut Pohjois-Suomen Polioinvalidien pankkitilille 574136-2349917.

Ilmoittautuminen Ulla Kurviselle puh. 040-5320223 tai hkur@suomi24.fi.

Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Muista kertoa erikoisruokavaliostasi.

Rokuan Kuntokeskus (www.rokua.fi) sijaitsee Utajärven kunnassa 80 km Oulusta.

Johtokunta



Pääkaupunkiseudun osasto

Teatteri salaa rakas 14.11.2009

Olemme varanneet 34 lippua, joista 4 pyörätuolipaikkaa katsomaan 14.11. klo 13 Helsingin Kaupunginteatterin suurella näyttämöllä esitettävää hyvän tuulen komediaa "Salaat rakas".

Farssikomedia on varsinaista ilotulitusta alusta loppuun, jossa kaikki ei ole sitä miltä näyttää. Vauhtia ja vaarallisia tilanteita riittää liukuhihnalla, kun tulevat appivanhemmat muokkaavat onnetonta vävyä poika kelvolliseksi hurmuriksi. Rooleissa: mm. Santeri Kinnunen, Heidi Herala, Asko Sarkola, Vuokko Hovatta ja Eppu Salminen.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 9.10. Lipun hinta jäsenille 25 EUR ja ei jäsenille 38 EUR on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään 9.10.

Pikkujoulu 27.11.

Polioinvalidit ry:n pääkaupunkiseudun osasto ja Poliohuolto ry järjestävät yhteisen pikkujoulun 27.11. klo 18.00-01.00 Espoon Piispanmäessä ravintola Niittylounaassa osoitteessa Pihatörmä 1. Ravintola on esteetön.

Ravintolaan voi mennä aikaisintaan klo 17.30.

Ohjelmassa: tervetulologi, musiikkia ym. jouluruokaa: erilaisia kaloja, kinkua, laatikoita, salaatteja, jälkiruoka ja torttukahvit, myydään viinejä ja drinkkejä käteisellä, arpajaiset.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 viimeistään 6.11. Pikkujoulun hinta jäsenille 25 EUR ja ei jäsenille 30

EUR on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään 6.11.

Joulukonsertti

Järjestämme tilaisuuden päästä joulukonserttiin, jos halukkaita ilmaantuu. Ilmoita halukkuutesi joko Riitta Suurkuukalle puh.040 5165282 tai Kaarina Lappalaiselle puh. 0400-354131. Kerromme ilmoittautuneille paikan ja ajan kohdan, kun ohjelmistot tulevat julki.

Torstaikerho kokoontuu

Kerho kokoontuu kuukauden toinen torstai toimistolla klo 16.30-18.30

Lokakuussa 8.10., tutustumme Kalevalaan lukemalla siitä otteita.

Marraskuussa 12.11., katsomme diaesityksen Nepalista.

Joulukuussa 10.12., kerhon pikkujoulu.

TERVETULOA MUKAAN
TAPAHTUMIIN!

Johtokunta



Pohjanmaan osasto

Alustavana tietona tässä että osastomme pikkujoulua vietämme taas tammikuun puolella (9.1). Tästä sitten myöhemmin tarkennusta jäsenkirjeessä, netissä ja seuraavassa Poliolehdessä.

Kaikille kaunista ja pitkää syksyä ennen talviluukkauksia!

Johtokunta





Savon osaston kesäretki

**Heinäkuun aurinkois-
sen päivän aamuvar-
haisella aloitimme
luostariretkipäivän
Kuopiosta kohti Hei-
nävettä. Ensi kohtee-
namme oli Lintulan
luostari. Kuinka olla-
kaan, siellä puiden
katveessa liris ja
Sikke odottivatkin
meitä muita ts. Tapsa,
Vieno, Eeva, Anja ja
Kaija liittyi joukkoon.**

Lintulasta jatkoimme
matkaa Valamon luos-
tariin. Paikan suunnit-
telussa on pyritty ottamaan
niin liikuntaesteiset kuin lap-
sivieraatkin huomioon. Vala-

mon munkkiluostarin vel-
jestö elää hengellistä yhtei-
söelämää. Vanhan perinteen
mukaan luostarin tulee elättää
itse itsensä. Valamon pää-
elinkeino on nykyisin mat-
kailu. Luostarissa käy ympäri
vuoden hyvin paljon matkai-
lijoita.

Vietimme aikaa alueella
hajaantuen eri kohteisiin,
tutustuen kirkkoon ja muihin
nähtävyyksiin. Useimmat
tutustuivat Valamon kulttuu-
rikeskuksessa olevaan Anneli
Airikka-Lammin näyttelyyn
”Elämän Riemu ja Rikkaus”.
Katselimme hehkuvista

väreistään tunnetun tekstii-
litaiteilijan moninaisia töitä
ihastellen ja kummastellen

taiteilijan monipuolista taitoa
luoda eri tavoin ja materiaa-
lein tehtyjä töitä rehevän väri-
kyläisellä ilmaisulla. Tutus-
tuimme myös ortodoksisen
kirkon aarteistoon, entisestä
Valamosta sekä muualta Kar-
jalasta pelastettuihin esinei-
siin.

Kulttuurista kylläisinä jat-
koimme matkaa lähellä sijait-
sevaan ”Ronttopuistoon”.
Nautittuamme makoisat
kahvit, tutustuimme kah-
vion alakerrassa talon edes-
menneen isännän pajassaan
takomiin vanhan ajan esi-
neistöön. Leipomon puolella
saimme opastusta ruisleivän
tekoon katselemalla taikinan
käsittelyä ja leivän paistoa.

Lähtipä ruisleipä muutaman
matkalaisen mukaan kotiin
vietäväksi.

Päivä lähenteli iltaa ja niinpä
matka kohti asuinsijojamme
alkoi. Tämäkin retki jätti
hyviä muistoja, tapasimme toi-
siamme, näimme ja koimme
monia hyviä, kauniita asioita.
Näin taas jaksamme taival-
taa piirin verran elämäämme
eteenpäin.

**Teksti ja kuvat
Kaija Karttunen**



Kesäretkellä olivat mukana Savon osaston monivuotinen, aina iloinen avustaja Johanna Väätäinen ja osaston puheenjohtaja Iiris Karvinen.



Kesäretkellä voi törmätä melkein mihin tahansa. Lohikäärmeetkään eivät ole mahdottomia.

Kansainvälinen poliopäivä

Jaarli



Lo­kakuussa 2009 tulee kuluneeksi 95 vuotta Jonas Salkin syntymästä. Jonas Salk tuli tunnetuksi tehokkaan ja turvallisen poliorokotteen kehittäjänä. Launat­aina 24.10.2009 vietetään kansainvälistä poliopäivää.

Kansainvä­lisenä poliopäivänä Rotary-klubit ympäri maailmaa pyrkivät keräämään 200 miljoonaa dollaria poliorokotuskampanjoiden rahoittamiseen. Bill ja Melinda Gatesin säätiö on lupautunut lahjoittamaan 355 miljoonaa dollaria rokotuskampanjan toteuttamiseen.

Itsekin polion sairastanut viulisti Itzhak Perlman osallistuu keräykseen hyväntekeväisyyskonsertissa Concert to End Polio. Konsertti järjestetään yhteistyössä New Yorkin filharmoni­kkojen kanssa.

Myös Suomessa rotaryklubit eri puolilla maata viettävät kansainvälistä poliopäivää 24.10.2009.



Ompelukoneet Etiopiaan

Lämmän kiitos teille, jotka olette vaikuttaneet siihen, että myös ne kolme ompelukurssin käynnyttä poliovammaista kaukana Etiopiassa, jotka eivät voineet käyttää poljettavaa ompelukonetta, tulevat nyt saamaan käsin veivattavan ompelukoneen. Koneet ovat nyt matkalla näille nuorille. Juhlallinen luovutustilaisuus tapahtuu lokakuussa, kun kaikki koneet ovat perillä. Tästä tilaisuudesta saamme nähdä kuvia ja lukea kommentteja myöhemmin.

Suomalaisen ompelukurssin järjestäjän Helena Räsänen viesti kaikille mukana olleille:

”Tuhannet kiitokset vielä jokaiselle, joka on tässä ringissä ollut mukana. Uskon, että he ovat saaneet kokea iloa siitä, että ovat näin konkreettisesti saaneet olla auttamassa kolmea vähempiosaista nuorta Etiopiassa. Jumala sen jokaiselle palautkoon”.

Kaarina Lappalainen



Lämpöiset kiitokset kaikille minua merkkipäivänäni muistaneille täältä mökkimaisemista!

Seppo Utriainen

Poliiolehden 2/2009 ruudukon voittajat

I palkinto, 10 □ Sirpa Väisänen, Joutsa

II palkinto, 6 □ Olavi Suovaniemi, Tampere

Onnea!

															PURJEHDUSKANGAS																												
															ENÄÄ	EIRA	SIIMA																										
															SEKÄ	LIMASIENET																											
															ITÄTAIVAS	ATALA																											
															MONET	ASTALO	I																										
															ENOLA	ANASTAA																											
OPEL						PEHR						LAKIT						KALIT						KÖMPIÄ						I						U	L						
TODENP						ERÄINEN						MOGULIT											KLOORI						SIRKKA														
ORAVA						LOMA						STOUT						TUMA						HAENNAT						RUKAT													
SIMOT						ATELJEE						KOTIKALJA						I						INIÖ						IDOLI													
N						LIUS						ERIE						ANSSI						AAVA						I						RUSO						K	
SADAS						TAAKATON											KAISA						SUOJATIE						LUKU														
E						A						TUULLA						UPEA						O						TESOMA						BLUFFIT							
OSTAA						SKINI						HAAMUT						LASER						SARTRE						O						T							
SAAR						ROTISKO						ROSAT						A						T						EOLITTI													
V						VENE						A						INKA						BILBAO						BIILI						L						K	I
TULET						NUUSKATA						PAUL						URHEAT						ARPI						OSIN													
OTILA						GURU						PERMIS						KUITU						BACH						EKONOMI													
SURUNV						ALITTELU						NUHA						CAESAR						JACK						ELIN													
ISOTA						SASI						AUTTAA						TIKAT						RAHA						KIRNUTA													



Anja Sinervo muistolle

Pitkäaikaisen
toiminnanjohtajamme
Anja Sinervon,
s.31.3.1929 k.29.07.2009
Muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry

Sirkka Rannan muistolle

Hallituksemme jäsenen ja
ystävämme Sirkka Rannan
s. 21.07.1939 k. 24.08.2009
Muistoa kunnioittaen

Suomen Poliohuolto ry

Tuomo Nevalaisen muistolle

Tuomo Nevalainen
s. 12.9.1938, k. huhtikuussa 2009
Muistoa kunnioittaen

Suomen Poliohuolto ry

Erityisopettaja Pekka Jämsä on nukkunut pois

Ollessamme Lehtimäellä kohtasi meitä kaikkia suruviesti:
Pekka Jaakko Sakari Jämsä on kuollut. Pekka nukkui rau-
hallisesti pois kotonaan Lehtimäellä. Pekka oli 63 vuotias ja
hän olisi jäänyt eläkkeelle syyskuun alussa.

Pekka oli erityisopettaja Lehtimäen opistossa, minkä lisäksi
hän oli vuosikymmenien aikana useita kertoja mm. polio-
kurssien vetäjänä ja yhteisten laulu- ja musiikkihetkien jär-
jestäjänä.

Muistamme Pekkaa lämmöllä.

Lehtimäen opiston poliokurssilaiset

Syntymäpäivät

95 vuotta

2111 Partanen Tyyne Helsinki

90 vuotta

0110 Holma Ilkka Kouvola

80 vuotta

1010 Timonen Eini Kinnula

1510 Kari Olli Helsinki

2710 Lilja Esko Tampere

2111 Taipalus Anna-Liisa Vaasa

2211 Karhunen Kaarina Espoo

1512 Helin Sulo Antero Ala-Kieri

1812 Kähkönen Anna-Maija Turku

2012 Haukilampi Inkeri Katajamäki

2812 Lindgren Eero Espoo

75 vuotta

0910 Kainulainen Terttu Enonkoski

2410 Byström Lisa Terjärv

1411 Uotinen Eeva Sulkava

1911 Laine Raimo Rauma

2111 Hellman Sirkku Tampere

2811 Rauhala Ulla-Raija Lammi

2911 Finnholm Taina Kaarina

0112 Pätilä Antero Joutseno

70 vuotta

1110 Heiskanen Juhani Vantaa

1410 Vuoristo Maila Kouvola

0812 Laulaja Kyllikki Kurikka

1812 Savolainen Eero Naarajärvi

1112 Eskelinen Veli Mikkeli

2812 Kokko Terttu Mallusjoki

60 vuotta

0310 Suhonen Kyösti Haapajärvi

1910 Myllykylä Jouko Mynämäki

0311 Sannelvuole Lea Pelkosenniemi

1011 Hurme Eero Helsinki

1111 Viiperi Eeva Kokkola

1311 Leinonen Kaisa Turku

1511 Kiviniitty Rauni Pori

2512 Kivelä Raija Kiiminki

50 vuotta

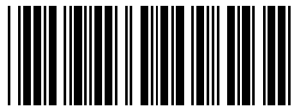
0512 Härkönen Timo Oulu

Onnea

Onnittelemme 80 vuotta

31.12. täyttävää Pauli Helistöä, Simosta

t. polioystävät



. 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

