

Poliiolehti

4/2009



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Tietoa päättäjille poliovammaisen arjen ongelmista

Suomen Polio-liitto ry:n hallitus kävi eduskunnassa 8.12.2009 tapaamassa peruspalveluministeri Paula Risikkoa ja sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen puheenjohtaja Sirpa Asko-Seljavaaraa. Pääpuheenaiheiksi nousivat polion myöhäisoireiden oikea tunnistaminen ja erottaminen vanhenemisen myötä tuomista oireista, henkilökohtaisen avustajajärjestelmän kehittäminen ja tietysti vammaisten kuntoutukseen liittyvät asiat.



Peruspalveluministeri Paula Risikko ja sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen puheenjohtaja Sirpa Asko-Seljavaara.

Polion myöhäisoireet hyväksyttävä tosiasiaksi

Yksi suurimmista vaikeuksistamme on, ettei terveydenhuolto Suomessa tunnista tai tunnusta polion myöhäisoireiden olemassa oloa. Kaikki lisääntyvät vaivamme ja toimintakyvyn alenemisen myötä tapahtuva ongelmien lisääntyminen ja kasvava avuntarve laiteetaan puhtaasti vanhenemisen syyksi. Se ei ole oikein, totesi Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto käydyissä keskusteluissa.

Kuntoutuksessa avo- vai laitostuntoutus eivät ole vaihtoehtoja, vaan toisiaan tukevia tapoja tukea poliovammaisen henkilön arjessa selviytymistä, vastasivat hallituksen jäsenet peruspalveluministeri Paula Risikon kysymykseen siitä, kumpi kuntoutusmuoto poliovammaisten kohdalla olisi parempi vaihtoehto.

Kuntoutuksen tavoitteena ei voi olla vain toimintakyvyn paraneminen, kuten Kela vaatii. Poliovammaisten kohdalla myös toimintakyvyn alenemisen hidastaminen on varmasti riittävä tavoite, huomautettiin Polioliiton edustajien taholta.

Samalla he tyrmäsivät sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen puheenjohtaja Sirpa Asko-Seljavaaran kommentin, että yli 65-vuotiaiden kuntoutuksesta vastaavat kunnat.

- Kaikki me tiedämme, että kunnat eivät käytännössä myönnä 65-vuotta täyttäneille kuntoutusta, joten asia on korjattava.

Henkilökohtaisille avustajille koulutusta?

Erityisen vilkasta keskustelua käytiin syyskuussa voimaan astuneen vammaispalvelulain uudistusten myötä tuomista käytännön ratkaisuista. Peruspalveluministeri

Paula Risikko kertoi olevansa erittäin tyytyväinen siihen, että vammaispalvelulain uudistuksessa lakiin kirjattiin oikeus henkilökohtaiseen avustajaan. Lain toteutuminen poliovammaisten henkilöiden kohdalla kiinnosti peruspalveluministeriä.

- Ammattitaitoisten ja työssä pidempään viihtyvien avustajien löytäminen ei aina ole helppoa, kertoi Polioliiton varapuheenjohtaja Leo Hänninen, vaikka myönsikin omalta kohdaltaan asioiden sujuneen hyvin.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen puheenjohtaja Sirpa Asko-Seljavaara oli huolestunut siitä, että avustajamarkkinoille saattaa tulevaisuudessa ilmaantua toimijoita, jotka eivät sinne kuuluisi. Hän toivoikin, että koulutuksen avulla alalle ohjautuisi oikeanlaista väkeä.

Peruspalveluministeri Paula Risikko innostui tenttamaan

Leo Hännisen avustaja Heikki Ylöselä, kuinka itse avustajan työtä tekevä työnsä vaatimukset näkee.

- Mitä asioita sinusta koulutuksessa tulisi ottaa huomioon? kysyi ministeri Heikiltä ja kertoi, että valtionhallinnossa on olemassa suunnitelmia ns. hoivakoulutusohjelman aloittamisesta. Hoivakoulutuksen tavoitteena olisi, että se antaisi hyvät valmiudet mm. henkilökohtaisena avustajan toimimiseen. Koulutusohjelma voisi toimia osana lähihoitajakoulutusta ja olisi kestoltaan korkeintaan vuoden mittainen.

- Tärkeintä olisi korostaa vuorovaikutustaitoja. Tietysti sitten myös ergonomiaa, koska usein joudumme nostamaan ja kantamaan, tietoa nostolaitteista, hengityslaitteista, mutta ennen kaikkea vuorovaikutustaito-oppia,

jatkuu sivulla 19...



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

Tietoa päättäjille	2
Apuvälineet ja palvelut turvattava	4
Meirän sakille	7
Kurssiutisia	8
Uutisia	10
Hakulomake	12
Tutkimusyhteistyöhanke etenee	19
Polio tutummaksi apuvälineteknikoille	20
Leilan, Tampereen osaston puheenjohtajan syvähaastattelu	23
Ruudukko	24
Aina voi oppia uutta	30
Rauman vinkkelist	31
Kelan kurssit	32
Liiton kurssit	34
Osastot	38
Poliohuolto tiedottaa	40
Kylpyläloma Tallinnassa	42
Synttärit	47

Turhautunut realisti?

Tämä ammatin etuja on se, että aika säännöllisesti pääsen vierailemaan eduskunnassa. Viimeimmäksi eilen Suomen Polioliiton hallituksen kanssa. Tällä kertaa vierailu ei hevin unohdu, sillä eteisessä rintapieliin liimattujen vierailijatarran liima koristaa takkini rintapieliä ilmeisesti koko takin elinkaaren verran. Enkä ole ainut liimajäljen kassa jatkossa kulkeva.

Olen lapsenomaisesti lähes aina jaksanut uskoa demokratiiaan ja oikeudenmukaisuuteen. Ja kaikista kolhuista huolimatta se usko on pitänyt pintansa. Tosin ääni on enää väliin pieni ja heiveröinen, mutta on kumminkin. Eduskunnassa demokratiauskoni ei ole toistaiseksi vahvistunut. Päätin silti lähteä vaikuttamistaistoon intomielin ilman kyynistä ennakoasennetta. Sillä kyllähän kai kumminkin niin on, että yrittää täytyy ainakin. Eihän meistä kukaan tiedä, jollei mennä kertomaan. Isäni sanoi aina, etteivät asiat itsestään korjaannu. Ja sanoi kyllä vielä useammin, että jos kerran teet, tee se kunnolla. Niinpä saavuin minäkin eduskuntaan valmiina ”takomaan järkeä päättäjien päähän”.

Istuntosali täyttyi kansanedustajista, kun klo 14.00 alkavaksi merkitty täysistunto lähestyi. Toisessa käsittelyssä oli joukko lakeja, jotka hyväksyttiin hämmästyttävällä nopeudella. Puhemies kopautteli nuijaa sellaista vauhtia, että perässä pysyin, mutta kohdalle en osunut juuri milloinkaan.

Kun työjärjestyksessä siirryttiin ensimmäisessä käsittelyssä oleviin lakiehdotuksiin, siirtyivät edustajat joko pois salista tai aloittivat jutustelun toistensa kanssa. Ensimmäisessä käsittelyssä lakiehdotuksista ei vielä äänestetä, vaan keskustellaan. Puhemies Sauli Niinistö joutui pariin kertaan pyytämään edustajia hiljenemään, jotta käytetyt puheenvuorot olisivat edes jotenkin olleet kuultavissa. Onnekseen puhemies ymmärsi napauttaa kansanedustajia huomauttamalla, että yleisö lehtereillä sentään kuuntelee. Jos täysi-istunnossa turhautuneet kansanedustajat, niin turhautuneena kuulijat lehtereilläkin. Pitäisiköhän asialle tehdä jotakin?

En uskalla luvata, että onnistuimme takomaan järkeä päättäjien päähän näissä polio- ja vammaisasioissa, mutta ainakin he joutuivat katsomaan silmästä silmään niin poliovammaista, polion myöhäisoireista kärsivää kuin henkilökohtaista avustajaakin. Ihmisiä kaikki, eivätkä vain sanoja tai tilastonumeroita.

Taisin kirjoittaa, että ammatin etuja. Kotona saatetaan olla eri mieltä, sillä turhautuminen ”päättäjätapaamisten” kanssa purkautuu aina kotona niin, että heti ulko-ovesta sisälle astuessani haukun ensin täysin viattoman koirani ja jatkan sitten sujuvasti aviomiehen kriittistä tarkastelua. Hän ei ole ihan syytön, sillä on hän ainakin koko avioliittomme ajan käynyt kiltisti äänestämässä. Ketä? En tiedä, mutta eipä sillä niin suurta väliä taida olla.

Joulun odotusta ja oikein hyviä vointeja myös ensi vuodelle! Nautitaan pienistä yhdessä tekemisen ja yhdessä olemisen hetkistä. Ne ovat ainutkertaisia ja meidän omiamme.

Birgitta Oksa



Apuväline 2009 muistutti: Apuvälineet ja palvelut turvattava

Apuväline, Hyvinvointi ja Koti 2009-tapahtuma keräsi Tampereelle marraskuussa kolmen päivän suur-tapahtumaan liki 10 000 kiinnostunutta alan ammattilaista ja apuvälineiden käyttäjiä.

Tapahtuma esitteli laajasti apuvälineitä. Alan uusimpia innovaatioita ovat muun muassa edistyneet kommunikation apuvälineet.

Nyt järjestetyt Apuvälinemessut olivat 13. Tapahtuma veti kaikkiaan 202 näyttelileasettajaa, joiden tuote- ja palvelutarjonnassa näkyivät alan kehittyvä teknologia, uudet palvelukonseptit ja tekniset laitteet.

Kommunikaatioteknologiaa Honkalampi-säätöön PUNOS-hanketta pilotoitiin messuilla.

ALS-sairaudesta takia liikunta- ja puhekykynsä menettänyt henkilö oli etäyhteydessä kotoaan Joensuusta messuosastolle Tampereelle. Kajo Apuvälineet Oy:n edustaman MyTobii-järjestelmän ja laitteeseen asennetun Grid2-kommunikaatio-ohjelman avulla asiakas kommunikoi ja käyttää tietokonetta pelkän katseen kohdistuksen avulla.

- PUNOS-hankkeen (Puhevammaisten tulkkipalveluun nostetta) tavoitteena on yhdistää sähköinen kommunikointiteknologia videoneuvotteluun, kertoo projektipäällikkö Erkki Piironen

Honkalampi-säätöstä

Hanketta on kokeiltu Joensuussa myös KELA-asiointiin. Projektin yhtenä tavoitteena onkin lisätä tietoisuutta puhevammaisten tulkkauks- ja etätulkkauksipalveluista. Vaikeavammaisten tulkkipalvelujen välittäminen siirtyy ensi vuoden syyskuussa

Kelaan. Aiemmin tulkkipalveluista ovat vastanneet kunnat. PUNOS-hanke ajoittuu vuosille 2008-11 ja sitä rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Perusoikeuksista huolehdittava

- Invalidiliiton keskeisin tehtävä on vaikuttaa yhteis-

kuntaan. Se tapahtuu hyvinkin monella tavalla. Tärkeintä on nykykielellä sanottuna lobbaaminen. Päätäjien ja viranomaisten tapaaminen ja kertominen heille asioista, joissa vammaiset ihmiset kokevat parantamisen tarvetta, on varmasti yleisin tapa, sanoi apuvälinemessujen avajaisissa





Fysioterapeutti Pia Yli-Kankahila, keihäänheittäjä Marjaana Väre ja paralympiavoittaja Leo-Pekka Tähti vaihtavat kuulumisia.



Maastokelpoinen sähkökäyttöinen sähkökärry.

puhunut Invalidiliiton toimitusjohtaja Raimo Lindberg.

- Liiton laaja palvelutoiminta on myös vaikuttamista. Sillä vaikutetaan ensisijaisesti palveluja saavien ihmisten olosuhteisiin, mutta myös monella tapaa siihen ympäristöön, jossa palvelutoiminta tapahtuu.

Lindberg muistutti, että elämme muutoksen aikoja monellakin tavalla. Hänestä vammaisten ihmisten kannalta huolestuttavinta on se, että tällä hetkellä kuntien talustilanne on erittäin kriittinen, voidaan jopa sanoa, että kuntien talous on kriisissä. Tämä on vammaisten ihmisten kan-

nalta hyvinkin merkittävää ja kohtalokasta, koska vammaisten ihmisten palvelut muun

Autoilun apuvälineet on messujen kesto-suosikki.



Tyylikkäästi tuunattu hämähäkkimies-tuoli.

muassa apuvälineet suurelta osilta tulevat juuri näiden talouskriisissä olevien kuntien maksamina.

- Taloudellinen taantuma koettelee siis kuntien kykyä järjestää palveluja. Syntyy ristiriita perusoikeuksien toteuttamisesta. Meillä on kuitenkin selkeä lainsäädäntö siitä, mitä julkisen vallan on ihmiselle

tarjottava, totesi Lindberg ja jatkoi: Perusoikeuksien toteuttamista ei voida kiertää taloudellisilla perusteilla. Nimensä mukaisesti ne kuuluvat jokaiselle ihmiselle. Nyt taloudellinen lama uhkaa vammaisten ihmisten perusoikeuksia. Tämä vaara on vältettävä.

**Teksti: Hannu Salonpää
Kuvat: AK**

Hyvää Joulua ja
Onnellista Uutta Vuotta



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

Polioinvalidit ry:n hankkija Martta Noronen toivottaa Rauhallista Joulua ja Onnellista Vuotta 2010 kaikille Polioinvalidit ry:n työtä tukeneille kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille.

Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri

Polioinvalidit ry:n vuosikokous
17. 4. 2010 klo 12.00
Valkea Talo Helsinki

Osastojen vuosikokoukset:

Lahden osasto

09.03.2010 klo 17.30 Monitoimikeskus Takatasku,
Huovilankatu 4, Lahti

Pohjanmaan osasto

20.02.2010 klo 14.00 Lehtimäen Opisto, Lehtimäki

Pohjois-Suomen osasto

16.3.2010 klo 15.00 Neste Tupasvilla, Keminmaa

Pääkaupunkiseudun osasto

11.03.2010 klo 18.30, Luotsikatu 6, Helsinki

Satakunnan osasto

04.02.2010 klo 16.30 Länsi-Suomen Diakonialaitoksen
Pihlajasalissa, Metsämiehenkatu 2, Pori

Savon osasto

03.03.2010 klo 13.00 Suokadun palvelutalolla,
Suokatu 6, Kuopio

Tampereen osasto

14.03.2010 klo 13 Pellervontuvalla,
Pellervonkatu 9, Tampere.

Varsinais-Suomen osasto

11.03.2010 klo 17.00 Happy House,
Ursininkatu 11, Turku

Suomen
POLIO
liitto ry

SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800015-70432857

POLIOINVALIDIT RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28

00160 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800013-222875

SUOMEN POLIOHUOLTO RY

Toimisto: Luotsikatu 6 E 28

00160 HELSINKI

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

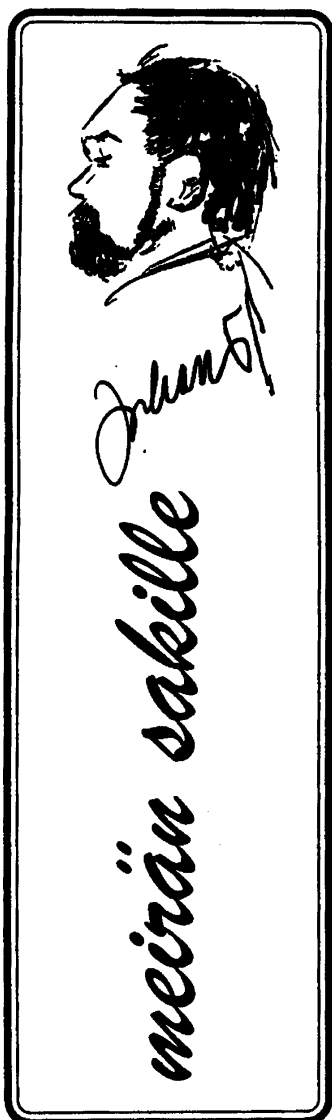
www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800017-287221

KAUPUNKILOMAT - RANTALOMAT
RYHMAMATKAT
Aurinkomatkat - Detur - Lomamatkat
Hispania - OK-matkat ilman palvelumaksua!
SOITA JA VARAA P. 08-5647 400
www.lakeudenmatkat.fi

MATKATOIMISTO

LAKEUDEN MATKAT
YLI 20 VUOTTA
Kaiken maailman matkoja



Hesarissa oli marras-
kuussa iso kirjoitus
siitä, että pelättyä hen-
kilökohtaisten avustajahake-
musten hakuryntäystä kuntiin
ei tullutkaan. Lisäksi kirjoj-
tuksessa todettiin, että lisära-
han tarve on jäämässä alle las-
ketun ja vain murto-osaan siitä
mitä pahimmillaan kunnissa
pelättiin. Kuntaliiton arvio oli
kesällä 200 – 300 miljoonaa
euroa ja ministeriön arvio 20
miljoonaa euroa.

Lehtikirjoituksen mukaan
suurempi ongelma on palvelu-
suunnitelmien ajanmukaista-
minen. Ehkä syynä siihen on,
että sosiaaliviranomaiset eivät
ole enemminkin panostaneet
palvelusuunnitelmien tekoon.

Toinen pelko, mitä lain vas-
tustajat markkinoivat, oli vali-
tusten räjähdysmäinen kasvu.
Toki itsekin arvioin edelli-
sessä kirjoituksessani, että
valituksia tulee. Valitusten
peruste on uusi laki. Näyt-
tää siltä, että kunnat halu-
avat testata päätöksenteon
rajoja. Niinhän aina tapah-
tuu. Selvitin asiaa oman alu-
eemme hallinto-oikeudelta.
Jokin aika sitten meillä oli
sisällä hallinto-oikeudessa
noin 20 valitusta koskien hen-
kilökohtaisen avustajan saa-
mista. Päätösten tekeminen
kestää kuulemma muutaman
kuukauden, mikä tietenkin
sinänsä on harmillista avun-
tarvitsijan kannalta.



Maan hallitus on tällä het-
kellä tekemässä lakiesitystä
eduskunnalle laiksi takuu-
eläkkeestä ja siihen liittyvistä
muista laeista. Lakiehdotus
määrittelee, että täysimääräi-
nen takuueläke tulisi olemaan
685 euroa kuukaudessa. Laki-
esityksen mukaan takuueläk-
keen suuruuteen vaikuttaa
muut eläkkeet ja tulot. Tulo
on veronalaista tuloa.

Ajatus on hyvä, mutta toi-
menpide riittämätön, kuten
päättäjät usein sanovat. Toki
nyt määritellään se toimeen-
tulon alaraja oikein lailla. Se
onkin sitten eri asia riittääkö
tämä määritelty vähimmäis-
eläke edes välttämättömään
toimeentuloon.



Ennakkotietoa:

Sosiaali- ja terveysministe-
riö alkaa täsmäkouluttamaan
Opetushallituksen kanssa
hoiva-avustajia. Koulutus
kestäisi vuoden.

Sosiaali- ja terveysminis-
teriö ja Maatalousyrittäjien
eläkelaitos keskustelevat siitä,
että maatalouslomittajia alet-
taisiin kouluttamaan vanhus-
ten ja vammaisten avustajiksi.
Onkohan Helsingissä maata-
louslomittajia ?

Kunnat tulevat ottamaan
käyttöön palveluseteli-jär-
jestelmän. Palvelusetelillä
voitaisiin mm. ostaa vammais-
palveluita. Palvelusetelin
käyttöön otosta tulee jokaisen
kunnan tehdä oma päätös.
Kysykää kunnastanne mikä
tilanne kotikunnassanne pal-
velusetelin suhteen on.

Tätä kirjoitettaessa on vielä
20 päivää Jouluaattoon. Jos
haluatte saada lahjoja silloin,
niin yrittäkää olla ainakin
siihen asti kilttejä.



Tällä viikolla saimme sitten
laittaa yhdeksän lasten-
lapsen kuvan keittiömme
seinälle. Siinä ovat nyt sitten
rivissä viisi poikaa ja neljä
tyttöä, kukin iältään kolme
kuukautta. Jännä seurata
muksujen pukukuusia, saman
ikäisinä kuvissa kun ovat. Nyt
tulleella neidillä on kuvassa
punainen ruutuhame ja liivi -
ovat kuulemma syksyn muoti-
kuusi - sekä valkoinen pusero,
valkoiset sukat ja tossut. Niin
tuo muoti vaikuttaa ja muut-
tuu.

Neiti 12 Tampereelta lähetti
meille virtuaalisesti teke-
mänsä kymmenen joulukuusi-
sivaihtoehtoa. Ylivoimainen
suosikkimme oli tietenkin
jussipaita-kuviolla varustettu
joulukuusi, jossa oli sitten
paljon piparkakkuja. Samalla
hän kysyi, että kun presiden-
tin kutsuille kutsutut henkilöt,
jotka ovat saaneet sikainfu-
lenssataudin eivät saa mennä
kutsuille, niin miksei näitä
paikkoja pistetä arvontaan
kaikkien halukkaiden kanssa,
jotta ei menisi ruokaa huk-
kaan. Niinpä!

Rauhallista ja Onnellista
Joulun aikaa Teille kaikille

Jussi

...kurssi uutisia...



Sitä vaille mitä puuttuu.



Helenalla on vientiä.

Kruunupuiston poliokurssi

21.09–10.10.2009

Syyskuisena sunnuntaina toisilleen tuntemattomat ja muutamat tututkin jättivät kotikontunsa ja suuntasivat kulkunsa kohti aurinkoisen lämmintä itäistä Suomea. Kuka omalla autollaan, junalla tai omaistensa kyyditsemänä. Kaikilla kohteena Punkaharjun Kruunupuisto. Todennäköisesti jokaisella oli pieni jännityksen poikanen mukanaan, että kenen kämppikseksi pääseekään. Jako oli varmaankin oikein mitoitettu: Seppo ja Matti, Juhani ja Taimo, Eija ja Hilikka, Asta ja Helena sekä Ari. Tämän porukan ikähaitari ulottui 52:sta 74:ään.



Taimo tarkkana T-paitaa tuunaamassa. (ylhäällä oikealla)
Metsien miehet. (alla vasemmalla)
Lapinmies salilla. (alla oikealla)



...kurssi uutisia...

Keppijumpaa ja sisäelinhierontaa

Maanantaina sitten ensikertalaiset eksyivät ja konkarit kulkivat kuin kotonaan talon sokkeloissa. Ryhmäytyminen sai iloisen alkunsa selkävaivaisen Veli-Matti Saukkosen keppijumpassa. Jumppa oli delegoitu fysioterapeuttipiskelijälle. Onnittelulaulu kajautettiin Juhaniin johdolla kesällä avoituneelle Velmalle. Ja kunhan se selkä parani niin saimme kokea, että taitoa ja kuntoa hänellä riittää.

Porukka osoittautui kovia kokeneeksi joukoksi. Sen lisäksi että olivat joutuneet polio-viruksen tielle ja sitä myöten saaneet siitä elinikäisen seuralaisen, myös olivat ilmeisesti pudonneet huumoripataan. Jutut olivat heti alusta alkaen sitä luokkaa, että ”sisäelinhierontaa” (Pursiaisen Railin sanoja lainatakseni) oli luvassa runsaasti. Ja sitä kyllä tuli kolmen viikon aikana niin, että taisi jollakin lirahtaa pöksyihinkin heikkojen lihasten vuoksi.

”Harjun hitaat”

Ryhmämme nimeksi muotoutui ”Harjun hitaat”. Ehkä emme kuitenkaan olleet aivan nimemme veroisia. Oli kyllä menoa ja meininkiä. Varsinkin kun kelaajat tulivat näköpiiriin, niin oli syytä väistyä.

Käytiin Savonlinnassa teatterissa, Metsämuseo Lustossa, jotkut katsomassa Kerimäen suurta kirkkoa, puhumattakaan iltateehetkistä Ainossa ja niistä peli-illoista. Kädentaitoja harrastettiin iltamyöhään askartelupajassa, jossa oli avoimet ovet 24h. Minkä porukalla totesimme hienoksi asiaksi. Sielläpä saimme painetuksi jokaiselle oman Harjun hitaat -paidan. Vapaa-ajanohjaaja Veskun toimintaankin ehdittiin osallistua ja tietysti torstaisin tanssi-illoissa järjestettyihin arpajaisiin. Onneksi meillä oli onnettaren suosikkeja mukana, sillä voittoja sateli ja kakkukin tuli yhtenä iltana - Hilka sen voitti ja me muut autoimme syömisessä. Näihin arpajaisiltoihinhan liittyy tunnetusti tanssia ja joskus myös karaokea. Tähän kaikkeen osallistuimme. Seppo ja ikiliikkuja Juhani hoitivat tyylikkäästi laulupuolen ja muut yrittivät hoitaa tanssipuolta. Pienen houkuttelun jälkeen saatiin aikaiseksi myös pyörätuolitanssia, eikä siitä sitten meinannut loppua tullakaan.



Harjun Hitaat 2009.

Ohjattua ja omatoimista liikkumista

Asiantuntemus on kohdallaan Kruunupuiston henkilökunnalla. Hiki nousi pintaan ja kipeitä ennen käyttämättömiä lihaksia alkoi löytyä yhdeltä sun toiselta. Taisi Paulallekin tulla hiki, kun yritti pitää järjestystä yllä altaalla. Yksilöhoitoja jokainen sai tarpeidensa mukaan ja hierontaa oli reilusti. Omatoimisuutta löytyi äärettömästi miehiltä, jotka vaelsivat uimaan joka aamu ennen aamupalaa. Naiset sitten ulkoilivat ja uivat enempi iltopäivisin ja näkyi niitä miehiä silloinkin.

Onneksi ohjelmaan kuului myös joka-päiväinen ruokailu runsaan ja terveellisen ruuan ääressä. Tuskin muilta kuntoutujiltakaan jäi se huomaamatta, että meillä on nälkä. Taisivat kelaajatkin saada mahansa täyteen vaikka lattiasaumatöyssyissä nesteet loiskuivat yli äyräiden.

Yritimme kovasti pitää mielissämme Merjan antaman tietouden terveellisestä ravinnosta. Oliko se kevyt- vai 60%:n -levite?

Yhteinen kolmeviikkoinen hurrahti nopeasti. Tänä aikana tuli opittua muitakin elämäntaitoja: joillakin tuntui tuo hissinkäyttö olevan ongelmaista, jotkut taas onnistuivat tuhoamaan avainkorttinsa, joku taas pyörätuolilla kaatumista jne.

Tukea kotiarkeen

Viimeisinä päivinä olo alkoi käydä haikeaksi, kun ”perhe” hajoaa ja jokainen suuntaa taas omille teilleen ja omaan arkeensa. Lauantaiaamuna sitten toisilleen tutuiksi ja jopa ystäviksi tulleet halailivat lämpimästi kyyneleitä nielskellen. Suurin osa lähti karavaanina kohti Lahtea, missä sitten tiet erkanivat lopullisesti. Syksy oli vienyt lehdet puista ja muuttanut Savon tiet tosi liukkaiksi ja me taivalsimme kesärenkailla ihmetellen ojissa köllötteleviä autoja. Me olemme kaikki päässeet ehjinä kotiin.

Saamme katsella niitä tuhansia valokuvia muistitikuiltamme. Ja luulenpa, että jokaisella on myös ikiomat muistot sydämessään. Päällimmäisenä minulla ainakin kiitollisuus siitä, että sain tutustua näin hienoon kuntoutuspaikkaan ja henkilökuntaan. ISO KIITOS teille asiantuntemuksesta, ystävällisyydestä ja huolenpidosta. Vertaistukikavereille ISO KIITOS ettemme täyttäneet päiviä ainaisella kohtalomme manaamisella. Tärkeintä, että nautimme elämästä niillä avuilla mitä meillä on tallella ja jos ne häviää, niin keksitään niksejä - vaikka sieltä ”NiksiPoliosta”

Teksti: Helena Mannonen

Kuvat: Ari Vahtera

Kuvatekstit: Seppo Utriainen

Ideakilpailun voitto vaatesuunnittelijoille

Toisen kerran järjestetty Apuvälineiden ideakilpailu etsi uusia, toimivia ratkaisuja pyörätuolin käyttäjän vaatetukseen. Apuvälinemessujen yhteydessä julkistettiin voittajat. He ovat Taina Uotila avustajanaan Markku Raveala Helsingistä sekä Soili Kurikka-Mononen Outo-kummusta. Kilpailuun varattu 5000 euron voittosumma jakautui näin kahtia.

Apuvälineiden ideakilpailun tavoitteena on löytää aikuiselle pyörätuolin käyttäjälle, miehelle tai naiselle, kaunis ja toimiva asukokonaisuus, jossa mitoituksella, materiaaleilla ja teknisillä ratkaisuilla on ratkaistu vaatteiden istuvuus ja puettavuus. Tavoitteena oli myös, että ehdotus voidaan viedä teolliseen tuotantoon. Voittoisat vaatteet messuille valmisti Virke Groupiin kuuluva Pauloteks Oy liikuntarajoitteisten ja ikääntyvien henkilöiden käyttöön tarkoitettuja vaatteita valmistava Lume Oy. Kilpailun järjesti Suomen Messujen tytäryhtiö Expomark Oy ja palkintosumman lahjoitti Suomen Messusäätiö. Kilpailun parhaista töistä oli koottu näyttely Apuväline, Hyvinvointi ja Koti 2009-messuille, joka oli avoinna Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa kolmen päivän ajan. Kilpailun raadin muodostivat asiantuntijat, joukossa muun muassa Taideteollisen korkeakoulun ja Invalidiliiton edustajat.

Tavoitteena toimivuutta arkeen

Taina Uotila suunnitteli kilpailuun vaatekokonaisuuden, koska hän uskoo, että sujuvan pukeutumisen ja toimivien vaatteiden avulla arkikin voi olla juhlaa. Kokonaisuuteen kuuluu hame, tunika, poncho ja aamutakki sekä lisäksi alusvaatteita.

- Liikuntarajoitteisen henkilön vaatetuksen haasteisiin voidaan vastata pienillä, mutta käytännössä merkittävillä muutoksilla. Myös avustajan tai hoitajan ergonomia paranee, kun rajoitteet on



Ideakilpailuvoittajat kukitteavana.

huomioitu, kertoo Uotila, joka itsekin käyttää pyörätuolia.

Yksityiskohtia myöten harkittu vaatetus osoitti paneutumista liikuntarajoitteisen pukeutumisen haasteisiin. Raati kiitteli materiaalivalintoja ja mietittyjä yksityiskohtia, kuten tunikan säädettävää kuminauhaa rinnan alla ja hihansuissa. Tunikan takaosa on etuosaa pidempi, jolloin helma pysyy pyörätuolissa selkänöjan ja selän välissä. Lämmin poncho on nopea pukea kiinnittämättä. Se jättää kädet vapaiksi, mutta helmat eivät luista kelatessa renkaaseen. Edestä avattavat ja kiinnitettävät rintaliivit ja sivusta kiinnitettävät alushousut ovat idealtaan yksinkertaisia ja helposti toteutettavia, ja helpottavat liikuntarajoitteisen pukeutumista ja omatoimisuutta merkittävästi.

Taina Uotila sairastaa lihaksia heikentävää lihastautia, jonka vuoksi hän on käyttänyt pyörätuolia vuodesta 2002.

- Halusin jo silloin, että pukeutuminen olisi yhtä vaivatonta kuin aiemminkin. Siksi olen kokeillut useita vaihtoehtoisia kikkoja muun muassa alusvaatteisiin. Olen muutellut omia vaatteitani ja ompelin ensimmäisen vetoketjuhameen jo seitsemän vuotta sitten, Uotila kertoo.

Kietaisuvaate moneen käyttöön

Soili Kurikka-Monoson suunnittelema joustava kietaisuneulosjakku muuntuu moniin tilanteisiin. Jakku koostuu hihoista ja huiviosasta, ja se voidaan pukea ylle kieputtamalla huivin päät vartalon ympäri, nurinpäin tai selkäpuoli eteen. Jakku voidaan yhdistää niin hameeseen kuin housuihin.

Raati totesi kietaisuvaatteen olevan aidosti innovatiivinen, muodikas ja väri-maailmaltaan raikas asu, joka voidaan helposti viedä teolliseen tuotantoon. Vaate sopii monelle vartalotyypille ja se edustaa modernia, kaikille soveltuvaa designiä, jonka lähtökohtana ei ole erityisvaatetus. Ohut puuvilla-bambulycraneulos on nykyaikainen ja miellyttävä materiaali.

Kurikka-Mononen on koulutukseltaan teollisuuden mallimestari. Hän toimi ennen jatko-opintoja ompelijana Piretta-PTA:lla, josta ovat peräisin teollisen tekemisen tieto ja taidot. Hänen yrityksensä ErgoMode Ky valmistaa vaatteita pyörätuolin käyttäjille.

Teksti: Hannu Salonpää

Kuvat: Messukuvat

... uutisia ...



Liikuntamaa näyttäytyi jo Tampereella

Jo perinteeksi muodostunut vammaisurheilujärjestöjen yhteisesti toteuttama Liikuntamaa tarjosi

Apuvälinemessuilla esittelyhallin täydeltä tietoa vammaisliikunnasta ja vammaisliikunnan apuvälineistä. Liikuntamaassa oli tänä vuonna vahvasti esillä muun muassa talviliikunta, sillä tekojäällä saattoi kokeilla niin kelkkajääkiekkoa ja luistelua kuin pyörätuolcurlingiäkin. Liikuntamaassa oli kaikkiaan tarjolla lajeja, välineitä ja harrastusmahdollisuuksia lähes 30 eri toimintapisteessä.

VAU tulee

Uusi vammaisurheilujärjestö Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry aloittaa toimintansa ensi vuoden alusta. Neljän vammaisurheilujärjestön syys-

kuussa 2009 perustama vammaisurheilujärjestö tarjoaa monipuolisia palveluja vammaisurheilun ja -liikunnan parissa niin liikkujille kuin liikuttajillekin. Liikuntamaassa oli mahdollisuus tutustua uuden järjestön tulevaisuuden suunnitelmiin sekä työntekijöihin, jututtaa VAU:n hallituksen puheenjohtajaa tai tilata uuden vammaisurheilulehden.

VAU:n ovat perustaneet Elinsiirtoväen Liikuntaliitto ELLI ry, Näkövammaisten Keskusliitto ry/liikuntatoimi (NKL), Suomen Invalidien Urheiluliitto ry (SIU) sekä Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry (SKLU).

Areenoita joka lähtöön

Liikuntamaa oli koottu hauskalla tavalla eri toimintapisteistä eli areenoista. Oli jääareena, kuntoilu-areena, palloiluareena, ampuma-areena ja kampsipaluareena.

Näin talven kynnyksellä monia mes-suvieraita näytti erityisesti kiinnostavan jääareenan mahdollisuudet. Areenalla oli esillä curling, kelkkajääkiekko, pro-

teesijääkiekko ja taitoluistelu. Melko uutta ja sinänsä jännännäköistä oli jäällä pelattava taktinen joukkuepeli curling.

Liikuntamaassa pelattiin sisäcurlingia kuulalaaeroituilla kivillä. Pyörätuolcurling on uusimpia vammaisurheilulajeja Suomessa. Keppicurling soveltuu niille, jotka eivät taivu matalaan curlingheittoasentoon.

Kelkkajääkiekko on myös yksi uusimpia vammaisurheilulajeista Suomessa. Sen säännöt ovat likimain samat kuin jääkiekossa. Ottelut pelataan tavallisessa jääkiekkokaukalossa ja peliaika on 3 x 15 minuuttia. Yhdessä joukkueessa on kentällä yhtä aikaa kuusi pelaajaa, joista yksi on maalivahti. Suurin ero on siinä, että kenttäpelaajat ja maalivahti pelaavat peliä kelkassa istuen. Pelaajilla on normaalit jääkiekkovarusteet. Sivusta seurattaessa peli näyttää vauhdikkaalta ja hyvin voi olettaa, että myös kelkasta käsin voi saavuttaa aidon jääkiekkofiiliksen.

Teksti: Hannu Salonpää

Kuvat: AK



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

...kurssi uutisia...

Pääkaupunki-seudun parhaat pikkujoulut

Suomen Poliohuolto ry ja Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osasto järjestivät joidenkin vuosien tauon jälkeen yhteisen pikkujoulun. Pikkujoulua vietettiin vesisateisena ja pimeänä perjantai-iltana 27.11.2009. Juhlapaikaksi oli valittu ravintola Niittylounas, Espoon Piispanmäestä. Paikalle saapui yli 60 pikkujoulun viettäjä.

Illan ohjelmaan kuului perinteinen jouluruokailu, tonttujen tapaamista ja muuta pikkujouluiloittelua. Pääkaupunkiseudun osaston miehistä koottu kvartetti esitti joululauluja. Muotinäytöksessä esiteltiin muodin vuodesta vuoteen varmoja vaatevalintoja: housu-, puoli-, kello-, liivi- ja nahkahame, t-paita ja pussihousut.

Kaikki pikkujoulujuhlijat olivat joulupukin mielestä olleet riittävän kilttejä, joten joululahjoja jaettaessa kukaan ei jäänyt ilman. Mikä olikin hyvä, sillä arpajaisissa onnettaren suosio ei jakaan-



Kai, Heikki, Pentti ja Rauno kvartettilaulajina.

tunut suinkaan tasapuolisesti. Mukavan jouluun virittävän yhdessäolon ratoksi kuultiin vielä mukavaa yhden miehen orkesteria, tanssittiin ja rupateltiin mukavia.

- Tästä on hyvä jatkaa oikean joulun odotusta!

Teksti: BO
Kuvat: KP ja Lexa

Aira ja Trygve toivottavat kaikille iloista joulunaikaa! (alla vasemmalla)

Eira esitteli muotinäytöksessä liivihameen. (alla oikealla)





Henkilökohtaisen jaksamisen kuntoilun IV jakso ja pikkujouluviikonloppu Rokualla 2.-4.12.2009 ja 4.-6.12.2009

**Kokeilumme pake-
toida kaksi suosittua
tapahtumaamme
peräkkäisiksi onnistui
mukavasti.**

Kuntojaksolla oli mukana 11 konkaria. Joukkoa vähensi myönteinen yhteensattuma; pohjoisen väestä näet peräti viisi oli päässyt Kelan kuntoutuksiin liki samanaikaisesti. Vetäjämme, fysioterapeutti Markku Hannukainen sai eteensä vilkkaasti porisevan tutun porukan ja ohjelman tarkastelu ja tietysti hionta käytti meiltä tottuneesti. Lämminalasta oli luvassa joka päivälle, testit toiselle päivälle, pelejä, rentoutusta ja yksi luentokin.

Polioviisautta

Kun ohjelma oli viilattu mieleisemmeksemme, käytin tilaisuutta hyväkseni ja jaoin kaikille uunituoreen vuosikalenterimme katsottavaksi. Markku oli heti asiassa mukana ja totesi, että Artolle kans`. Hauskaa oli yhdessä katsella mitä kaikkea olemmekaan ehtineet harrastaa.

Tällä kertaa kuntoilun aloittimmekin rentoutuksella heti ruokailun ja taloonasettumisen jälkeen, eikä se ollutkaan huonoidea. Tulomatka ja taloon rahtautuminen on kyllä melkoinen suoritus ja kävimme varmasti jokainen ylikierroksilla. Rauhoittuminen ja kehonsa kuunteleminen tuntui hyvältä. No hihitykseksi meinasi alku mennä, kun levyn rauhallinen miesääni sanoi: ”Saatat tuntea jalkasi erilaisiksi...”

Iltapäivän terapia-altaalla olimmekin jo virkeää väkeä. Ensimmäisenä päivänä ryhmäjako oli miehet ja naiset. Toiselle päivälle ehdotinkin sitten jakoa niin, että hyvin liikkuvien naisten joukkoon menisi hyväkuntoisia miehiä ja meihin erikseen jalkoja ja käsiä jumppaavien joukkoon tulisivat muut. Arvaatte varmaan, ettei yksikään mies tunnustanut olevansa huonommin liikkuva. Ensimmäiseen ryhmäänhän ne kaikki poukkasivat.

– Olisihan minun pitänyt tuntea porukkani!

Illalla sitten vielä jaksettiin tanssia. Lattialla oli mukavasti väljää, joten pyörätuolini sai kyytiä. Sainpa Alponkin taukomusiikin aikana kokeilemaan tanssia pyörätuolissa. Alpo olikin ottanut talolta lainaan tuolin ja käytti sitä pitkien käytävien kulkemiseen, näin jäi voimia kävelyyn ja pystytanssiinkin. Se on sitä polioviisautta.

Urheilun vaarat

Toisen päivän aloitimme testeillä. Puristus- ja puhallusmittaus, käsien liikkuvuus ja nostokyky sekä kyykistymistesti puolapuista kiinnipitäen. Kohdallani sain todeta mittarin vahvistavan omat havaintoni puristusvoiman vähentymisestä käsistäni. Olen tainnut avata liian vähän pull eiku purkkeja.

Testin päälle sulkapalloilua pareittan. Kun kaikki oli testattu, pistettiin verkko paikalleen ja kävelevät istutettiin tuoleihin ja niin kilpailtiin ilmapallonon ilmassapitämässä. Palloja oli liikkeellä kaksi kerrallaan vaikeutta

lisäämässä. Kunnan urheilukilpailun tyyliin ei haaveriltaakaan välttytty; haava otsassa. Terveystäti laittoi siihen komean laastarin. En kerro kenen pää, mutta toteanpa vain, ettei yksi kolo komeaa miestä pahenna.

Rokualla on meneillään remontti ja kuntosali oli jo uusittu. Hyviä uusia, hipaisulla toimivia laitteita oli runsaasti kaikkien käytettävissä kuntosalissa. Toisesta kuntosalista oli tehty vaativan kuntoutuksen paikka, sielläkin oli muutama uusi laite.

Illalla sitten pelattiin curlingia liikuntasalissa. Peli on hauska seurapeli ja samalla myös hyvää liikettä käsille ja vartalonhallinnalle. Siniset voittivat useammin..

Perjantaina aloitimme allasjumpalla heti kahdeksalta. Sujuihan se, vaikka porukalla todettiin, ettei tehdä niin seuraavalla kerralla. Aamupala ja allas heti on joukollemme jo liian haastavaa. Ingan kanssa totesimme olevamme ensimmäiset kylpijät sille aamulle. Lauteet polttivat jalkapohjia

ja istumalihaksia tulisesti. Inga jo haki toisetkin istumalustat ja vedelläkin lauteita jo viilensimme, kunnes tajusin, että istuimme kuumilla posliinilaatoilla. Lauteiden puuritälät olivat vielä yläasennossa!

Horoskooppimerkit ja pikkujoulut

Jakson luento-osuuden vetäjä Tuula Laava kuuli meidän keskustelleen horoskooppimerkeistä ja niinpä hän esittelykierroksella pyysikin nimensanomisen lisäksi kertomaan myös horoskooppimerkin. Sitten hän luki saunahoroskoopin ja saimme todeta kuvausten kummasti sopivan meihin. Elämänilon ja itsensä kuuntelemisen taitoja mietimme yhdessä. Nämä kuntojaksot ovat olleet tälle joukolle hyvä harjoituskenttä kummassakin taidossa. Näin todettiin myös loppukeskustelussa toisen fysioterapeuttimme Arto Tuomaalan johdolla. Kaikki olivat valmiita tulemaan seuraavallekin jaksolle. Sen ajankohdaksi kaavailimme maaliskuun viikkoa 12. Pelikokeiluksi toivottiin istumalentopalloa.

Tämän jälkeen meillä olikin jo kiire vastaanottamaan viikonlopun pikkujoulukuntoiluun tulijoita. Iltaan mennessä runsaan jouluaterian ääreen meitä kokoontui 25 tuttua ja yksi uusi jäseneksi liittynyt polioliainen puolisonsa kanssa. Joukossamme olivat jälleen meidän rautanaisemme Aune ja Elsa 82 v., iän uskallan kertoa, sillä he ovat ihanat esimerkit meille nuoremmille siitä, ettei tarvitse antaa periksi. Ainoastaan vähän hidastaa tahtia. Illan tanssittajina olivat salskeat Helmenkalastajat ja niinpä tanssilattia kuhisikin osavista tanssijoista. Pyörätuolilla joukkoon tohti mennä vasta toisen tauon jälkeen. Ruoka oli jälleen maukasta ja viihtyvyys hyvää.



Inga, Alpo, Veli ja Pentti matkalla kodalle makkaranpaistoon.



Makkaranpaiston lomassa oli mukava vaihtaa kuulumisia ja kertoa vuoden vaihteen suunnitelmista.

Lauantain aloitimme tähtivieraamme, toiminnanjohtaja Birgitta Oksan vetämällä keskustelutilaisuudella. Birgitta kertoi Polioliiton vetämistä yhteisistä asioista: Ensi vuonna käynnistyvästä yliopistotasoisesta geenitutkimuksesta perimä/polio, johon tarvitaan tuhannen polionsairastaneen verinäyte ja saman verran vertailuksi henkilöistä, jotka eivät ole polioa sairastaneet.

Alueellisten kuntoilujen suosioista ja niiden jatkamisesta myös ensivuonna sekä,

yhdistyksen rahoituksesta. Yksi hyvä esimerkki mihin kaikkeen panostetaan on se, että apuvälineitä valmistamaan opiskeleville käydään näyttämässä polioitten käyttämiä erilaisia tukisidoksia ja muita apuvälineitä ja samalla tietysti kerrotaan sairautemme oimutuisuuksista. Opiskelijat ovat ottaneet mieluusti myös harjoitustehtävikseen tarvitsemme apuvälineiden suunnittelua ja kokeilua. Neuvonta ja opastus ovat yksi jäsenistölle tärkeä toimintamuoto. Kun meillä on ongelmia pal-

velujen saannissa, apuvälineiden hankinnassa tai anomuslomakkeiden täytössä, niin kannattaa kysyä neuvoa Birgitalta.

Nokipannukahvit ja makkarat hiilloksella pienen ulkoilumatkan päässä maistuivat kaikille. Curlingia liikuntatallissa lisätyin joukoin. Oli taas mukava nähdä kuinka ensikeräiset innostuvat konkareiden matkaan. Punaiset taisivat nyt onnistua paremmin.

Soitin ja valssilevy ja Hillevi sai kokeilla pyörätuolitanssia minun pyörätuolillani. Eihän yhteistyö tuolin kanssa tietystikään ensin sujunut, mutta kokeilemalla ja eukomennoilla liikettä vähitellen löytyi. Hillevin päästyä liitämisen hurmaan toiset jo epäilivät, että minä joudun kävelijäksi. Ulkoa saatu sisätilan kylmyys, jota Hillevi ei ollut saanut poistettua peittojen allakaan, haihtui nyt ja vaatteita piti jo vähentää. Pyörätuolitanssi on sykkettä nostavaa ja siten verenkiertoa elvyttävää hauskaa liikuntaa.

Terapia-allas, sauna ja maukas ruoka, arpajaisemme ja juttutuokiomme ja jälkeen olimme valmiit tansseihin. Tanssittajana Mira & Brailleless. Pyöreistä ja suorista pöydistä koottu pöytäjono kokosi meidät yhteen keskustelemaan, laulamaan solistin mukana ja nauttimaan tanssivien taidoista. Inga lainatakseen: suulla puhuttiin ja käsillä selitettiin.

Lähtöamun loppukeskustelussa selvisi, että porukkamme on tulossa myös seuraavalle kuntojaksolle maaliskuussa ja ehdottoman kannatuksen sai joulukuun kuntojakson ja pikkujoulun yhdistäminen. Kuntojaksomme on rakennettu niin, että jaksoille voi tulla mukaan vaikka ei olisi aikaisemmille jaksoille osallistunut.

**Teksti Ulla Kurvinen
Kuvat BO**

Esteetön elämä kuvin – kuvataidenäyttely Helsingissä

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

Esteetön elämä-nimisen näyttelyn avajaisia vietettiin tiistaina 17.11.2009 Helsingin kaupungin kulttuuriasiankeskus STOA:n galleriassa. Avajaisiin osallistui lähes sata vierasta.

- Haluamme kannustaa eri puolilla Suomea työskentelevät vammaiset taiteenharrastajat tuomaan työnsä näytteille. Vain näin voimme näyttää ja selvittää kuinka aktiivista vammaisten henkilöiden taideharrastaminen maassamme on, totesi Wäino Aaltosen Seuran ja VAKU-projektin puheenjohtaja Seppo Sutela avatessaan näyttelyä.

Puheenjohtaja Sutela kiitti avajaissa-noissaan niin kaikkia niitä, jotka olivat lähettäneet töitään näyttelyyn.

- Tällä kertaa näyttelyyn lähetettiin yli 300 teosta. Kaikkia töitä emme ole tilan puutteesta johtuen voineet laittaa esille. Jos näyttelyn suosio jatkaa kasvuaan joudumme etsimään seuraaville näyttelyille suuremmat tilat.

Seppo Sutela muisti kiittää myös kaikkia näyttelyn järjestämiseen osallistunutta vapaaehtoista.

- Soitin tänne eilen ja kuulin, että näyttelyä kokoamassa oli kymmenkunta vapaaehtoista näyttelyrakentajaa. Ilman suurta vapaaehtoisten työpanosta tämä näyttely ei olisi toteutunut.

Vammaisten taiteilijoiden esiinmarssi

Näyttelyn kuraattorina toiminut Hilikka Huotari joutui apujoukkoineen tekemään vaikeita päätöksiä valitessaan teoksia näyttelyyn.



Taidemaalari Rafael Wardi ojensi näyttelyn stipendin posliinimaalauksistaan tunnetulle Kaija Pöytä kivelle.

- Lähtökohta tietysti on, että jokaiselta taiteilijalta on ainakin yksi teos esillä. Sitten mietimme aihetta, värimaailmaa ja tilan antamia mahdollisuuksia. Valinnat ovat aina hankalia, mutta olemme saaneet esille noin 160 työtä.

Hilikka Huotari myönsi, että näyttelyyn lähetettyjen teosten määrä yllätti järjestäjät.

- Ihan näin suurta menestystä emme osanneet odottaa, mutta toki olemme nöyrän kiitollisia jokaisesta teoksesta. Eiköhän nämä luvut ja teosten korkea taso vakuuta mahdolliset epäilijätkin, että tällaisella näyttelytoiminnalla on paikkansa suomalaisessa taide-elämässä.

Näyttelyn kuraattori Hilikka Huotari toivoi, että onnistuneiden avajaistenkin jälkeen yleisö löytäisi Esteetön elämä-näyttelyn.

Vuoden vammaistaiteilijaksi Kaija Pöytäkivi

Kuvataiteilija Rafael Wardi valitsi näyttelyyn osallistuvien joukosta Vuoden 2009 vammaistaiteilijan. Rafael Wardi tutustui teoksiin etukäteen ja julkisti voittajan avajaisissa. Wardi korosti sitä, että taiteessa voittajan valitseminen on aina hivenen kummallista. Jokainen teos ansaitsi palkinnon. Kuvataiteilija Wardi totesi oman valintansa perustuvan siihen tunteeseen, minkä hän saa katsoessaan teosta.

- Jokainen näkee ja kokee teokset omalla tavallaan, niin minäkin. Valintani ei pohjaa teoksessa käytettyyn tekniikkaan tai tekniseen taitoon, vaan siihen tunnelmaan, minkä teos katsojalleen välittää.

Vuoden taiteilijaksi kuvataiteilija Rafael Wardi valitsi valkeakoskelaisen

...uutisia...

taiteilija Kaija Pöytäkiven. Kaija Pöytäkivi on itseopinut posliinimaalaja, joka maalaa pensseliä suussa pitäen polion aiheuttaman liikuntakyvyttömyyden vuoksi.

- Halu piirtää ja maalata oli kuvioissa jo ennen invalidisoitumista. Tuntui mahdollomalta piirtää sairauden alkuvaiheiden jälkeen. Kynä suuhun, mutta se ei suostunutkaan yhteistyöhön. Tuloksena oli surkean sotkuista kiemuraa paperilla. Sitkeän viivytystaitelun tuloksena kynä luopui vastarinnastaan.

Tällä kertaa voiton toi teekannu, jonka kyljessä paris-kunta istuu nurmikolla. Kaija Pöytäkivi tunnetaan ehkä parhaiten enkeliaiheistaan, joita häneltä tilataan eniten. Näyttelyissä painopiste on ollut erilaisilla käyttösineillä eikä huumorikaan ole Kaija Pöytä-kiven teoksissa tuntematonta.

Vuoden vammaistaiteilija Kaija Pöytäkivi palkittiin 2000 euron stipendillä.

Kuvat kertovat ajatuksistani

Näyttelyssä oli esillä myös Ruskeasuon koulun 9H luokan 14 maalausta. Oppilaille annettiin tehtäväksi miettiä jokin esteettömyyteen liittyvä asia, johon halutaan ottaa kantaa.

- Maalauksesi voi kuvata tilannetta, jossa koet esteen tai tilannetta, jossa este on jo ratkaistu.

Kuviin on liitetty kuvien tekijöiden omia ajatuksia esteettömyydestä ja siitä kuinka teos kuvaa annettua aihetta.

- Jokainen ihminen pitää hyväksyä sellaisena kuin on ja myös hyväksyä itse itsensä. Eikä saisi jäädä ulkopuolelle, vaan ottaa kaikki mukaan, kertoo Leena Pajunen työssään jossa ensimmäinen kuva kertoo kiusaamisesta ja kiusa-



Voiton kilpailussa Kaija Pöytäkivelle toi teekannu, joka herätti taide-maalari Warin mielessä hyvän kokemuksen tunteita.



Ruskeasuon koulun oppilaat tarkastelivat esteettömyyttä portaiden näkökulmasta.

tuksi jäämisestä ja toinen kuva hyväksymisestä.

Kuvataiteet ammatiksi

Vammaisten kuvataideprojektiin (VAKU) käynnisti Turun Kynnys ry tekemällä asiasta kirjallisen aloitteen Waino Aaltosen Seuralle 13.8.2007. Sovittiin, että Waino Aaltosen Seura vastaa projektin taloudesta ja hallinnosta yhdessä vammaisjärjes-

töjen kanssa. VAKU-projektin tavoite on edistää vammaisten pääsyä taidekoulutukseen ja mahdollisuuksia harrastaa taidetta.

VAKU-projektin ensimmäisenä toimintavuonna 2008 järjestettiin Vammaisten kuvataiteen keskustelufoorumi Turussa Waino Aaltosen museossa 20.10.2008.

Foorumissa käsiteltiin vammaisten kuvataiteen opiske-luun, taiteen ammattimaiseen harjoittamiseen ja kuvataitei-den harrastamiseen liittyviä kysymyksiä. Foorumiin kut-suttiin mukaan edustajia val-takunnallisista vammaisjärjes-töistä, erityisesti niistä, joissa järjestetään kuvataidetoimin-taa. Lisäksi tilaisuuteen kut-suttiin myös ne viranomaiset, jotka käsittelevät vammais-ten taideopiskeluun, taiteen harjoittamiseen ja rahoituk-seen liittyviä asioita. Foorumissa käytettyjen esitelmien ja kommenttipuheenvuorojen pohjalta laadittu julki-lausuma hyväksyttiin yksimielisesti.

Näyttelyillä yleisömenestys

Ensimmäinen projektiin kuuluva Vammaisten valta-kunnallinen kuvataidenäyttely järjestettiin Turussa Galle-ria Nefretissä 3.-23.12.2008. Töitä näyttelyyn saapui eri puolilta Suomea yli sata. Vuoden vammaistaiteili-jan 2000 euron stipendin sai Turun Kynnys ry:n kuvatai-deryhmä. Näyttely oli yleisömenestys.

Vuoden 2010 näyttely-paikka- ja aika ovat vielä avoinna. Nelivuotinen tai-deprojekti päättyy Turussa jär-jestettävään taidenäyttelyyn ja projektin tuloksia tarkastele-vaan keskustelufoorumiin. Tällöin yhteistyössä mukana on myös Tallinna. Turku ja Tallinna ovat Euroopan kult-tuuripääkaupunkeja vuonna 2011.

Teksti ja kuvat: BO ja HH

Jumpasta ei luovuttu Helsingissä

Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osaston helsinkiläiset jäsenet ovat aikaisempina vuosina voineet käydä Helsingin kaupungin terveystoimiston ja liikuntaviraston järjestämissä vesivoimistelun- ja liikuntaryhmissä. Keväällä 2009 Helsingin kaupungin terveystoimisto ilmoitti, että poliovammaisten sekä vesi- että salivoimisteluryhmät lopetetaan. Syyksi ilmoitettiin resurssipula ja säästösyöt sekä se, että terveystoimisto ei voi järjestää vamma-ryhmäkohtaista liikuntaa.

- Heidän työpanoksensa suunnataan jatkossa yksilölliseen fysioterapiaan sekä erityisryhmien liikuntaan. Ryhmäläiset saivat ohjeeksi hakea omalta terveysasemalta joko yksilöllistä- tai erityisryhmien fysioterapiaa. Tämä ei kuitenkaan tuonut ratkaisua siihen, että allasvoimistelu jäi yhdeltä ryhmältä puuttumaan.

Helsingin kaupungin säästötoimenpiteen aiheuttamaa tilannetta pyrittiin korjaamaan, mutta tulokset jäivät vähäisiksi.

- Asia oli jo päätetty eikä tilanteeseen löydetty minkäänlaista yhteistä ratkaisua.

- Polioryhmät ovat tarjonneet tehokasta avokuntoutusta ja samalla korvaamatonta vertaistukea eikä kokoontumisen vaikutusta mahdollisessa syrjäytymisen estossa ja aktiivisuuden ylläpidossa pidä väheksyä, muistuttaa Pääkaupunkiseudun osaston puheenjohtaja Kaarina Lappalainen.

Hän kertoo, että Pääkaupunkiseudun osaston johtokunta mietti vain hetken ja päätyi tarjoamaan jäsenilleen mahdollisuutta viikoittaiseen vesivoimisteluun, vaikka se asettaisikin osaston taloudelle melkoisen haasteen. Toisaalta nyt ryhmään voivat tulla kaikki pääkaupunkiseutulaiset eikä asuinkunta rajaa ketään pois.

Oman hyvinvoinnin puolesta

Uintipaikaksi valittiin Orton säätiön uima-allas. Altaaseen on hissi ja tilat muutoinkin kohtuulliset.



Ortonin allas täyttyy torstaisin pääkaupunkilaisista poliovammaisista. Heille yksi oman hyvinvoinnin ja jaksamisen tuki on säännöllinen ja ohjattu vesivoimistelu.

- Pukutilojen ja käytävien ahtaus tuntuivat aluksi kiusallisilta, mutta pienillä aikataulukjärjestelyillä ja yhteispeleillä kaikki on saatu sujumaan, toteaa Kaarina Lappalainen.

Vesivoimisteluun osallistuu viikoittain toistakymmentä pääkaupunkiseutulaista.

- Ajankohta ja uintipaikka ei tietystikään sovi aina kaikille, mutta hyvä näinkin.

Vesivoimistelun ohjaajina toimivat Ortonin fysioterapeutit.

- Kyllä ohjaajat ovat meitä kuunnelleet, toteaa jäsenihteeri Kirsti Paavola, joka itsekin osallistuu ryhmään. Saimme juuri lisää pieniä kilon painojakin.

Kirsti Paavola kehuu uintiryhmän hyvää henkeä ja tekemisen paloa.

- Syyskuun alussa sovimme Ortonin kanssa, että katsomme joulukuun asti ollaanko allasjumpasta kiinnostuneita ja teemme sitten vasta päätöksen jatkosta. Koska ryhmä on saanut hyvän suosion, niin jatkamme Ortonissa myös kevään. Kevätkausi alkaa torstaina 14.1. klo 13.30. Uusia jumpaajia voi vielä tulla mukaan kevätkaudelle.

- Olemme tämän jumpan kanssa ihan tosissamme. Uskomme, että nämä altaassa vietetyt hetket kannattavat meitä eteenpäin.

Yhteisvoimin tuolivoimistelua

Allasvoimistelun lisäksi Pääkaupunkiseudun osasto tarjoaa jäsenilleen jatkossa myös salivoimistelua.

- Salivoimisteluryhmän suhteen olemme lähteneet yhteistyöhön Helsingin Invalidien Yhdistyksen kanssa. Olemme päässeet mukaan tuolivoimisteluryhmään, joka kokoontuu kaksi kertaa viikossa Helsingin Invalidien Yhdistyksen tiloissa torstaisin ja perjantaisin.

Perjantaisin klo 10-11 on aika, joka sopii meille. Toki myös torstain ryhmässä, joka kokoontuu klo 11.30 voi käydä, kertoo Kaarina Lappalainen.

Lisätietoja voi kysyä HIY:n toimistosta 09-720 6240.

Teksti: BO

Kuvat: KP

Tutkimusyh- teistyöhanke etenee

Tampereen yliopiston Lääketieteen laitoksen Biolääketieteen ja Virologian osasto yhdessä Cambridgen, Kuopion ja Turun yliopiston kanssa aloittavat tutkimuksen, jossa pyritään selvittämään vaikuttavatko enterovirusia kohtaan suuntautuvaa immuunivastetta säätelevät geenit poliohalvauksen riskiin. Erityisesti tutkitaan MDA5 geenialuetta. Tämä molekyyli on enteroviruksen reseptori, joka osallistuu enterovirusia kohtaan suuntautuva immuunivasteen säätelyyn. Lisäksi sen on hiljattain havaittu säätelevän tyypin 1 diabeteksen riskiä.

Lisäksi tavoitteena on tutkia HLA-geenien vaikutusta poliohalvauksen riskiin. Myös HLA geenien tiedetään säätelevän sekä enterovirusia kohtaan suuntautuvaa immuunivastetta että tyypin 1 diabeteksen riskiä.

Tutkimuksessa kerätään verinäyte tuhannelta poliohalvauksen sairastaneilta henkilöiltä, ja tutkitaan saatujen näytteiden avulla altistavatko samat geneettiset tekijät (erityisesti enterovirusvastetta säätelevät geenit) sekä nuoruustyyppin diabetekselle että poliohalvaukselle. Tutkimukselle on haettu rahoitusta yksityisiltä säätioiltä

Suomen Polioliitto ry jäsenjärjestöineen on mukana tutkimushankkeessa.

- Näytteiden kerääminen on meille haaste, mutta otimme sen vastaan ja teemme parhaamme, toteaa Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

- Ensivaiheessa näytteitä kerätään Polioliiton ja jäsenjärjestöjen tapahtumissa, mutta myös erillisiä näytteidenototilaisuuksia tullaan eri paikkakunnilla toteuttamaan.

- Näytteiden otto aloitetaan näillä näkymin Lehtimäen Opiston talvikurssilla, kertoo Birgitta Oksa.

Jokaiselta näytteen antajalta tullaan pyytämään kirjallinen lupa näytteen ottoon ja käyttöön tutkimushankkeessa.

... jatkoa sivulta 2



Eduskunnan rakennukset pienoismallina kertovat, kuinka monimutkaisesta rakennuskokonaisuudesta onkaan kysymys.

vastaili Heikki Ylönen ja kertoi kuulijoille paitsi omasta työstään myös kokemuksiaan siitä, millaisia hakijoita alalle on.

Leo Hänninen muistutti päättäjiä siitä, että henkilökohtaisten avustajien tarkoituksena ei ole hoitaa tai hoivata.

- Ei henkilökohtainen avustaminen saa olla hoivaamista. Se on puolesta

- Näytteiden antaminen on tietysti vapaaehtoista, mutta toivon kaikista sydämestäni, että mahdollisimman moni osallistuisi tähän hankkeeseen. Tutkimus on laaja ja sillä on todennäköisesti valtava merkitys monille jatkohankkeille ja tutkimussuunnille, kertoo Oksa.

- Tutkimusryhmä pyrkii selvittämään myös löytyykö geneeistä ratkaisua siihen, kuka sairastuu halvaukselliseen polioon tai saa polion myöhäisoiheet, joten ihan oman vammammekin kannalta olisi hyvä, että kaikki näkisivät vaivaa ja osallistuisivat hankkeeseen näytteen antajana.

Tutkimushankkeelle haetaan eettisen toimikunnan lupaa, jos se myönnetään niin näytteiden otot käynnistyvät helmikuussa. Lisätietoja lähetetään jokaiselle jäsenelle henkilökohtaisena kirjepostina.

Teksti: BO

tekemistä. Avustaja tekee puolestamme sellaisia tavanomaisia arkisia asioita, joita emme itse vammamme takia pysty tekemään.

Arki tutuksi puolin ja toisin

Vierailuun kuului keskustelujen lisäksi tutustumista eduskunnan arkipäivään. Liikuntaesteisten vierailijoiden on vielä kuljettava eduskunnan tiloihin eduskunnan kirjaston kautta Aurorankadun puolelta. Uusi esteetön kulku valmistuu todennäköisesti ensi kevääksi. Silloin valmistuu eduskunnan laajaan remontin myötä myös esteetön sisäänkäynti Mannerheimintien puolelle.

Polioliiton hallituksen jäsenet kiersivät oppaan johdolla eduskuntatalon sokkeloiselta tuntuvia käytäviä, pääsivät kurkistamaan eduskunnan arkeen ja keräsivät tietoa niin eduskunnan arkikitehtuurista, protokollasta kuin arjen rutiineistakin.

Toivottavasti tämän Polioliiton hallituksen käynti eduskunnassa tapaamassa peruspalveluministeri Paula Risikkoja ja sosiaali- ja terveystieteiden puheenjohtaja Sirpa Asko-Seljavaaraa auttoi heitä ymmärtämään suomalaisen polio-vammaisen arjen ongelmia. Ainakin he saivat konkreettista tietoa, näkivät myöhäisoiroiden vaikutukset ja henkilökohtaisen avustajan toiminnan käytännössä.

Teksti ja kuvat : BO

Polio tutummaksi apuvälineteknikoille

Erilaiset apuvälineet ovat tuttuja monelle polion sairastaneelle henkilölle. Kuinka tuttu on polio ja poliovamma apuvälineteknikolle? Siinä kysymys, keskustellaan vilkkaastikin eri keskusteluryhmissä ja tapaamisissa.

Kuntien muuttuneet käytännöt ovat tuntuneet myös apuvälinepuolella. Yhä useammin kunta myöntää apuvälineen hankkimista ja huoltoa varten maksusitoumuksen sellaiselle palveluntuottajalle, joka toimii oman kunnan alueella. Niinpä tuloksena voi olla se, ettei vuosia tukisidoksen tehnyt ja huoltanut apuvälineteknikko olekaan käyttäjän käytössä, vaan maksusitoumus ohjaa uudelle palveluntuottajalle. Aina ei vaihto suju ongelmitta ja vähintäänkin aiheuttaa apuvälineen käyttäjässä huolta. Onnistuuko, tuleeko yhtä hyvä vai jopa parempi.

- Oma apuväline, varsinkin jos se on sellainen kuin vaikkapa tukisidos, on jo osa omaa persoonallisuutta, eikä sen sopivaksi saaminen ole aina kovinkaan helppoa. Vamman ja yksilöllisen vamman tunteminen on minimivaatimus, joka apuvälineteknikolle voidaan asettaa. Ne ovat osa hyvää ammattitaitoa, toteaa Lauri Jokinen, joka kävi kertomassa poliovammaisen henkilön ja apuvälineiden yhteistyöstä apuvälineteknikko-opiskelijoille Ammatikorkeakoulu Metropoliasa.. Lauri käyttää itsekin tukisidosta ja apuvälineteknikon työ tuttua.



Opiskelijoita kiinnosti tietysti eniten se, millaisia apuvälineitä käyttäjät oikeasti tarvitsevat.

Apuvälineteknikolta vaaditaan monia taitoja

Apuvälineteknikko on teknisen apuvälinehuollon asiantuntija. Hän tukee ihmisen toiminta- ja liikkumiskykyä apuvälineiden avulla. Apuvälineteknikon tulisi ymmärtää itsenäisen selviytymisen merkitys ja mahdollisuudet elämän eri vaiheissa ja tietää eri sairauksien vaikutuksista toimintakykyyn. Apuvälinetekniikan koulutusohjelman, kesto 3,5 vuotta, tavoitteena on kouluttaa ammattitaitoisia, innovatiivisia ja yhteistyökykyisiä apuvälinehuollon asiantuntijoita suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuoltojärjestelmään. Apuvälineteknikolta vaaditaan vuorovaikutustaitoja, päätöksentekokykyä ja inno-

vatiivisuutta, teknisiä valmiuksia sekä hyviä käden taitoja. Lisäksi hän tarvitsee hyviä informaatioteknologisia valmiuksia sekä opetus- ja ohjauskykyä. Valmiudet jatkuvaan itsensä kehittämiseen ovat hyvin tärkeitä. Väestön ikärakenteen muutos ja muut yhteiskunnalliset tekijät lisäävät apuvälinepalvelujen tarvetta. Haasteena onkin kehittää apuvälineiden käytettävyyttä, lisätä niiden vaikutavuutta ja parantaa kustannusvastaavuutta.

- Kyllä kuntien tiukentuneet otteet näkyvät myös apuvälinepuolella, toteaa apuvälinetekniikan opettaja Tomi Nurminen, jolla itselläänkin on yli kymmenen vuoden kokemus apuvälineteknikkona toimimisesta. Hän kuvailee syntyneitä tilannetta haasteelliseksi.

- Joudumme joskus monestikin perustelevaan ja uudelleen perustelevaan uuden apuvälineen hankintaa. Vanha pitäisi korjata, vaikka se vanha apuväline ei enää suinkaan ole käyttäjälle toimivin vaihtoehto. Eihän aina kannatakaan laittaa uutta, vaan korjata vanhaa, mutta ei suinkaan aina.

Työllistyminen entistä vaikeampaa

Apuvälineteknikon työhön kuuluu apuväline tarpeen arviointi ja sen perusteella tapahtuva apuväline palvelun tuottaminen, joko valmiina tuotteena tai yksilöllisesti apuvälineen suunnitellen ja valmistuen. Apuvälineteknikon vastuualueina ovat mm. raaja- proteesit, ortoosit, liikkumisen apuvälineet, erityisjalkineet



Lauri Jokinen - itsekin tukisidoksen käyttäjänä - osasi kertoa millainen sen apuvälineen tulisi olla. Mukana tuotuja tukisidoksia oppilaat tutkivat oppiakseen.

ja pohjalliset, päivittäisiin toimintoihin liittyvät apuvälineet sekä tuke- ja liikuntaelinsairauksissa käytettävät hoidolliset apuvälineet. Apuvälineteknikko työskentelee sosiaali- ja terveydenhuollon alueella oman erityisalansa asiantuntijana apuvälineitä valmistavissa yrityksissä tai sairaaloiden ja laitosten apuvälineyksiköissä tai eri organisaatioissa. Apuvälineteknikko voi toimia myös yksityisenä ammatin harjoittajana tai myynti- ja markkinointitehtävissä apuvälineitä ja kuntoutuslaitteita toimittavissa yrityksissä.

- Tällä hetkellä opiskelijoidemme työtilanne näyttää aiempia vuosia huomattavasti vaikeammalta. Työpaikkoja ei ole juurikaan tarjolla ainakaan omalta alalta, kertoi Tomi Nurminen ja oppilaat vahvistivat opettajansa huomion.

Yhdessä tekemistä

Apuvälineteknikko arvioi yhteistyössä hoitavan lääkärin ja muiden kuntoutustoimintaa osallistuvien ammattiryhmien kanssa asiakkaansa toimintakyvyn ja fyysisten toimintojen edellytyksiä ja määrittelee niissä ilmeneviä puutteita ja esteitä. Samalla hän arvioi myös ympäristön toimivuutta yksilön toiminnan ja apuvälineiden käytettävyyden näkökulmasta.

- Olen omalta osaltani pyrkinyt lisäämään yhteistyötä apuvälineiden käyttäjien ja opiskelijoiden kesken. Opiskelumme tulee antaa valmiudet työn tekemiseen, kertoo opettajana toimiva Nurminen.

Hän toivoikin, että mukaan saataisiin apuvälineiden käyttäjiä, joille oppilaat voisivat suunnitella ja valmistaa sopivan apuvälineen.

- Ihan mittauksia ja sovituksia varten. Valitettavasti voimme tarjota vain kahvit palkaksi.

Nurminen painotti vielä, etteivät opiskelijat tietenkään mitenkään puutu käytössä olevaan apuvälineeseen.

- Asiakasta on aina kuunneltava. Usein juuri hän tietää parhaiten, mitä ja millaista apuvälinettä tavoitellaan. Tietysti apuvälineteknikollakin tulee olla ehdotuksia ja ajatuksia. Näistä sitten yhdessä etsitään toimivin ratkaisu, kertoo Nurminen apuvälineteknikon työstä.

- Itse sanon aina, että jollei tämä uusi ole hyvä, niin palaataan sitten vanhaan.

Kurssi aloittanut 2007

Metropolian apuvälineteknikko-kurssi -07 kuunteli kiinnostuneena perustietoja poliosta, polion myöhäisoireista ja poliorokotuksista. Varsinainen terästäytyminen kuitenkin tapahtui, kun Lauri Jokinen avasi mukanaan tuomaan pitkän laatikon ja veti esiin erityyppiset pitkät tukisidokset.

- Voisiko niitä laittaa kiertämään?

Tarroja, ompeluratkaisuja ja valmistuksen jälkeä tutkittiin ahkerasti.

Lauri Jokinen kertoi opiskelijoille, että poliovammaisat käyttävät apuvälineitä laidasta laitaan.

- Keskityn kuitenkin enemmän näihin tukisidoksiin. Ne ovat poliovammaisille tyypillisiä ja harvinaisempia muiden vammaryhmien kohdalla.

Oppilaat olivat juuri itse valmistaneet tukisidoksia ja saivat nyt käyttäjän antamia arvokkaita tietoja käyttöönsä.

Teksti ja kuvat: BO

Mistä tämän vuoden syyspäivät muistetaan?

Osastomme valmistellessa ohjelmaa Syyspäiville Ruissaloon muistimme Porin pärekori vuodelta 2004 ja Tampereen 50-vuotisjuhlien ruisleivät. Pärekori on vielä tallessa, mutta ruisleipä tuli syötyä heti Tampereella suurempaan nälkään ennen illallista. Mekin halusimme antaa syyspäiviimme osallistuville jotakin tarpeellista muistoksi. Joku johtokunnastamme ehdotti Turun sinappia, mutta kun se tehdään nykyään muualla. Sinappituubi voisi myös olla ikävä muisto, jos se aukeaisi vaatekassissa. Emmekä halunneet kenellekään ikäviä muistoja.

Mikä jäisi mieleen?

Mietimme pitkään, mikä olisi sopiva muisto Varsinais-Suomesta ja erityisesti Turusta, jossa syyspäiviä tänä vuonna vietettiin. Teemana meillä oli turvallisuus ja pelastustoiminta. Saimme ohjelmasta hyvin monisisältöisen. Henkilökohtainen turvallisuus poliisin ja lääkärin luennoissa sekä palokunnan sammutusnäytöksessä että SPR:n ensiapunäytöksessä, myös esteettömyydestä oli luento. Askarteluohjaajamme Riitan ehdotus oli pussukka, jossa olisi ollut erilaista ensiaputarviketta, mutta totesimme sen suuritöiseksi. Odotimme päiville edellisten vuosien tapaan noin sataa kahtakymmentä osallistujaa.

Sitten se keksittiin

Kesäkuun lopulla yöllä tuli ajatus liinasta, jossa olisi joku kuva Turusta. Ensin piti löytää riittävästi samanlaisia liinoja. Selvisi, että Finlaysonin lautasliinat ommellaan Forssassa, joka kuuluu Varsinais-Suo-



men osaston alueeseen. Tehdään kaikki kankaat tulevat nykyään ulkomailta, eivätkä esim. Tampereelta. Yrityksen Turun myymälästä saimme hankittua riittävästi lautasliinoja. Päädyimme valitsemaan vaalean beesin ja turkoosin sinisen. Koska halusimme muistoista yksilölliset, maalasimme liinan kulumaan Turun linnan figuurin. Askarteluohjaajamme Riitta piirsi meille muille mallin. Kokoonnuimme ensin Riitan mökillä ja sitten askartelutilassamme, tämän jälkeen maalasimme niitä kotonamme. Eeva, Ritva ja me kaksi Riittaa maalasimme siveltimellä kangasvärillä figuurit liinoihin. Kun väri oli kuivunut, kuvaa silitettiin nurjalta puolelta, tämä kiinnitti värin kankaaseen. Liinujen pitäisi näin kestää vesipesua.

Viimeistely ja lahjan käytännöllisyys

Eevan kanssa viimeistelimme vielä syyspäivien aluksi liinat. Liinat taitettiin ja nauhalla kiinnitettiin nimi-lappu liinaan. Näin jokainen osallistuja sai henkilö-

kohtaisen muiston Ruissalon syyspäiviltä. Koska osanottajamäärä jäi tällä kertaa pienemmäksi kuin tavallisesti, voimme antaa muistolahjan myös kaikille esiintyjille. Kaikki olivat iloisesti yllättyneitä saamastaan muistosta. Liinaa voi käyttää lautasliinana tai vaikka leipäkorin liinana. Sitä voi pitää pöytäliinana tai säilyttää muistona mukavista yhdessäolon hetkistä Ruissalossa.

Toivottavasti syyspäivämme muistetaan vielä vuosien kuluttua, samoin kuin poliisin, lääkärin, SPR:n ja palokunnan antamat tärkeät ohjeet. Turun linnan figuuri on kaikille tuttu Turun maamerkinä mereltä tullessa, nyt myös muistolautasliinoissamme.

Teksti: Riitta Nissilä



LEHTIMÄEN OPISTO
Hyvän elämän akatemia
PL 13, 63501 LEHTIMÄKI
Puh. (06)522 0245, faxi (06)522 0290

🔔 Polion sairastaneiden talven kuntokurssi 8.2. - 20.2.2010 ja kesän kuntokurssi 9.8. - 21.8.2010 RAY:n rahoituksella. Hakemukset kurseille liiton toimistoon.

🔔 "Iloa ja vaihtelua arkeen" - talven virikekurssi eläkeläisille 8.2. - 20.2.2010 ja kesän virikekurssi 9.8. - 21.8.2010. Täysihoito 36 e/vrk., hoidoista eri korvaus. Ilmoittautumiset suoraan opistolle.

🔔 "Uskallusta elämän" -kurssi 7.11. - 13.11.2010 RAY:n rahoituksella. Hakemukset liiton toimistoon.

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

🔔 Iloista joulua ja onnea vuodelle 2010!

🔔 Opiston muistamisesta ja saamastamme tuesta sydämellisesti kiittäen. Lehtimäen opisto

Leilan, Tampereen osaston puheenjohtajan syvähaastattelu

Nimi?

Leila Lahti-Pätäri

Mistä olet kotoisin?

Mansen likkoja ollaan

Muistatko kun sairastuit?

En muista, kun olin sairastuessani kaksivuotias, mutta olen toki kuullut vanhemmilteni miten se on tapahtunut

Kerro lapsuudestasi:

Paljon kavereita, kun asuimme kaupungin vuokratulossa missä oli paljon lapsiperheitä, vammaan takia minua ei syrjitty, otettiin aina leikkeihin ja peleihin mukaan, pikkusen sovelletuin säännöin.

Entä työelämäsi?

Sihteerin töitä tein yli 30 vuotta maahantuontiyrityksessä

Polio-järjestö, mitä se Sinulle merkitsee?

Hyviä ystäviä, toimintaa, elämän sisältöä mukavia muistoja vuosien varrelta



Mitä harrastuksia Sinulla on?

Liikunta, kielten opiskelu, yhdistystoiminta ja lukeminen

Mikä on tärkeintä elämäsiäsi?

Läheiset ja ystävät, luonto, musiikki, laulu sekä tasapaino itsensä ja muiden kanssa

Entä mistä pidät itsessäsi?

Tulen aika hyvin toimeen erilaisten ihmisten kanssa

Kaipaatko jotain?

Pois liukkaista keleistä !

Onko jotain mistä juuri nyt haaveilet?

Omasta pihasta ja puutarhasta. Elämme joulun odotusta, se on hiljentymisen aikaa ja tuo mieleen paljon muistoja.

Kuinka vietät joulusi 2009?

Matkustan Riikaan Ryanairilla suoraan Tampereelta

Kiitos haastattelusta. Olet aktiivinen toimija, hyvä ystävä ja paljon muuta. Toivotan parasta mahdollista jatkoa kaikessa, yhteistyötä sekä onnea uudelle vuosikymmenelle.

Pirjo Karin-Oka

Riitta Nissilälle Kaarina-mitali



Riitta Nissilälle luovutettiin Kaarina-mitali kiitokseksi ansiokkaasta työstä vammaisten asioiden edistämiseksi erityisesti Kaarinassa. Riitta on Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston sihteeri ja rahastonhoitaja.

Riitta Nissilä on työuransa ohella toiminut pitkään kunnallisissa luottamustehtävissä sekä urheilu- ja vammaisjärjestön parissa.

Vammaisjärjestöpuolella hän on toiminut monipuolisesti ajaen vammaisten ihmisten oikeuksia. Viime vuosina hän on erityisesti paneutunut esteettömyyden edistämiseen ja toiminut erityisasiantuntijana. Riitta Nissilä on itsenäisesti toimittanut mm. Esteetön Kaarina – oppaan sekä ollut kehittämässä Turku Kaikille

– esteettömyysportaalia sekä tehnyt esteettömyystyötä Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän kanssa.

Riitta ajaa tinkimättömästi heikommassa asemassa olevien etua ja asettaa tässä työssä itsensä likoon sataprosenttisesti.

Poliojärjestötyöhön Riitta Nissilä on paneutunut koko sydämellään. Hän on tinkimättömästi tehnyt työtä erityisesti varsinais-suomalaisten poliovammaisten etujen turvaamiseksi. Riitan kädenjälki on ollut näkyvässä myös monissa tapahtumissa, niin paikallisissa kuin valtakunnallisissakin, viimeksi mm. syystapahtumassa.

LJ ja BO

LAUPIAS

PRESIDENTTI CASTRO

MONEN ELÄMASSÄ TARKEA

PERUSHOLTAJIIEN LIITTO

5. TAHTITIEDESEURA SORSA

SIIRTO-LAINEN

VOI NAUHA KASETILLA

TOMAA-TEISTA KYMENLAAKSOA UNKARIN KAUPUNGI

RUOTUS SA

TASSA OLE HYVA!

KOIVUSALO TURPEINEN

LYMI

US-VAT

KANGAS

YHTIÖSSÄ OLOA

PRESDI...
CASTRO

HÖ...
HOM...
MIA

HEIT...
MISTÄ...
ZEN

KIT...
KATTOJA...
RAINON-

ARA LIKI...
MAN...
SEA

SUMMA...
NEN...
LUULTA...
VIMMIN

LU...
TUON...
KI...
JA

PII...
FA

AIV...
....

TEHTY...
MUOTOI...
LUA

ARA LIKI...
MAN...
SEA

SUMMA...
NEN...
LUULTA...
VIMMIN

LU...
TUON...
KI...
JA

PII...
FA

AIV...
....

TEHTY...
MUOTOI...
LUA

VER...
TUK...
SEIN...
IN

LY...
LY

HEITÄ...
MISTÄ

RUOTSA...
LAIS...
YRITYS

LEE...
NUN...
JA...
TIINUN...
SISKO...
EGO...
ISTI...
NEN

PUURO

TUULI...
MUOVI...
RAHO...
JA

HEITÄ...
MISTÄ

RUOTSA...
LAIS...
YRITYS

ABC...
DEF...
GHI

AU...
TOIS...
SA

NUH...
TELU

EI...
JULK...
KU

IS...
MAIL

PUURO

TUULI...
MUOVI...
RAHO...
JA

HEITÄ...
MISTÄ

RUOTSA...
LAIS...
YRITYS

MAT...
HAS...
PETO...
JA

KOR...
SEINAMA...
L XL XXL

K...
K...
K...
K...
K...
K...
K...

JAN

PAIK...
RA

NIE...
MI...
MAA

PUHEISSA...
K...
MA...
LEVIL...
LA

KAT...
VEL...
TÄVA...
RUNNE

KVA...
LI...
TEET...
TI

VAA...
TE...
FIR...
MA

SIL...
MAS...
SA

VAA...
TE...
FIR...
MA

SIL...
MAS...
SA

KAS...
K...
VA

IH...
MI...
SIS...
TA

TI...
O

SIN...
NE...
MAKI

KAS...
K...
VA

IH...
MI...
SIS...
TA

VIHAS...
TUT...
TAVIA

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2. 2010 mennessä os POLIOLEHTI, Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Kymmenen tikkua laudalla...

Tuli mieleeni yllä oleva vanha lapsena leikkimämme pihaleikki, kun keräännyimme kaikki kymmenen Poliokurssilaista loka-marraskuun vaihteessa Invalidiliiton Lahden Kuntoutuslaitoksessa kurssimme avajaistilaisuuteemme. Osalle talo oli tuttu, mutta kaikki kuitenkin kiersimme tutustumiskierroksen talossa.

Aluksi mietin, että miten saamme kulumaan koko 240 tuntia minkä olemme talossa. Saadakseni asian selville tein kurssistamme ”ajankäyttötaloston”, joka näyttää seuraavalaiselta:

Yhteiset ryhmäjummat vei aikaamme 17 tuntia, yhteisluennot 12 tuntia, kuntosalitoiminta 10 tuntia, yksilöhoidot 4 tuntia, ohjatut iltaohjelmat 10 tuntia, kädentaito-ohjelmat 4 tuntia, ruokailut 30 tuntia, nukkuminen 70 tuntia ja vapaa-aika 83 tuntia.

Toki täytyy tunnustaa, että vapaa-aikaa käytettiin myös kukin harkintansa mukaan lisäsyömiseen hakemalla karkkia ja suklaata läheisestä osuuskaupasta tai oleilemalla kuntosalissa, istumalla sähkötuolissa, kävelemässä ulkona, käymässä kotona kastelemassa kukkia, lukemalla lehtiä tai uimassa.

Kurssipaikkamme oli fyysiseltä toimintoiltaan erinomainen ja talon henkilökunta auttavaista. Vaikeavammaisetkin pääsivät nauttimaan kurssiajasta täysmääräisesti. Palvelu pelasi yötä päivää vain nappia painamalla. Aina henkilökunta muistutti, että pitää pyytää apua kun siltä tuntuu.

Lämpimät kiitokset vielä kurssistamme koko henkilökunnalle.

Teksti: Jussi

Kuvat: kurssilaiset



Päättäjäsillallisella käytiin Manhattanilla Tavaratalo TRIO:ssa, jonne on sanomalehtien tiedon mukaan asennettu teinikarkoitin pian käyntimme jälkeen. Maittavan aterian loppuksi tarjosi Juhani vielä meille erikoisjälkiruokana kahvit isolla jäätelöannoksella kiitoksena kurssilaisille ahkerasta osallistumisesta kurssitoimintaan. Jokaisessa ohjelmassamme oli 110 % osallistuminen eli 10 kurssilaista ja 1 ohjaaja eikös siitä tule silloin 110 %.

Kankaanpainausta kuului osana kädentaito-ohjelmaan. Työpohjana lyhytihainen kesäpaita. Painantakuvioida kukkia ja eläimiä paitsi Juhani ja Eevalla, jotka painoivat kuvion ”Niilin avain”, ikuisen elämän avainsymbolin, koska heillä on kovat luulot elämisensä kestosta. Toinen työnäytteemme oli lasikaiverus paksuun lasiin. Siitä tuli mieleeni hammaslääkärin vanhanmallinen pora takavuosilta. Raija ja Sirkka hakivat läheisestä osuuskaupasta aidon kristallisen samppanjalasin porauksen sijaan!



...kurssi uutisia...

Poliokurssi Kruunupuistossa 1-22.11.2009

Kurssimme nimeksi valitsimme ”Taipumattomat”. Sommitelimme kahvihuoneen seinälle huoneentaulun, jossa tuo nimi komeilee ja vielä sen yläpuolella sanat Käsi kädessä.

Julisteen koko on A3 ja sen keltaisella pohjalla taipuvat molemmiin puolin hujuvat palmupuut. Se kuvaa meidän polioiden taipumista. Toivottavasti emme katkea monista vaikeuksista huolimatta.

Tauluun leikkelimme vanhoista lehdistä kuvia, jotka ainakin osittain kuvaavat meitä itseämme. Kuviksi valitsimme kissan, koiran, sammakon, perhosen ja kukkiakin.

Tavoitteen saavuttamiseksi on tehtävä töitä

Tämä oli se poliokurssi, jota ei pitänyt ollakaan. Sikäli vain, että Kela myönsi Kruunupuistolle yhden ylimääräisen kurssin eli juuri tämän meidän kurssimme. Saimme muuten iloksemme kuulla, että ensi vuonna Kruunupuistossa järjestetään neljä poliokurssia.

Kolme viikkoa täällä menivät mukavasti. Laihdutuskuurien pitäminen ei oikein onnistunut ainakaan kaikilta, sillä talon ruoka oli maittavaa ja huolenpito hyvää.

Olimme tulleet tänne kuitenkin nimenomaan kuntoilemaan ja sen puolesta jokainen teki todella tunnollisesti töitä. Kuntoutus ei aina naurattanut, siksi rankkoja, mutta tehokkaita ”työpäivät” olivat.

Seponkaan ei tarvinnut jäädä selälleen, vaan hoito sai hänet uudelleen jaloilleen. Ohjattua kuntosaliharjoittelua oli joka viikko, joten opimme laitteiden salat ainakin joten kuten.

Pikku onnettomuuskertomuksien ei välttytty teemalla ”parempi maassa kuin jumalattoman suussa”. Sateesta ja syksyn harmaudesta huolimatta porukka piti kaksi lauluhetkeä, toisen saunalla ja toisen grillikodassa. Grillikodassa saimme kuulla Eilan todella mieleenpainuvia ja elävän tuntuksia kertomuksia lähiseudun van-



Taipumattomat 2009.

hoista tavoista ja nuorison huvituksista latotansseista ja riiuureissuista. Niitä olisi voinut kuunnella vaikka kuinka pitkään.

Kiitoksemme

Kiitämme kaikkia Kruunupuiston henkilökuntaan kuuluvia ja kurssilaisia mainiosta kurssista Martti Lindqvistin runolla

Kokemus:

- minä olen minä
- elän omaa elämääni
- hyväksyn sen rajat ja mahdollisuudet
- olen halukas panemaan jotain likoon elämäni puolesta
- elämässäni on kipeitä kriisejä, mutta olen halukas hyväksymään ne
- elän nykyhetkeä
- joudun luopumaan monesta, myös elämästäni
- olen terveyteni asiantuntijana paras

Kurssiterveisin

Eila, Anneli, Tuula, Risto, Ahti, Seppo, Taavi, Pentti, Rauno

Teksti Tuula Pukkila

Kuva Veli-Matti Saukkonen

Suuhygienistin antama hoito tulee sairausvakuutuksen piiriin 2010

Sairausvakuutuslakia muutetaan siten, että suuhygienistin yksityisessä terveydenhuollossa toimivan hammaslääkärin määräyksen perusteella antama hoito korvataan enintään 15 kerralta, jos hoito annetaan kahden vuoden kuluessa määräyksestä. Vakuutetulle maksettava korvaus on euromääräinen ilman kiinteää omavastuuta.

Suuhygienistin palkkiotaksan enimmäismäärästä ja perusteista säädetään myöhemmin valtioneuvoston asetuksella.

"Uskallusta Elämään"-poliokurssi Lehtimäellä 1-7.11.2009

***Irti arjesta, hyvässä seurassa,
hyvissä käsissä.***

Nautiskeluviikko Alajärvellä

Meitä polioliaisia oli mukana koko Suomen pituudelta, Pääkaupunkiseudulta aina Lappia myöten: Simo Juhala, Pirjo Puska, Leila Kallio, Veikko Kasanen, Eila Männikkö, Kirsti Paavola, Eira Tenhonen, Raija Kelloniemi ja Kai Arvinen (kirjoittaja).

Koska olin ainoa ensikertalainen niin kohdalleni lankesi tämä "suuri" kunnia kirjoittaa kurssista juttu Poliolehteen.

Majoittumisen ja tulokahvien jälkeen kävimme lävitse tulevan viikon ohjelman rehtori Sisko Halosen johdolla. Huomasin heti miten läheiset ja lämpimät suhteet hänellä ja kaikilla muilla kurssin vetäjillä ja avustajilla oli muihin polioliaisiin.

Monet olivatkin jo aikaisemmin olleet Lehtimäellä useitakin kertoja. Simolle oli kertynyt eniten visiittejä Lehtimäen Opistolle. Iloinen ja lämmin ilmapiiri ennakoiki mukavaa viikkoa.

Meistä piti hyvää huolta kurssinvetäjät Rauni Akonniemi ja Erkki Valkeus, joille suuri kiitos lämminhenkisen ja välittömän ilmapiirin luomisesta ja ylläpitämisestä koko kurssin ajan. Rauni hoiti käytännön asiat hienosti. Pienen vihjauksen jälkeen makkarangrillauskin takassa järjestyi samantien.

Erkin miellyttävä, lämmin laulu ja kitarransoitto tulivat kaikille tutuiksi. "Rokki" Erkin blues sessio viimeisenä iltana oli mukaansatempaava. Myös Samin ja muitten ohjaajien auttavat kädet olivat aina lähellä.

Kirjoita elämäsi tarina

Näin ensikertalaiselle pieni ryhmäkoko edesauttoi pääsemään pian tutuksi muiden osanottajien kanssa. Joustava ohjelma antoi hyvän tilaisuuden myös kahdenkeskisiin keskusteluihin. Useimmat olivat sairastuneet aivan vauvoina tai elämänsä ensivuotina, joten osaan itse nyt yhä paremmin arvostaa omaa



Taitelijat Raija, Eira ja Kikka töihinsä paneutuneina.

Jäsensihteerit Pirre ja Kikka koruhankintoja suunnittelemassa.



...kurssi uutisia...



Kaunis, kaunis, kaunis” kuului kauniin Reginan suusta Erkin säestämänä.

lapsuuttani kun sain olla terveenä melkein 15 vuotta.

Kurssin alussa oli teemana ”Minä uskallan kirjoittaa elämäni tarinan”. Monella oli luonnollisesti vaikeuksia päästä heti juonesta kiinni. Mutta ei hätää, sillä pelkkä idean esiintuominen ja ajattelu oli tärkeintä.

Mielestäni jokaiselle olisi ”terveellistä” kirjoittaa elämäntarinansa ja miettiä mitä kaikkea onkaan tullut koetuksi elämänsä aikana. Siten löytää myös yllättävän paljon hyviäkin aikoja ja selviytymistarinoita joista olla kiitollinen.

– Itse olin aloittanut kirjoittamisen viime kesän aikana. Vaikka oman tarinani kirjoittaminen onkin vasta alussaan niin mieleeni on jo palautunut paljon hyviä ja huonompiakin asioita, joita olen saanut kohdata elämäni varrella ja joista saan olla ikuisesti kiitollinen.

On uskallettava heittäytyä

Yhteislaulua oli ilahduttavan paljon. Kemijärven tangolaulajamme Veikko esiintyi Erkin kanssa useaan kertaan sekä Asvan oleskelutiloissa että karaoke-

illassa kurssikeskuksen päärakennuksen takkahuoneessa.

En olisi koskaan uskonut etukäteen, että itsekkin innostuin ensimmäistä kertaa elämässäni tarttumaan mikkiin karaokeillan tiimellyksessä niin, ettei loppua meinannut tulla. Siitä muodostuikin kaikinpuolin ikimuistoinen ilta. On vain uskallettava heittäytyä elämän iloihin, kurssin teeman mukaisesti.

Kurssilla tapahtui myös elämäni ensimmäinen kosketus kunnan maalausvälineisiin. Kodin remonttimaalaamisesta ei tässä harjoituksessa ollut apua. Rohkean värien sotkemisen jälkeen sain minäkin valkoisen paperin peiteteksi väreillä.

Taiteilija Regina Ketomäen opastuksella tulkitsimme yhdessä sielujen syvyydestä syntyneitä aikaansaannoksiamme. Jokaisesta teoksesta löytyi ainakin jokin tulkinta, viimeistään sen jälkeen kun maalaus oli käännetty ylösalaisin, kuten omani. Raijan upea maalaus teki suuren vaikutuksen. Sen sanoma sai monet kyynelehtimään, myös minut.

Uskallusta ja tietoa

Ohjelmassa oli myös atk:ä. Hannu Lampi johdatti meidät Facebookin saloihin ja neuvoi miten luoda oma profiili ja päästä alkuun tässä internetin keskusteluforumissa. Sainpa samalla taas kaksi uutta Facebook ystävää.

Päivittäiseen ohjelmaan kuului myös kevyttä ryhmäjumppaa, sekä halukkaille aamu-uinti ja sauna läheisessä uimahallissa. Aamuisin miesten puoli oli useimmiten yksityiskäytössäni, kun muita miehiä ei ilmaantunut saunan lauteille.

Kaija Salmelan katsaus muun muassa ajankohtaisista KELAn ja kuntien sosiaalitoimen asioista oli ammattitaidolla ja hyvin esitetty. Samalla saimme käytännön neuvoja ja tärkeitä esimerkkejä vammaislain tulkinnoista.

Hierontaa saimme peräti kolme kertaa, joten kipukohdat saatiin hoidetuksi jokaisen yksilöllisen tarpeen mukaan. Pajalla suosituimmaksi tuotteeksi muodostui ”kipukoukku”. Erkin vähintään 90 prosenttisella panoksella niitä syntyikin useita kappaletta. Tällä koukulla voidaan kätevästi itse hoitaa muun muassa hartioiden kipukohdat kuntoon kotikonstein.

Majoitus oli järjestetty ihanteellisesti Asvan uudella puolella. Kaikilla oli oma tilava huone ja joillakin jopa omat keittiöfasilitteetit, joita ei tietenkään tarvittu käyttä. Yhteinen oleskelutila oli kuitenkin kaikkein tärkein ja suosituin paikka, johon kaikki kokoontuivat aina kun vaan voivat.

Seinäjoen Pirren ja kurssinvetäjä Raunin pohjalaismurre oli tosi mukavaa kuultavaa. Kun lährettiin kotiin päin niin huomasi murteen melkein tarttuneen minuunkin.

Lämmin kiitos kaikille kurssiin osallistujille, vetäjille ja avustajille. Oli suuri ilo ja etuoikeus saada olla kanssanne.

Teksti ja kuvat: Kai Arvinen

Aina voi oppia uutta

Suomen Poliohuolto ry järjesti jäsenilleen atk-perusteista kurssin Lehtimäen Opistolla 23-27.9.2009. Kurssi oli tarkoitettu erityisesti niille Suomen Poliohuolto ry:n jäsenille, jotka ovat vasta tietokoneen käytön alkumetreillä.

Tarkoituksena oli, että kurssille hakisivat ja pääsisivät jäsenemme, jotka ovat juuri aloittaneet tai suunnittelevat aloittavansa yhteistyön tietokoneen kanssa, kertoi yhdistyksen puheenjohtaja Leo Hänninen. Hän tunnustautui koko atk-kurssiajatukseen isäksi.

- Toimintasuunnitelmaa ja talousarviota laatiessamme atk-kurssi vasta-alkajille sai hallituksen tuen ja se otettiin mukaan suunnitelmiimme ja siihen varattiin tarvittava rahoitus. Kun suunnitelmat sitten hyväksyttiin myös vuosikokouksen toimesta, niin kurssi olikin vain toteuttamista vaille. Tarvittavat varaukset Lehtimäen Opiston kanssa olin toki jo joutunut tekemään aiemmin

Oppimiselle oivat tilat

Lehtimäen Opisto tarjoaa hyvät ja toimivat puitteet tällaisen kurssin järjestämiselle. Opisto on poliojärjestöille tuttu opinahjo. Monipuolinen poliovammaisille henkilöille suunnattu kurssitoiminta on ollut vakiintunut osa opiston toimintaa jo vuosikymmenien ajan.

Lehtimäen Opiston tilat ovat pääosin esteettömät, toimivat ja viihtyisät. Henkilökunta on palveluaitista ja ammattitaitoista.

- He ovat tottuneet meidän kurssittami-
seemme, totesi puheenjohtaja Hänninen hymyillen.

Atk:n perusteiden opiskeluun Lehtimäen Opistolla on erinomaiset valmiudet. Atk-luokka on hyvin varustettu ja sieltä löytyy hyvinkin erilaisia apuvälineitä helpottamaan vammaisten henkilöiden tietokoneen käyttöä.

- Opettajat osaavat kannustaa ja tutustuttaa kurssilaisia tietokonemaailman saloihin. Ihan tavallisella suomenkie-



Koskaan ei ole liian myöhäsiä oppia jotakin uutta, tietävät ainakin kaikki atk-perusteisiin tutustuneet kurssilaiset.

lellä, jota me kaikki ymmärrämme, toteaa Leo Hänninen, joka itse on osallistunut Lehtimäen Opiston atk-opintoihin osallistuessaan Suomen Polioliito Uskallusta Elämään -kurssille.

- Uskallusta Elämään -kurssilla ohjelmassa on paljon enemmän erityyppistä ohjelmaa. Tällä Suomen Poliohuollon järjestämällä kurssilla keskitytään atk-opintoihin ja vietetään aikaa yhdessä, tämentää Leo Hänninen kurssivalikoimaa.

Tietokone omaan arkeen

Kurssin oppitunneilla opeteltiin tietotekniikan perusteita ja tietokoneen osat, internetin perusteita, Google-hakukoneen käyttöä, tekstinkäsittelyn perusteita, sähköpostin käyttöä, nettipuheluja ja pankkiasioiden hoitoa netin kautta.

Tavoitteena oli antaa perusaakkoset, joilla pääsee aloittamaan tietokoneen käytön.

- Niillä aakkosilla sitten voi jatkaa opiskelua kotona ja ehkäpä palata tänne Opistollekin jatkokurssille lisäoppia saamaan ja vanhaa kertaamaan, kertoi Leo Hänninen.



Atk:n käyttöä oman arjenhallinnan tukena oppii vain harjoittelemalla.

Kurssin avulla Suomen Poliohuolto ry toivoo voivansa tarjota jäsenilleen mahdollisuuden oppia käyttämään tietokonetta omassa arjessaan apuna ei pelottavana kummajaisena. Tietokoneen ja nettiyhteyden avulla voi tänä päivänä halutessaan hoitaa monia asioita: maksaa laskuja, lähettää hakemuksia, kyselyjä ja lomakkeita monelle taholle Kelasta kuntiin, etsiä tietoa ja pitää yhteyttä ystäviin sähköpostin tai erityisten nettiohjelmien

avulla: skypeuttaa tai olla mukana facebookissa.

- Saamamme palautteet tukevat sitä, että yhdistyksemme tulee jatkossakin tarjoamaan jäsenilleen tämältyyppistä oppimisen mahdollisuutta, lupaa Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen.

Näin kirjoittaa Anneli kurssista:

Kun postiluukusta kolahti Poliohuollon jäsenkirje ja silmiini osui tietokonekurssi, olin heti valmis lähtemään Lehtimäelle. Jännittyneenä odottelin pääsenkö! Voi sitä riemun päivää, kun tieto siitä, että olin hyväksytty kurssille tuli. Matkaan Lehtimäelle, läppäri ja avustajakoira mukana, opettelemaan tietokoneen saloja.

Tulokahvien jälkeen luokassa 16 alkoi ohjelman läpikäynti. Paikalla oli kymmenen ympäri Suomea saapuneita innokkaita oppilaita. Tuttuja oli paljon...

Kun opettaja Hannu Lampi aloitti, luokassa oli hiiren hiljaista. Pientä jännitystä toi edessä oleva tietokone:

Opinkohan minä mitään, mutta niin varmaan muutkin ajattelivat....

Kun päivä oli illassa Asvan oleskelutilassa puhetta riitti, saunan ja iltapalan jälkeen olimme kaikki ainakin tuttuja.

Päivät meni nopeasti, kun alkuun pääsi. Luokassa kaikuivat sanat:

- Opettaja ei mulla ole sellaista nappulaa...nyt hävisi kaikki....mitä mä nyt teen...

Iltaisin oli mahdollisuus teatteriin, uintiin saunaa ja näkötorillakin jotkut kävivät, joku tiputti kännykän pisuariin. Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa voi jospa olisit ollut mukana!

Näin kirjoittaa liris kurssista:

Onnistunut ATK-kurssi. Pätevä opetus 10 pistettä. Kuin myös majoitus samat pisteet. Kun nyt vaan opittu säilyisi korvien välissä, niin kauan, että saan oman koneen ostettua ja saan alkaa kokeilla mitä tietokoneesta saa ulos.

**Teksti Anneli Tarakkamäki ja BO
Kuvat kurssilaisten**



Pikkujoulua!

Kun kirjoitan tätä kirjoitusta, elämme juuri parasta pikkujoulujen aikaa. Pikkujoulujuhlissa on tapana tarkastella mennyttä vuotta, kerrata sen tapahtumia ja antaa palautetta vuoden aikana tehdystä työstä.

Tämän kirjoituksen sisältävän Poliolehden ilmestyessä ovat osastomme jo viettäneet pikkujoulujuhlansa ja tarkastelleet niissä toimintaansa sekä kaavailleet mahdollisesti tulevaakin toimintaa ja toivon mukaan kiittäneet toinen toisiaan. Aihetta kiitokseen on ollut, niin hyvin osastomme ovat toimineet.

Jos meillä olisi kaikkien yhteiset, valtakunnalliset pikkujoulut, niin...

Polioinvalidit ry ei vietä pikkujoulujuhlia koko yhdistyksen yhteisenä, valtakunnallisena juhlanä. On kyllä keskusteltu, että josko vietettäisiin koko yhdistyksen yhteisiä pikkujouluja, mutta toistaiseksi näin ei ole kuitenkaan päädytty tekemään. On tuntunut paremmalta järjestää alueellisia pikkujouluja, jolloin osallistumismatkat jäävät lyhyemmiksi. Mutta eihän koskaan tiedä, vaikka...?

Mutta voin mielessäni olla mukana yhdistyksemme yhteisissä valtakunnallisissa pikkujoulujuhlissa. Siellä kiittäisin kaikkia osastojamme jäseniä erittäin hyvin tehdystä työstä.

- Olette osallistuneet kiittävästi yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin. Olette järjestäneet omissa osastoissanne monia erilaisia jäsenpalveluja. Erityiset kiitokset kaikille alueellisesti järjestetyistä kuntoutustapahtumista. Nämä kuntoutustapahtumat ovat saaneet suuren suosion ja kun ajattelen, että osallistujat ovat maksaneet itse puolet kustannuksista, kertonee se osaltaan selvää kieltä paitsi jäsenistömme kuntoutustarpeesta myös tahdosta panostaa omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Kaiken kaikkiaan olemme selviytyneet kuluvasta vuodesta hyvin ja toimintasuunnitelman tavoitteiden mukaisesti. On paljon asioita, joista haluaisin puhua, mutta jotta jäisi aikaa itse pikkujoulujuhlalle niin tyytyisin lämpimästi kiittämään kaikkia toimintaan osallistuneita..

Pikkujoulujuhlissa on niin ikään tapana katsoa vähän tulevaan vuoteen, niinpä minäkin esittäisin muutamia toiveita tulevasta.

- Toivon, että pääsemme uusiin toimintoihin tulevan vuoden aikana Toivon, että osastojemme toiminta säilyy yhtä vilkkaana tulevana toimintakaudella. Toivon, että osastomme voivat järjestää edelleen kuntoutustapahtumiaan.

Kysely ja kalenteri

Tulemme tekemään jäsenkyselyn tammiukuussa 2010. Pyydän ja toivon, että kaikki jäsenemme vastaavat kyselyyn, jolla etsimme vastausta kysymykseen siitä, mitä jäsenet haluavat yhdistyksemme toiminnalta. Kyselyn avulla saavat toivottavasti myös yhdistyksemme muutoin hiljaiset jäsenet äänensä kuuluville. Tämä on erittäin tärkeää tulevaisuuttamme ajatellen.

Uskallan jo nyt lausua kiitokset vastuksistanne, kiitos!

Yhdistyksemme on tehnyt oman seinäkalenterin vuodelle 2010. Kalenteria voitte tiedustella omalta osastoltanne tai toimistoltamme. Kalenterista löytyy joitakin tärkeitä yhdistyksen tulevan toiminnan ajankohtiakin.

Toivotan kaikille Poliolehden lukijoille Hyvää ja Rauhallista Joulua ja Onnea vuodelle 2010.

**Rauno Nieminen
Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja**

Kansaneläkelaitoksen (Kela) poliokurssit vuonna 2010



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

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

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

Kelan KU102 ja KU 104 lomakkeita saa Kelan paikallistomistoista ja nettisivuilta www.kela.fi/lomakkeet.

Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 35040

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

10.03.-30.03.2010

Poliokurssi nro 34178

Valtakunnallinen, ensisijaisesti eläkkeellä oleville, 7 henkilöä, 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§)

13.10.-02.11.2010

Kurssit laitospuotoisia, jakso 21 vuorokautta

Hakeminen:

Hakulomakkeet hakijan asuinpaikan Kelan toimistoon

Lisätietoja:

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

Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 36134

Valtakunnallinen aktiivipainotteinen jaksotettu kurssi, 8 henkilöä, 2 paikkaa vaikeavammaiselle (10§), 6 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12§).

1.jakso 13.09.-18.09.2010 (6 vrk)

2.jakso 17.01.-28.01.2011 (12 vrk)

Kurssit laitospuotoisia, jaksotettu, yhteensä 18 vuorokautta.

Hakeminen:

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto

Lisätietoja:

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

Kruunupuisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 36089

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

01.02.-20.02.2010

Poliokurssi nro 36101

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

03.05.-22.05.2010

Poliokurssi nro 36103

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

06.09.-25.09.2010

Poliokurssi nro 36842

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

22.11.-11.12.2010

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 20 vuorokautta

Hakeminen:

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto.

Lisätietoja:

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

Ruissalon Kuntoutuskeskus

Poliokurssi nro 36416

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

1.jakso 02.08.-13.08.2010 (12 vrk)

2.jakso 24.01.-28.01.2011 (5 vrk)

Kurssi laitosmuotoinen jaksotettu, yhteensä 17 vuorokautta.

Hakeminen:

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto .

Lisätietoja:

Mia Oksa
Terveyskylpylä Ruissalo
Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku
puh. (02) 445 4562, fax (02) 4454590
sähköpostiosoite: kurssisihteeri.ruissalo@ruissalospa.fi

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

Tämä koskee sekä vaikeavammaisten (KKL 9§) että harkinnanvaraista ei-vaikeavammaisten kuntoutusta (KKL 12§). Haku aika yksilölliseen laitostuntoutukseen on jatkuva.

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

Myös hakuajan päätyttyä voi tiedustella vapaita kurssi-paikkoja!

Kursseja liikuntavammaisille Lahden Kuntoutuskeskuksessa

(Kelan rahoitus)

Alakulosta iloon, sopeutumisvalmennuskurssi vammaisille aikuisille 34743

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

11.04.-22.04.2010, 12 vrk

Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille miehille 34733

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

14.03.-26.03.2010, 13 vrk

Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille naisille 34701

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

07.03.-19.03.2010 13 vrk

Liikuntavammaisten aikuisten kuntoutuskurssi 34875

Valtakunnallinen kuntoutukseen painottuva kurssi, 10 henkilöä, 10 vaikeavammaiselle kuntoutujalle 17.05.-03.06.2010, 18 vrk

Hakeminen

Hakemukset vastaanottaa hakijan asuinpaikan Kelan toimisto

Lisätietoja:

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

Suomen Polioliitto ry:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2010

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

Miten haet kursseille

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

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

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

Hakemukset postitetaan siis osoitteeseen:

Suomen Polioliitto ry
Luotsikatu 6 E 28, 00160 Helsinki
Kuoreen merkintä: kurssihakemus.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kuntoutusraha

Kela maksaa 16-67-vuotiaille kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Matkat

Mikäli haluatte hakea Kelasta matkakorvausta Suomen Polioliiton kuntoutus/sopeutumisvalmennuskurssille, kurssille tulee hakea lääkärinläheteellä. Lähetteen tulee olla kirjallinen A-, B-, C- tai D-lausunto, kopio sairauskertomuksesta tai vapaamuotoinen lähete, josta ilmenee kurssin tarpeellisuus ja suositus tälle kurssille osallistumisesta. Kela korvaa tällöin tarpeelliset ja kohtuulliset matkat omavastuuosuuden ylittä-

vältä osalta. Kaikilla kursseilla omavastuuosuus on 9,25 euroa/henkilö yhdensuuntaiselta matkalta. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry/toimisto
Puh 09-6860990
e-mail: birgitta.oksa@polioliitto.com

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "talvi" Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

08.02. - 20.02.2010 (13 pv)

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

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 12.01.2010.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki
p. 06-522 0245

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "kesä" Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

09.08.-21.08.2010 (13 pv)

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

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 11.06.2010.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki
p. 06-522 0245

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksessa

Ajankohta:

01.11.-10.11.2010 (10 pv)

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

Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 30.09.2010

Kurssipaikan yhteystiedot:

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

Uskallusta Elämään -kurssi Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

07.11. - 13.11.2010 (7 pv)

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

Kurssilla painotetaan erityisesti vertaistukea ja yhdessä tekemistä.

Hakuaika:

Hakuaika päättyy 30.9.2010.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki
p. 06-522 0245

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

Polioinvalidit ry:n kuntoutustuki jäsenille

Polioinvalidit ry myöntää varsinaisille jäsenilleen kuntoutustukea 10 euroa/kuntoutusvuorokausi Lehtimäen Opistolla. Kuntoutustukea voi saada jokainen jäsen enintään 14 vrk:n ajalta kalenterivuodessa. Lisätietoja poliojärjestöjen toimistolta p. 09-6860990.

Kokeilulle jatkoaikaa



Polioinvalidit ry:n kuntoutustuki 65-vuotta täyttäneille vaikeavammaisille jatkuu

Syksyllä käynnistettyä kokeilua kuntoutustuesta Polioinvalidit ry:n 65-vuotta täyttäneille vaikeavammaisille jäsenille jatketaan ajalla 1.1.- 31.3.2010.

Tukea myönnetään lääkärin läheteellä tapahtuvan fysioterapian omavastuuosuuksiin.

Tuen saamisen ehdot:

- hakija Polioinvalidit ry:n varsinainen jäsen, 65-vuotta täyttänyt ja vaikeavammainen
- hakija ei ole osallistu vuonna 2010 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/fysioterapiakertaa/jäsen, kuitenkin enintään 100 eur/jäsen.

Hakeminen:

Vapaamuotoiset hakemukset, joissa mukana kopio lääkärin läheteestä ja kuittikopiot tai kopio Kelan korvauspäätöksestä lähetetään 31.03.2010 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

Tamperelaisten kunto nousi kohisten Apilassa ja Vähäjärvellä 2008-2009

Polioinvalidit ry:n Tampereen osasto järjesti jäsenilleen monipuolista kuntoutusohjelmaa Kuntoutumiskeskus Apilassa, Kangasalan harjuisissa maisemissa 2008 ja Vähäjärven lomakeskuksen vehreydessä 2009.

Tavoitteena oli tukea omaa arjessa selviytymistä ja jaksamista jatkossakin. Kuntoa testattiin, jumpattiin maalla ja vedessä, saatiin hoitoa ja hemmottelua, ohjausta ja opastusta sekä ennen kaikkea meille kaikille tärkeää vertaistukea.

JAMMEILLÄ KAIKILLA OLI NIIN MUKAVAA!

Pirjo Karin-Oka



Polioinvalidit ry:n paikallisosastot ovat järjestäneet useita alueellisia kuntoutusjaksoja, joiden tavoitteena on mm. innostaa oman hyvinvoinnin ja kuunun ylläpitoon.

Kuntoutusjaksoilla on mitattu hengityskapasiteettia, pelattu ulkopelejä, jumpattu salissa ja altaalla, tutustuttu uusiin asioihin ja muistettu välillä levätä ja nauttia elämästä.

Näille omaan henkilökohtaiseen jaksamiseen tähtääville kursseille on luvassa jatkoa myös jatkossa. Kysy osastoltasi, milloin on seuraavan kurssin vuoro ja tule mukaan! Se kannattaa varmasti.



Tiistai 27.10.2009

Lounas lipasvahdeille

Klo 12.30

Ravintola Verkahovissa siirrellään pöytiä, muodostetaan pitkä pöytä klo 13.00 alkaen tilaisuutta varten. Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osaston varaama lounastarjoilu kiitokseksi Kunnallisvaalien ja EU-vaalien lipasvahdeille on alkamassa.

Klo 13.00

Pitkän pöydän ympärillä istuu 24 henkilöä ja puheensorina on melkoinen. Tervetuloitovotukseni keskeyttää keskustelun. Lounaan tarkoitus on koota yhteen osastomme eri kunnissa toimineet lipasvahdit tai muuten keräystoiminnassa auttaneet ja vaihtaa kuulumisia siitä, miten keräystoiminta on koettu eri alueille. Samalla nautitaan nou-topöydän runsaista antimista.

Tilaisuus sai hyvän suosion, vaikka kaikille tämä päivä ei sopinut: toisilla oli työesteitä, toisilla muuta menoa. Myös pitkä matka verotti muutaman osallistujan. Salossa muutama lipasvahti aloitteli ruokailuaan samaan aikaan Lounasruokala Marja Kankareen tiloissa.

Sen vaikutelman Turun tilaisuudesta sain, että porukka oli melko tyytyväisiä kokemaansa ja jatkossakin olisivat mukana, se on hienoa. Tietenkin olosuhteet vaihteli ja keräyspisteet olivat erilaisia, toiset vetoisia ja kylmiä.

- Kesävaalit olisi paikallaan, jos toivoa saisi.

Myös se tuli keskusteluissa esille, että porukka olisi halukas tulemaan ihan vain yhteiselle lounaalle vapaamuotoiselle tapaamiselle, niin paljon oli puhuttavaa ja paljon jäi vielä puhumatta. Nautittuamme vielä lopuksi mansikkakakakkaa kahvin kera, aika oli



rientänyt, ja kotimatalle oli kiire ennen hämärää.

Klo 15.00

Kiitos aktiivisille jäsenillemme, niin lounaalla mukana olleille kuin saapumaan estyneille. Ilman pyyteetöntä apuamme lipasvahteina emme olisi selvinneet satojen tuntien työmäärästä. Me teimme sen, mikä ennen Kunnallisvaaleja 2008 tuntui monesta liian isolta haasteelta.

Tuota isoa työmäärää oli keventämässä jäseniemme omaisia ja ystäviä, heille kiitos siitä. Vuosi 2010 on väli vuosi, jos ylimääräisiltä vaaleilta vältytään. Vuonna 2011 sitten taas ponnistellaan samoissa merkeissä, eikö näin sovitettu?

Lauri Jokinen

Varsinais-Suomen osasto tarjosi lipasvahdeilleen lounaan kiitokseksi ahkerasta osallistumisesta varainhankintaan. Lipasvahteja on luvassa myös jatkossa.

Toimituksen korjaus:



Poliolehdessä 3/2009 oli nimivirhe. Turun kaupungin esteettömyysasiamies on Heikki O. Haulisto. Pahoittelemme tapahtunutta.

Toimitus

Pääkaupunkiseudun osasto

*Joulu oveen kolkuttaa,
hymyy tuiskusäästä:
Lapsi kullat, avatkaa!
Olen aivan jäässä.
Matka mulla täysi on,
raskas niin kuin onneton!
Lahjoja on mulla.
Saanko sisään tulla?
-Tule, armas joulu!*

Z.Topelius

Toivotamme kaikille polioystävillemme ja tukijoillemme Hyvää Joulua ja Onnea tulevalle vuodelle.

Kiitämme myös kaikkia vuoden 2009 aikana järjestämiimme tilaisuuksiin osallistuneita jäseniämme sekä avustajia mukanaolosta.

Johtokunta



Varsinais-Suomen osasto:

Vuoden 2010 kuntoiluohjelma **uintien** osalta jatkuu entisellään. Ruusukorttelissa aloitetaan uinnit perjantaina 8.1. klo 15 ja Laukkavuoressa keskiviikkona 13.1. klo 18.

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 11.3.2010 klo 17.00 Happy House'ssa, Ursininkatu 11 Turku.

Muusta vuoden 2010 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Erytiskitoksen haluamme antaa niille aktiivisille jäsenillemme, jotka osallistuivat EU-vaalikeräykseen Suomen Polioliiton nimissä joko lipasvahteina tai järjestämällä keräystoimintaa muuten. Yhteistyöllä hoidimme vahtivuoromme alueemme viidentoista kunnan alueella.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille ja retkillämme mukana olleille avustajille. Lopuksi toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työme tukijoille Rauhaisaa Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2010.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Jäsenistölle kiitokset vuodesta 2009 Satakunnan osaston juhluvuoden 2010 toimintaa seuraavasti

Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori. Kevätkausi 12.01.10 – 25.05.2010, tiistaisin alkaen klo 16.00, osallistumismaksu 3 euroa / jäsen.

Kerhotoiminta

Porin Seudun Invalidien toimisto, Pohjoispuisto 1, Pori. Kevään ensimmäinen kerho torstaina 21.01.2010 alk. klo 16.30. Ei osallistumismaksua, vapaaehtoinen kahviraha. Tavataan tuttuja ja seurustellaan. Ensimmäisessä kerhossa päätetään tulevat ”teemat” kerhoiltoihin.

Kuntoutuspäivät

Vuoden 2010 kuntoutuksista ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeellä.

Osaston vuosikokous

Torstaina 04.02.2010 alkaen klo 16.30, Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Pihlajasalissa, Metsämiehenkatu 2, Pori. Osallistumisilmoittautumiset mielellään 15.01.2010 mennessä (iltapala ja kahvi).

Yhteydenottoanne osallistumisista odottavat Sirpa Haapala 040 – 7742 620 ja Raija Kiviniitty 044 – 5854 717

Kysy Sirpalta Polioinvalidit ry:n kalenteria vuodelle 2010 hintaan 11,60 postikuluneen.

Hyvää Uutta Vuotta toivottaen

Johtokunta



Lahden osasto

Vesivoimistelu alkaa 28.1.2010 klo 13-14, Lahden ammattikorkeakoulu, Hoitajakatu 3.

Tervetuloa mukaan!

”Lumiset oksat vihreän puun kimmeltää valossa jouluisen kuun. Katsoen tähtien hopeista nauhaa, toivomme jouluusi lämpöä, rauhaa.”

Lahden osasto toivottaa Rauhallista ja Iloista Joulua jäsenilleen, yhteis-

työkumppaneille ja kaikille osastojen jäsenille!

Kiitokset myös suuresta ja hyvästä työstä EU-vaalikerääjille!

Johtokunta



Savon osasto

*Jo hiljenee vuoden askareet ja aherrus syksyn työn.
Ota sydämees hetket talviset ja rauha jouluyön.*

Kiitos kuluneesta vuodesta kaikille jäsenille ystäville ja yhteistyötoivoille.

Hyvää Joulua ja Onnekasta Uutta Vuotta 2010 !

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Rovaniemen kerho

Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31, kerran kuukaudessa torstaisin 14.1., 11.2., 11.3., 15.4. ja 6.5. klo 17.00 -19.00. Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401

Oulun kerho

Kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 13.1., 10.2., 10.3, 14.4. ja 5.5. klo 18.00. Ensimmäinen kokoontumispaikka on. Tupoksen ABC-asema, Liminka. Seuraavat kokoontumispaikat selviävät myöhemmin. Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223

Vuosikokous

Torstaina 16.3.2010 klo 15.00, Neste Tupasvilla, Keminmaa. Kokouksen päätteeksi yhdistyksen tarjoama ruokailu. Ilmoittautuminen ruokailuun 12.3.2010 mennessä Ulla Kurviselle puh. 040-5320223

- osastot -**Kalenteriostoksille!**

Tilaa Poliioinvalidien vuoden 2010 seinäkalentereita itsellesi ja myyntiin 10,-/kpl. Puolet tuotosta jää alaosaston käyttöön. Kalenterin kuvat ovat yhdistyksen omista tapahtumista ja toiminnoista.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2010

Johtokunta**Pohjanmaan osasto**

Vietämme ”**pikkujoulumme**” 9.1.2010 Hotelli Pitkässä Jussissa, Kurikassa klo 18 alkaen. Ohjelmallinen puoli vapaa eli jokainen halukas voi esittää runoa, laulua ym. mukavaa. Osallistumismaksu 10,- euroa. Ilmoittautumiset Pirjolle 31.12.2009 mennessä, p. 050-3057 251 tai pirjo.puska@elisinet.fi.

Tervetuloa nauttimaan hyvästä ruuasta ja seurasta!

Pohjanmaan osasto kiittää kuluneesta vuodesta ja toivottaa Hyvää Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2010.

Johtokunta**Tampereen osasto**

Perinteiset **joulumyyjäiset** Tampere-talossa lauantaina 12.12.2009 alkaen klo 11. Myytävänä laatikoita, leivonnaisia ym. herkkuja joulupöytään. Tuotto lyhentämättömänä osaston toimintaan. Tervetuloa ostoksille.

Vesijumppa lämminvesialtaassa jatkuu 11.1.2010 alkaen maanantaisin klo 17-19 Hervannan palvelutalolla, Insinöörinkatu 12. Lisätietoja Pirjolta puh 041-5338755 tai Leilalta puh 040-7001257.

Salijumppa jatkuu 14.1.2010 alkaen torstaisin klo 11 Tampereen Kuntouttamislaitoksella, Kyttälänkatu 5. Tervetuloa uudet ja vanhat kävijät.

Meidän kerho la 16.1.10 ja la 27.2.10 klo 13-16 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9.

La 16.1.2010 Kaija Salmela tulee kertomaan meille uudesta vammaispalvelulaista ja keskustelemme jäseniä askaruttavista vammaispalveluihin liittyvistä asioista.

La 27.2.2010 jumppaamme aivoja pelailemalla lautapelejä kahvin ja seurustelun lomassa.

Osaston **vuosikokous** su 14.3.2010 klo 13 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9. Kokouksen alussa esteettömyyskartoittaja Toivo Enqvist pitää Tampereen esteettömyyttä koskevan esityksen. Kahvitarjoilu.

Päähdistyksen vuosikokous la 17.4.2010 Helsingissä klo 11.30 alkaen. Yhdistämme huvin ja hyödyn ja varaamme lippuja samalle päivälle la 17.4.2010 Finlandia-talossa pidettävään Balalaikka orkesterin 100 vuotisjuhla-konserttiin alkaen klo 19. Tarkemmat tiedot kevään jäsenkirjeessä.

Kiittäen kaikkia jäseniämme ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta

Toivotamme Sinisten Hetkien taikaa, Rauhaisaa Joulun aikaa ja Onnekasta Uutta vuotta 2010.

Johtokunta**H1N1-rokotukset**

H1N1-rokotukset (sikainfluenssarokotus) ovat käynnistyneet. Rokotusjärjestys ja aikataulut vaihtelevat kunnittain suuresti, joten tarkemmat tiedot rokotusajoista ja kulloinkin rokotettavista ryhmistä saa vain omasta terveyskeskuksesta.

Omien sairauksien ja vamman lisäksi rokotusjärjestykseen vaikuttaa rokotettavan ikä ja kuntien omat käytännöt ja saadut rokotemäärät, joten oma rokotusaika on aina tarkistettava omasta terveyskeskuksesta. H1N1-rokotus voidaan ottaa yhtäaikaan ns. kausi-influenssarokotteen kanssa.

Suomen Polioliiton valtakunnalliset tapahtumat vuonna 2010

Kesäpäivät 12-13.06.2010

Kylpylähotelli Yyteri

- Satakunnan osasto viettää 40-vuotissyntymäpäiväänsä

Syystapahtuma 24-26.09.2010

Kuntoutuskeskus Rokua

- Poliioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen osasto juhlistaa 10-vuotista toimintaansa

Kiitos kuluneesta vuodesta ja onnellista vuotta 2010 kaikille lehtemme lukijoille

Poliolhden toimitus

Suomen Poliohuolto ry tiedottaa

Poliohuollon puolelta..

Suomen Poliohuolto r.y:n viidennenkymmenen- (52) toimintavuoden päättyessä on tyytyväisyydellä todettava, että toimintasuunnitelmassa tälle vuodelle asettamamme tavoitteet toimintamme kehittämiseksi ja monipuolistamiseksi ovat onnistuneet suunnitelmiamme mukaisesti. Tämän vuoden toimintamme on ollut moniin edellisiin vuosiin verrattuna huomattavasti runsaampaa ja monipuolisempaa. Olemme saaneet siitä paljon positiivista palautetta. Mielestäni se kertoo siitä, että olemme onnistuneet löytämään hyviä suuntaviivoja jäsenistön toivoman toiminnan toteuttamiseksi. Tästä on hyvä jatkaa.

Suomen Poliohuolto r.y:n tarjoamaan vapaa-aika ja virkistystoimintaan on sisällynyt

tänä vuonna; kaksi yhteensä 34:lle henkilölle järjestettyä 4-5 vrk:n mittaista kylpylälomajaksoa Kylpylähotelli Pirita Top Spa:ssa Tallinnassa ja 20:lle henkilölle järjestetty ”Päivä Tukholmassa” – risteily, joita sponsattiin osittain yhdistyksen taholta, Lomaja Kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa 24:lle henkilölle järjestetty maksuton viikon mittainen vapaaloma, Lehtimäen Opistolla 10:lle henkilölle järjestetty maksuton 4:n vrk:n mittainen ATK:n alkeiskurssi, sekä Polioinvalidit r.y:n Pääkaupunkiseudun osaston kanssa yhteistyössä järjestetty pikkujoulu. Paljon on saatu aikaiseksi! Kiitos siitä kaikille toiminnan järjestelyihin osallistuneille!

Pidän tärkeänä sitä, että mahdollisimman monipuoliseen jäsenoimintaan sat-

sataan riittävästi niin kauan, kun jäsenistö suinkin jaksaa lähteä liikkeelle ja osallistua yhdistyksen järjestämään toimintaan. Sen jälkeen on enää turha rypistellä, kun terveytemme liittyvät voimavaramme ovat ehtyneet siinä määrin, että makaamme hiljaisina sänkyjemme pohjalla. Toivotaan, että sitä päivää ei nähdä.

Monipuolinen jäsenoiminta tarjoaa osallistujille paitsi virkistystä ja vaihtelua arkielämään, niin myös erittäin

tärkeää vertaistukea. Monet hyvät neuvot asioiden hoitamiseen saadaan oman porukan keskuudessa käytyjen keskustelujen yhteydessä.

Toivotan jäsenillemme, yhteistyökumppaneillemme ja lehtemme lukijoille

Hyvää ja Rauhallista Joulua sekä Onnellista ja Menestyksellistä Uutta Vuotta 2010.

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.
Leo Hänninen
puheenjohtaja

Poliolehden 3/2009 ruudukon voittajat

I palkinto, 10 € Simo Vihervaara, Kauvatsa
II palkinto, 6 € Elli Pohjonen, Jyväskylä

Onnea!

OKRA	TAKU	NIDOS	ITKU	TACO	VOIT	KELI
PUOLIALASTON	HIET	ULLAT	HAIR	ANJOVIS		
ERIK	AATE	VADELMIKKO	SOSE	RAHTU	LÄPI	
RUNOILIJATAR	ELIÖ	ISLAM	TUET	ARPISET		
ATET	ANAT	KIHNIO	KITIKAT	OIRE	K T	
	U K	VAUNU	T R	J KATO		
	OPAS	ASTELU	PIHI	BETONIT		
	KELATA	E OTSO	UOLEVI	N T		
	URANUS	LISA	HUNTER	ITARA		
	Ä ARAMIS	LOJUA	ANATOMIA			
	TOSSUT	AKAA	ORJAT	S M T		
	ASCOT	SULTSINA	STRAUSS			
	KAIDAT	P SATO	TRISSAT			
	A FARUK	OLAV	BORIS	K O		
	ABIT	PASIT	NIUHO	ODUSOGA		
	J F	EDES	T AEL	E G Ä R		
	APIS	EMIT	EHTO	DEAN	LIAT	
	TULEVAISUUDENSUUNNITELMA					
	UHMA	LUTI	DIAT	OTOS	EMMA	
	SEITSEMÄNKYMMENTÄVUOTIAS					

Rentouttavaa Joulun aikaa ja Terveyttä Uuteen Vuoteen 2010



Toivottavat Kuntottamislaitoksen tontut

Kalenteri vuodelle 2010

**Nyt se on saapunut:
Poliinvalidit ry:n
seinäkalenteri vuodelle 2010**

Kuvat Poliinvalidit ry:n tapahtumista ja sivuilla myös muistutus tärkeistä päivämääristä!

Kalenteri maksaa vain 10.00€.

Tilaukset ja lisätiedot Luotsikadun toimistolta tai osastojen luottamushenkilöiltä.



Nyt kaikki kalenteriestoksille!

Kylpyläloma Tallinnassa

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti tämän vuoden toisen virkistys/kuntoutusloman Kylpylähotelli Pirita Top Spa:ssa Tallinnassa. Pääsimme Lexan kanssa mukaan tälle matkalle kolmentoista muun matkalaisen kanssa. Kylpylälomaan sisältyi lääkärin suorittaman tulotarkastuksen yhteydessä valitut kahdeksan hoitoa. Niiden lisäksi sai omaan kukkaraan kajoten ostettua lisähoitoja, joita löytyi pilvin pimein. Tässä on tekstinpätkä mukavalta reissutamme Tallinnassa.

Saavuimme Lexan kanssa sunnuntaina 25.10. klo10:30 Viking Linen Katajanokan terminaaliin, jonne olivat jo kokoontuneet melkein kaikki matkalaiset. Matkanjohtaja Riitta Pohjola tervehti meitä välittömästi maihinnousukortein ja Matka-Vekasta saatujen esittelypapereiden kera. Ei tunnettu matkalaisista montaakaan, mutta ilmapiiri tuntui silti mukavalta. Matkalla, oman auton kanssa mukana ollut, Mäkelän pariskunta tarjoutui ystävällisesti ottamaan muiden matkalaisten laukkuja omaan autoonsa helpottaakseen heidän laivaan siirtymistä. On varmaan tarpeetonta sanoa, että tästä nimenomaisesti Mäkelän pariskunnasta pidin välittömästi. Laivan



Ryhmäkuva. Kuvasta puuttuvat Pentti Lindström ja Heikki Ylönen.

lähtö oli ajoitettu klo11:30, joten aikaa oli runsaanlaisesti.

Verratonta vertaistukea alusta alkaen

Lähdimme Lexan kanssa pikkuhiljaa harhailemaan yläkerrassa sijaitsevaa laivaan johtavaan käytävään. Matkalla tapasimme Heino Korpelan, jonka kanssa jäimme hetkeksi jutustelemaan muuta porukkaa odotellessamme. Itse en ollut aikaisemmin Heinoa tavannut, mutta entisen maatalon isännän rehtiin jutusteluun oli helppo vastata aidosti iloisena. Heino kertoi olleensa Lehtimäen Opistolla poliokurssilla aikaisemmin ja oli nyt tullut tälle Tallinnan reissulle mukaan, mutta ei muuten aikaisemmin ole osallistunut poliojärjestöjen toimintaan. Heinolla on ollut takanaan suhteellisen lievän polion lisäksi myös muita

vaikeita sairauksia mm. syöpä ja kaksi ohitusleikkausta. Nyt tämä edessämme seisova iloinen mies vain toteaa hymyillen, että ennen näitä reissuja hän luuli olevansa ”maailman surkein poliotapaus.” Tavattuaan Lehtimäellä ja nyt tämän reissunsa alussa muita poliolaisia Heino totesi, että hänen polionsa on pieni juttu, eivätkä muut vaikeat sairaudetkaan ole tätä miestä lannistaneet. Kello alkaa olla jo niin paljon että lähdemme laivaa kohti.

Taktista sijainnin sijoittelua

Pääsimme laivaan ongelmitta. Vaikka en voi millään käsittää, miksi ihmeessä laivaan pitää juosta järjettömän pitkää käytävää pitkin. Laivassa ollaan ja lähdetään saman tien etsimään istumapaikkaa. Päädytään kannelle kahdeksan istumaan bistron

ruokailijoille tarkoitettuihin pöytiin. Paikka on tietysti huolella valittu. Vieressä on nimittäin tupakkahuone. Seuraamme liittyy matkanjohtajamme Riitta, yleisavustajamme Leena Laukkanen sekä Sauli Lahtela. Muut matkalaiset olivat hajaantuneet eri puolille laivaa. Mutta tiesimme, että kaikki olivat mukana.

Käydään Lexan kanssa kokeilemassa röökihuoneen tilavuutta. Onneksi sinne mahtuu suhteellisen helposti. Huone on suorakulmion mallinen koppi, jonka penkit ovat toisella seinällä. Siellä on melkein kymmenen tuhakkuppipönttöä, jotka on helppo siirtää sivuun tilaa saadakseen. Kun ollaan päästy raitistumasta, niin laiva alkaa lähteä jo irtautumaan laiturista. Istuskellaan vielä hetki bistrossa ja jutustellaan muiden matkalaisten kanssa

kaupan avaamista odotellessa. Jonkin aikaa istuttuamme päätimme porukalla lähteä katsomaan joko tax-free kauppa olisi auennut? Laskeuduttiin hissillä seitsemänten kerrokseen ja siirryttiin kaupan edessä odottavan jonon jatkoksi. Kauppa aukesi hetken kuluttua ja pääsimme sitten seikkailemaan viinapullojen ja karkkihyllyjen viidakoon.

Se on pakko sanoa isoksi miinukseksi laivan kaupasta, että tilajärjestelyt olivat täysin surkeat. Hyllyt olivat täyteen ahdettu ja melkein vyöryivät päälle kun niiden ohi käveli. Kaupan lattialle oli lastattu suuri määrä kalja-, limu- ja lonkerokontteja, jotka veivät järjettömän paljon liikkumattilaa käytäviltä. Ihmispaljous oli toinen huono puoli. Lexan oli vaikea päästä eteenpäin sähköillä, eikä ihmisillä tuntunut olevan mitään järkeä päässään, kun jäivät tyhjäksi katse silmissään tuijottamaan lähestyvää pyörätuolia, aikomattakaan väistää. Suorastaan raivostuttavaa käytöstä oli hyvin paljon havaittavissa, kun yritti päästä liikkumaan ahtaassa kaupassa. Tuntui kuin ihmisten huomaavaisuus olisi jäänyt Helsingin laiturille odottamaan viinakarjan paluuta.

Hetken päästä karistettiin Lexan kanssa kaupan pölyt jaloistamme. Luoja kiitos! Saaliiksi jäi viinanhimoisten vauhkootuneiden susien keskeltä tupakkakartonki ja pari pulloa ”tuutilullaa –juomaa.” Lähdettiin suuntaamaan takaisin kahdeksannelle kannelle koska minulla rupesi olemaan aikamoinen nikotiinitarve. Huhuh. Loppumatka sujui rauhallisesti, kun istuttiin bistrossa juttelemassa ja silloin tällöin tupakkakopissa sauhuttelemassa.

Tallinnalaiseen tapaan

Saavuimme Tallinnaan klo.14:00 ja kokoonnuimme terminaalin eteen odottamaan

kyytiä. Matka-Vekka oli järjestänyt meille kuljetuksen terminaalista Pirita hotelliin. Mutta kesti hetki löytää kyseinen auto paikalla olevien bussien ja taksien joukosta. Matkanjohtajamme Riitta kuitenkin löysi meille tarkoitetun kuljetuksen, joka osoitettiin kohtalaiseksi hyväksi. Kyytiä ei kyllä voinut kehua Suomen invataksien veroiseksi. Autonkuljettaja ei sitonut pyörätuoleja millään lailla, eikä ottanut asiaa huomioon edes ajotyylissään. Lexan ja Saulin sähköarit valuiivat eteen ja taaksepäin jarrutusten ja kiihdytysten tahdissa. Kahden sähköarin edessä oli myös normaali pyörätuoli, ja jos olisi tullut äkkijarrutus, niin tuolissa istuva Eeva Pitkänen olisi takuu varmasti joutunut sairaalakuuntoon. Onneksi näin ei kuitenkaan käynyt. Kyidissä oli myös yksi asia, josta monet matkalaiset antoivat hyvin positiivista palautetta. Meille oli osoitettu opas Matka-Vekan toimesta. Opas ohjeisti, miten kirjoitaututaan hotelliin, varataan hoidot ja hän kertoi myös yleisesti hotellista ja Viron säästä.

Päästyämme perille kokoonnuimme aulaan kuuntelemaan opasta ja hakemaan avainkortit. Riitta oli neuvotellut matkatoimiston tarjouspakettiin ylimääräisen ruuan saapumispäiväksi ja sen oli tarkoitus alkaa klo17:00. Koska väliin jäi aikaa reippaasti, sovimme oppaan kanssa tutustumiskierroksesta talossa. Sen piti alkaa klo15:00. Hajaannuttiin sitten kukin etsimään omaa huonettamme.

Huoneet olivat hotellin toisessa kerroksessa, jonne pääsi helposti hissillä. Tosin Piritassa oli monia paikkoja minne ei päässyt hissillä ollenkaan, joten aika moni matkalaisista ei päässyt ihan kaikkialle. Toisessa kerroksessa oli myös hoituhuoneita, lääkärin ja mm. kampaamo. Hotellin suuntakyltit olivat hyvin

sekavat. Esimerkiksi, jos yritti päästä Wellness Center hoitola-osastoon, niin kylttejä seuraamalla se kesti kaksi kertaa kauemmin. Käytävät, joilla huoneet sijaitsivat, olivat älyttömän pitkät. Hissiltä tullessa päätyi suoraan käytävien keskikohtaan, jossa toisella puolella oli A-, ja toisella B-puoli. Minun ja Lexan huone sijaitsi aika lähellä tätä risteyskohtaa, mutta monet meidän ryhmästämmme joutuivat tosi kauas B-käytävän varrelle. En ole ikinä käynyt oikeassa labyrintissä, mutta Pirita ei ole kaukana siitä. Toisen päivän iltana jalat tuntuivat epämääräisiltä lihanpaloilta, jotka juuri ja juuri jaksoivat kantaa takaisin huoneeseen.

Itse huone oli kyllä mahtava. Tilat olivat avarat ja Lexan oli helppo liikkua sähköillä ympäriinsä. Sängyissä oli hyvät tukikaiteet ja yöpöytä mukavan lähellä. Vessaan mahtui peruuttamaan sähköillä ja vessanpönttö oli hyvällä korkeudella. Olohuoneessa oli turhan monta nojatuolia, mutta tuolit sai siirrettyä seinustalle ja liikkumattilaa tuli paljon enemmän. Miinuspuolia olivat vessan lattia ja parveke. Parvekkeelle ei ollut mitään asiaa, jos oli pyörätuolilla liikenteessä. Parvekkeelle mentäessä esteenä oli nimittäin yli kolmekymmentä senttiä korkea koroke. Toinen asia oli vessan lattia. Jos Lexa olisi ollut keppien kanssa liikkeessä, niin pytyltä nouseminen olisi ollut mahdollista. Lattia oli uskomattoman liukas. Varsinkin kun oli käynyt suihkussa. Lexaa nostessa minulla pitää olla hyvä jalansija ja pitää olla varma, etten liukastu. Vessassa ei ollut minkäänlaista lattiakuivainta. Joten jo aikaisemmin liukas lattia oli nyt pahempi, kun sitä ei saanut kuivaksi. Suurempia vaaratilanteita ei onneksi kuitenkaan tullut. Mutta vaati paljon varovaisuutta olla kaatumatta.

Vessan lavuaaritaso (se oli melkein isompi kuin keittiön tiskipöytä) oli hyvällä tasolla, kun oli sähköarissa. Mutta ehkä hiukan liian korkea, jos olisi istunut normaalissa pyörätuolissa. Tv:n tarjonta oli myös aika kurjanlaista, koska ainoat kanavat mistä sai selvää, olivat Ylen ykkönen ja kakkonen. Oikeastaan katsoimme viitenä päivänäamme hotellissa ainoastaan saksalaista musiikkikanavaa nimeltä Viva.

Kun olimme Lexan kanssa saaneet tarkastettua huoneen, niin päätettiin palata aulaan odottamaan esittelykierroksen alkua. Ja sitä sai myös odottaa... Ja odottaa... Ja odottaa. Viimein opas ilmaantui, mutta vastaan tuli ongelma. Mukana oli myös toinen ryhmä. Ongelmana siinä oli siis se, että meidän porukan pitää aika pitkälti kulkea hisseillä. Joten ei olisi ollut mitenkään mahdollista pysyä tämän toisen ryhmän tahdissa, kun kaikkiin kerroksiin ei päässyt hissillä. Toisessa ryhmässä ei ollut yhtä ainoata ihmistä, jolla olisi ollut vaikeuksia kävellä portaissa. Hotelli ei ollut ottanut tätä ollenkaan huomioon. Mutta opas lupasi viedä meidät erikseen. Niinpä jäimme odottamaan...

Lähempänä kello viittä, meitä ei ollut kovin montaa enää odottamassa. Malttamattomimmat olivat jo lähteneet huoneiden kautta viidenteen kerrokseen syömään. Lexa ja minä jäimme kuitenkin odottamaan Riitan kanssa opasta. Opas ilmestyi lopulta ja lupautui hetken ”marinan” jälkeen lähteä uudestaan kuuden aikoihin. Sovittiin niin ja lähdettiin sitten porukalla syömään.

Jotakin hyvää, jotakin huonoa

Ravintolaa mainostettiin laadukkaaksi Al'a carte ravintolaksi, mutta kuten saimme



huomata, se oli kaukana totuudesta. Ensimmäinen asia, josta haluan ehdottomasti sanoa, on maito. Kuten varmaan monet suomalaiset, olen totunut aina ruualla juomaan maitoa. Mutta hotellin ravintolassa ei saanut maitoa kuin ainoastaan aamupalalla. Kun asiasta kysyi päivällisellä tai lounaalla, oli vastaus ”se ei kuulu hintaan”. Ei voi käsittää...

Itse ruoka oli monin tavoin hyvin mielenkiintoista. Kierätykseni pelasi hyvin. Tarkoitani siis, että mitä jää yli edelliseltä ruualta, niin se käytetään hyväksi seuraavaan ruokaan. Joka ikinen päivä joko lounaalla tai päivällisellä tarjottiin makaronilaatikon kaltaista ruuan korviketta. Siinä käytettiin eri täytettä joka kerta. Siinä saattoi olla aamiaiseltsä jääneitä lihapullia tai edelliseltä päivältä jäänyttä parsakaalia. Toisina päivinä se oli syötävää kun taas toisina... No, sanotaanko että oksennuksen jälkeinen maku ja polte kurkussa olisi ollut parempi. Muutamana ruokailuhetkenä tuli yllättävän hyvänmakuista ruokaa vastaan, mutta kuten sanotaan, poikkeus vahvistaa säännön. Itse ruokailutilat olivat hyvin viihtyisät ja tilavat. Ravintolan toiselta puolelta oli suora näköala merelle ja sisustus oli valoisa ja viihtyisä. Istuttiin aika paljon porukalla syömään ja jutusteltiin niitä näitä. Mikään ei lähennä ihmisiä niin paljon kuin pahasta ruuasta purnaaminen.

Saatiin syötyä ja laskeuduttiin taas aulaan istumaan ja odottamaan opastusta. Sitä ennen oli kyllä pakko käydä raitistumassa pihalla. Kuuden aikaan olimme aika lailla kaikki jo valmiina ja kun opas tuli, niin lähdettiin kiertämään hotellia. Meille esiteltiin hoituhuoneet, uimaallasosasto (jonne ei ollut pyörätuolilla mitään asiaa) ja käytävien varrella sijait-

sevat muut huoneet. Kuten lasten leikkihuone ja pieni lukuhuone, jossa oli muutama nojatuoli ja pieni kirjahylly. Hotellissa oli tietenkin osastoja, joihin osa ryhmästä ei olisi päässyt, koska niihin kerroksiin ei mene hissiä, joten niistä ei paljoa edes puhuttu.

Päädettiin lopulta samalle käytävälle, jonka varrella huoneet olivat. Käytävän mitta oli päästä päähän 250 metriä. Tässä vaiheessa oli jo niin sekaisin suunasta, että kun huomasi, että ollaan sillä samalla käytävällä, niin kesti hetki ennen kuin se edes iskostui aivoihin. Varsinaisesti kierros päättyi kirja/lukuhuoneeseen, jonne jäätettiin hetkeksi koko porukka juttelemaan, kun opas oli jo mennyt menojaan. Siinä sai jo vähän käsitystä niistä, joita en entuudestaan tuntenut ja kaikki vaikuttivat varsin mukavilta ihmisiltä.

Kohteliaisuutta, tavaraa ja yhdessäoloa

Päätettiin vielä Lexan kanssa lähteä käymään lähikaupassa, jonka nimi oli Selver. Moni muukin matkalaisista päätti lähteä, joten lähdettiin isomalla porukalla kauppaan. Selver sijaitsee vajaan kilometrin päässä hotellista ja sinne päästäkseen piti ylittää kiivaana autoja virtaava tie. Opas oli varoittanut tiestä, koska autonkuljettajat Tallinnassa ovat kuulemma varomattomia. Kun odotettiin Lexan, Riitan ja Leenan kanssa tien ylitystä, niin autot pysähtyivät päästämään yli. Sama toistui, kun käytiin kaupalla muina päivinä. Joten opas oli vähän väärässä kuskien suhteen.

Selver oli ehdottomasti hassuin kauppa, jonka olen nähnyt. Siellä oli uskomattoman suuri herkkuosasto (kakkuja, leivoksia, keksejä) ja alkoholia myytiin normaalin kaupan puolella enemmän kuin Suomen Alkoissa riittää viinaa. Tuoretiski oli isompi



Paluumatkalla Riitta Pohjola, Heikki Ylönen, Lexa ja Sauli Lahtela.

kuin kahden suomalaisen jättimarketin ja sieltä löytyi kaikkea mitä voisi haluta. Suomen marketit hävisivät helposti Selverin tuotevalikoimaa vastaan. Yläkerrasta löytyi käyttötavara ja matkamuu-ostosasto. Yläkerrassa oli myös vaatteita ja leluja. Siellä ei ollut paljoa meitä kiinnostavia asioita. Kun oltiin katsastettu koko kauppa, niin lähdettiin suuntamaan takaisin hotellille.

Hotellilla jäimme porukalla istumaan aulan kahvioon ja jutustelimme siinä loppuillan. Todettiin moneen kertaan kuinka mainio porukka oli tälle reissulle lähtenyt. Oli todella mukavaa viettää aikaa porukassa ja kuulla muiden ihmisten kuulumisia. Illan päätteeksi kävimme vielä tupakalla ja menimme sitten huoneeseen nukkumaan.

Hymy on ansaittava

Matkamme toisena aamuna heräsimme vähän ennen kahdeksaa ja lähdettiin aamupalalle. Aamiainen oli aika perinteinen hotelliaamiainen. Lihapullia, nakkeja, pottuja, puuroa, sekä leipää ja leikkeleitä. Kahvia ja maitoaikin sai nyt hakea mielensä mukaan. Aamiaisen jälkeen lähdettiin suuntaamaan tupakalle. Tupakin jälkeen mentiin hoituhuoneiden luo varaamaan aikoja hoitoihin. Jonotettiin lääkärille, jonka oli tarkoi-

tus määrätä hoidot. Lääkäri oli venäläiseltä vaikuttava nainen, jonka ilme oli jatkuvasti kuin pyllyyn ammutulla karhulla.

Lääkäri kirjoitti meille laput hoitoja varten ja käski mennä sen kanssa kakkoskerroksen ajanvaraustiskille. Mentiin ajanvaraustiskille ja pyydettiin järjestämään hoidot niin, että minä ehtisin omilta hoitoiltani auttamaan Lexan hoitoihin. Jouduttiin odottamaan aika kauan ennen kuin saatiin hoitojen aikataulut, mutta ne oli onneksi järjestetty niin, että pystyin auttamaan Lexan hoitoihin. Ensimmäiset ajat oli järjestetty jo samalle päivälle. Lexalla oli kaksi hoitoa jo samana päivänä ja minulla vain yksi.

Lähdettiin aulaan käymään hotellin omassa kaupassa. Ihan vain kuluttaaksemme aikaa. Pienessä kaupassa ei oikein ollut muuta kuin juomista ja karkkia, joten se oli nopeasti kierretty. Kaupan myyjän ilme oli lähes pelottavan synkkä, kun emme ostaneet mitään. Samalla myyjällä oli täysin sama ilme melkein kaikille, jotka kävivät kaupassa. Muut matkalaiset huomauttivat nimittäin samasta aiheesta. Saimme naisen kuitenkin hymyilemään lopulta. Kun käytiin Lexan kanssa melkein joka päivä kaupassa ostamassa



Invahuoneiston olohuone.



Invahuoneiston kylppäri

jotain, niin naisen hymy vain leveni ja leveni, joka ostoksen myötä. Se alkoi pienestä virnistyksestä ja kasvoi melkein hohtavaksi hymyksi. Saavatkohan hotellin kaupan myyjät provikkapalkkaa???

Hierontaa ja parafiinikärröä

Lähdimme yhden aikaan lounaalle ja totesimme taas Al'a Carte keittiön karmeudet... Kello kolmelta alkoi Lexan ensimmäinen hoito. Joten vähän vaille kolme olimme jo odottamassa hoitohuoneen edessä. Hoitoaikataulu lapuissa oli erikseen hoitohuoneiden numerot, ajat ja hoitojen suppeat kuvaukset. Lexalla oli ensimmäisenä vuorossa parafiinihoito, joka sijaitsi yhteishoitohuoneessa, jonka tilat oli jaettu verhoilla. Minulla itselläni oli sama hoito seuraavana päivänä edessä, joten seurasin sivussa, että mitä pitää tehdä. Perusajatus on se, että asetutaan sängylle makaamaan ja hoitaja kysyy mihin lämpölevy laitetaan. Lexa toivoi, että sen saisi hartioille, joten hoitaja pyysi minua nostamaan Lexan istumaan, asetti levyn Lexan hartioille ja pyysi minua laskemaan Lexan makuulle.

Sen jälkeen Lexa käärittiin kuin kanarulla ja jätettiin peiton alle, jotta lämpö vaikuttaisi tehokkaammin. Hoito kesti viitisentoista minuuttia, jonka aikana minä kävin tupakalla. Kun pomoni kääreet



Pentti Lindström, Riitta Pohjola

poistettiin, niin minä nostin hänet takaisin sähköriin ja lähdettiin kahdestaan tupakalle. Tulimme sitten takaisin hoitohuoneiden luo odottamaan hieronnan alkamista. Kun meidät pyydettiin sisään, niin riisin Lexalta paidan ja nostin hänet hierontapöydälle. Hoitaja auttoi pyytämättä kääntämään Lexan mahalleen. Pöytä oli kapeampi kuin muissa huoneissa, joten olin kiitollinen avusta. Hieronta kesti noin kaksikymmentä minuuttia, jonka aikana minä kävin taas tupakalla. Kun olin hakenut Lexan hoidosta, niin lähdettiin syömään. Loppuilta sujui aika lailla samoissa merkeissä kuin edellinenkin. Käytiin kaupassa ja vietettiin aikaa muiden matkalaisten kanssa.

Parasta hoidot ja porukalla viihtyminen

Loppuviikko sujui aika lailla samoissa merkeissä kuin edelliset päivät. Muutamia ongelmia tuli eteen. Mutta onneksi mainio matkajohdajamme Riitta sai hoidettua kaiken esimerkillisesti. Hoitoja oli muutamalle matkalaiselle vaihdettava, koska hoitohuoneet olivat osastossa, johon ei mennyt hissiä. Yhden matkalla olleen pariskunnan huone oli sijoitettu ajattelmattomasti kauas hissistä. Tapaturmainen kameran hajoaminen poistaa mahdollisuuden saada kuvia loppuviikosta tähän juttuun. Kuten jo aikaisemmin mainitsin, niin ruokapuoli ei paljoa parantunut tulopäivästä. Keskiviikkona 28.10 juhlittiin hotellissa kakku ja mehutarjoilun

merkeissä Pentti Lindströmin syntymäpäiviä. Pentti oli ystävällisesti hankkinut tarjottavat itse. Matkan parhain puoli oli ehdottomasti se että vietettiin paljon aikaa porukalla ja se että saatiin virkistäviä hoitoja kukin valintamme mukaan, kävimme porukalla lähikaupassa, karaoke illassa ja vietimme mukavia yhdessäolon hetkiä.

Torstai iltana 29.10. klo 18:00 lähdimme Tallinnan satamasta Viking Linen Xpress laivalla kohti Helsinkiä. Koko kahden ja puolen tunnin matkan ajan, istuimme melkein kaikki bistrossa ja kertosimme onnistuneen matkan kokemuksia. Kaikki olivat tyytyväisiä järjestylihin ja hoitoihin. Mäkelän pariskunta osoitti paluureisullakin uskomatonta ystävällisyyttä, ottamalla muiden kantamuksia autoonsa. Auto oli varmaan puolet painavampi tästä syystä. Jos kyseinen pariskunta tämän jutun lukee, niin haluamme kaikki kiittää teitä suuremmoisesta ystävällisyydestä. Saavuimme Helsingin satamaan klo 20:30 ja lähdimme kaikki omille teillemme kotiin päin. Kiitos kaikille mukana olleille matkaseurasta ja te jotka tämän luette, niin toivottavasti onnistuin jotenkin teitä viihdyttämään.

**Teksti ja kuvat:
Heikki Ylönen**



Anjalle

"Pois moni kallis mennyt on". Vasta nähtyäni lehdestämme Anja Sinervon kuolinilmoituksen, hänen poismentonsa konkretisoitui ja mieleen nousivat spontaanisti yllämainitut laulun sanat.

Olin tiennyt alusta asti Anjan vaikeasta ja pitkäaikaisesta sairaudesta ja tiesimme myös, ettei paraneamisen mahdollisuutta ollut. Pitkään hän kuitenkin voi hyvin ja loppuun asti säilytti valoisan ja kiittollisen mielen. Hän itse ihmetteli sitä, ettei sairaus aiheuttanut kipuja. Lopun lähestyessä hän joutui kuitenkin sairaalahoitoon ja sielläkin säilytti rauhallisen ja positiivisen mielenlaadun. Hän pyysi miestänsä kertomaan toistuvasti kaikille, että hänellä on hyvä olla. Anjaa auttoi syvä usko Jumalaan.

Kun nyt kirjoitan sen minkä sydämeni sanoo Anjasta, kirjoitan henkilökohtaisen kokemukseni hänestä, mutta lyhyesti myös Anjan historiasta sen verran kuin tiedän.

Anjahan oli Lopelta lähtöisin ja muuttanut 50-luvulla Helsinkiin. Polioinvalidit yhdistyksen toimintaan hän tuli 70-

luvun alussa kirjanpitäjäksi. Toiminnanjohtajana ollut Olli Heinonen alkoi sittemmin kysellä Anjaa jatkajakseen. Muistan Anjan kertoneen, ettei hän kokenut itseään tehtävään ollenkaan päteväksi ja kieltäytyi. Lopulta, olisiko ollut vuosi 1974, hän sitten kuitenkin aloitti työt toiminnanjohtajana. Tehtävä ei ollut hänelle helppo.

Anja oli vaatimaton ihmisen, hän ei pitänyt itseään tärkeänä. Hänen vahvuksiinsa olivat palvelualltius ja huolehtiva luonteenlaatu. Hän koki tärkeäksi ylläpitää henkilökohtaisia suhteita polioinvalideihin. Kuvaavaa on että 70-80 luvuilla kuulin häntä arvostavasti kutsuttavan "polioiden äidiksi". Anjahan avioitui myöhäisellä iällä vasta vuonna -97 muistaakseni, eikä hänellä ollut omia lapsia, joita hän ei sanojensa mukaan ollut kaivannutkaan. Mutta hänestä voi sanoa, että hän kokosydämisesti antautui työnsä polioiden hyväksi. Anjahan tutustui mieheensäkin Thorvald Österbergiin polioon sairastuneen Linnea Valkosen kautta, joka on Thorvaldin serkku. Ennen Anjan aikaa "Turre" oli jo toiminut avustajana yhdistyksen matkoilla ja jollain Tukholman reissulla "se sitten alkoi".

Vaikka itse olen vanhempieni toimesta ilmoitettu yhdistyksen jäseneksi pian yhdistyksemme perustamisen jälkeen, vasta Anja veti minut toimintaan mukaan. Hänen jäätyä eläkkeelle minunkin aktiivisuuteni hiipui. Tässä yhteydessä haluan mainita eräästä tärkeästä jaksosta yhdistyksen toiminnassa. Anjan sydäntä lähellä olivat Lomakoti Ilonpissarassa järjestetyt hengelliset kesäleirit. Vuosien lukumäärää en tiedä, mutta ennen kuin Anja sai minut houkutelluksi yhdeksi leirin vetäjäksi, toimintaa oli jo ollut. Leirien pitkäaikainen sydän ja vastuunkantaja oli

vaikeasti polion vammautunut Hilka Mikkola. Mainitsen hänet tässä sen tähden, että Anjan ja Hilkan ystävyys ja yhteistoiminta kestivät Hilkan kuolemaan asti. Anjalla oli joitakin muitakin pitkäaikaisia ystäviä poliojoukossamme, jotka tunsivat Anjan paremmin kuin minä, mutta sain itsekkin kuulua Anjan ystäviin. Ja niin kauan kuin hän tarvitsi minua olin käytettävissä.

Ajat ovat muuttuneet, tahti meillä polioon sairastuneilla on hidastunut samassa suhteessa kuin se muuten maailmassa on kiihastunut. Anjan aika oli toisenlainen, sellainen on historian kulku. Minulla oli jonkinasteista yhteydenpitoa Anjan kanssa siihen asti, kun hän joutui sairaalaan ja loppuaika alkoi lähestyä. Henkilökohtainen muistoni Anja Sinervosta on hyvä. Hän jaksoi muistaa ja kantaa huolta ystävistään ja polioon sairastuneista loppuunsa asti.

Jumala, johon Anja uskoi, on ottanut hänet vastaan. Omasta puolestani haluan toivottaa Anjalle siunattua kotimatkaa.

**Ystävydestä kiittäen
Tuulikki Wallin**

Sirkka Ranta on poissa



Suuri menetys koh-tasi Nurmijärven invalidiyhdistystä, kun menehtyi vaikeaan sairauteen 24.8.

Tutustuin Sirkkaan Nurmijärven invalidiyhdistyksen kokouksessa. Meillä syntyi hetkessä syvä yhteenkuuluvuus, joka jatkui loppuun asti. Sirkka tuntui luotettavalta, ymmärtäväiseltä ja lämpimältä. Enkä erehtynyt.

Sirkka oli sairastunut polioon jo lapsena. Aluksi hän kulki kyynärsauvojen avulla, mutta joutui lopulta pyörätuoliin. Sisukkaana hän hoiti kotiaan ja itseään hyvin. Hänen poikansa remontoivat asunnon suorastaan esimerkillisen toimivaksi. Sirkka pystyi saunomaankin yksin.

Perhe oli Sirkalle tärkeä. Poikien lapset tulivat mielellään mummin luo, sillä siellä sai askarrella ja tehdä jännittäviä asioita.

Sirkka ja minä tapasimme usein niin Poliohuollon kuin Invalidiyhdistyksen merkeissä. Sirkka paneutui asioihin perusteellisesti ja osasi pitää puoliaan.

Monina kesinä olimme Kaislarannassa. Matkustimme yhdessä ja olimme monilla kursseilla. Erityisen mieleenpainuva oli maalauskurssi Lehtimäellä. Kurssi osoitti, että pensseli pysyi hyvin ja taidokkaasti Sirkkan kädessä. Matkoista kylpyläretki Viroon säilyy mielessä varsin antoisana.

Sirkka oli innokas oppimaan uutta. "Jos jotakin ei osata, se opetellaan." Sirkalla ei ollut tietokonetta, mutta ilmoit-tauduimme kesällä yhdessä Lehtimäen tietokonekurs-sille. Sirkka ei enää päässyt mukaan.

Sirkka oli aktiivinen sekä Poliohuollon että Nurmijärven invalidiyhdistyksen jäsen. Hän toimi matkavastaa-vana, oli invalidiyhdistyksen

puheenjohtajana ja varapuheenjohtajana Nurmijärvellä. Hän ideoi monia tilaisuuksia ja teki itse suunnattoman paljon yhdistyksen toiminnan tukemiseksi.

Hänen päästään ja käsistään lähtivät monet retki-ideat, monet pikkujouluideat, monet myyjäistavarat.

Hän ideoi meille klaukkalalaisille oman vireän kerhopäivän Kissankelloon. Tiistaikerhon toiminta perustuu osallistujien keskusteluista syntyneistä ideoista - ilman pakottavaa kaavamaisuutta. Yhteistyö sujui ja sujuu kerhossa täysin ilman säröjä.

Sirkan kädentaidot olivat vertaansa vailla. Hänen tekemänsä ruusu- ja olkikortit ja älykkäät monikäyttöiset tynnyliinat osoittavat mitä

suurinta luovuutta, kärsivällisyyttä ja tyyliä.

Matkavastaavana Sirkan järjestämiin matkoihin saattoi aina luottaa. Hän pyrki keksimään uusia kohteita ja varomaan kaavamaisuutta niin teatteriretkissä kuin muissakin tilaisuuksissa. Hän piti huolen, että kaikki sujui suunnitelmien mukaan.

Muistamme Sirkan myös kärsivällisenä opettajana. Opimme kirkonkylässä Heikkariissa esimerkiksi huovutusta - Sirkka oli tietysti huolehtinut tarvittavista materiaaleista ja työvälineistä.

Tänä syksynä ei tule enää ihanaa syyskeittoa eikä suussa-sulavaa piirakkaa. Kaipaamme lämmintä kanssakulkijaa. Sirkka oli ystävänä.

Kyllikki Landin

Aune Vuorisen muistolle

Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osaston pitkäaikainen sihteeri (1971–91) ja edesmenneen puheenjohtajamme Heikki Virtasen henkilökohtainen avustaja

Aune Annikki Vuorinen
s. 21.5.1943 Karjala TI
k. 20.10.2009 kotonaan Turussa

Muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry
Varsinais-Suomen osasto
Polioinvalidit ry

Syntymäpäivät

90 vuotta

0303 Heinonen Tyyne Vinkkilä
2703 Kajander Anna Kotka

85 vuotta

1201 Anttonen Anna Vuokatti

80 vuotta

0201 Mäntysaari Hilikka Ala-Kieri
1102 Aarimaa Kerttu Tammela
2603 Mikkonen Kyllikki Helsinki
2903 Haverinen Reino Kuhmo

75 vuotta

0201 Ylitalo Raimo Oripää
0901 Tapper Taimo Ohkola
1802 Vilen Anneli Hartola

70 vuotta

0701 Kukkonen Pirkko Suonenjoki
1501 Raiski Juhani Lahti
1701 Karppinen Sakari Perttula
3101 Korpela Heino Kärsämäki
0102 Limingoja Paavo Oulu
0302 Linnokari Sirkka-Liisa Espoo
0802 Mielonen Toivo Vantaa
1102 Reipsar Irja Uusikaarlepyy
1502 Syreeni Hilikka-Liisa Kaarina
1602 Weiste-Mäkeläinen Maisa Helsinki
2702 Juutilainen Ritva Elimäki
0203 Ritanen Ritva Somero
0603 Rahko Martta Rovaniemi
1303 Jormakka Sirkka Kuopio
1403 Nieminen Rauno Rauma
2603 Laine Keijo Pohjankuru

60 vuotta

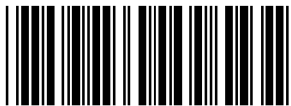
0301 Tynys Sakari Kouvola
0502 Grönvall Gunnar Förby
1102 Kiiski Mervi Tampere
1802 Saarinen Risto Ruutana
0303 Peltonen Helena Lahti
1003 Syrén Jorma Kauttua
1403 Knuutila Matti Kyrö
3003 Niemi Salme Lumijoki

50 vuotta

2901 Kuusela Pirkko Espoo
0103 Niemi Anne Rovaniemi



POHJOIS-KARJALAN
SAIRAANHOITOPIIRIN
KUNTAYHTYMÄ



* . PV94*

KUNTOUTUS-, TYÖHYVINVOINTI-, HOTELLI- JA VIRKISTYSPALVELUT



Kuntoutusta sydämellä, vuosien tuomalla kokemuksella ja ammattitaidolla

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

Vuonna 2010 alkavat Poliokurssit työelämässä oleville, työelämään palaaville sekä työelämästä poissaoleville:

Kelan nro	pvm.
• 36089	1.2. - 20.2.2010 (valtakunnallinen)
• 36101	3.5. - 22.5.2010 (valtakunnallinen)
• 36103	6.9. - 25.9.2010 (valtakunnallinen)
• 36842	22.11. - 11.12.2010 (valtakunnallinen)

Tiedustelut: Matti Nykänen puh (015) 775 0129, matti.nykanen@kruunupuisto.fi tai Leena Nykänen, puh. (015) 775 0332, leena.nykanen@kruunupuisto.fi

Kysy myös monipuolisia lomatarjouksiamme!



KRUUNUPIUSTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
puh. (015) 775 091, www.kruunupuisto.fi

Keskuspuiston ammattiopisto on ORTON Invalidisäätiön ylläpitämä ammatillinen erityisoppilaitos ja erityisopetuksen kehittämiskeskus.

Meillä on haku päällä, etsimme uusia opiskelijoita!

Keskuspuiston ammattiopistossa opiskelee n. 1000 ammatillisen peruskoulutuksen opiskelijaa ja n.120 lisäkoulutuksen opiskelijaa. Opistolla on 18 toimipaikkaa pääkaupunkiseudulla ja muualla Uudellamaalla.

Meillä voit opiskella:

- Valmentava ja kuntouttava koulutus
- Valmistava koulutus
- Ammatilliset perustutkinnot
- Ammattitutkintoon (näyttötutkintoon) valmistava koulutus (aikuiskoulutus)

Koulutukset on tarkoitettu ensisijaisesti niille, jotka vamman, sairauden tai muun syyn vuoksi ovat erityisopetuksen, yksilöllisen tuen tai oppimista tukevien oppimisympäristöjen tarpeessa.

Haku aika on 31.3.2010 saakka.
Aikuiskoulutuksiin on jatkuva haku.

Tilaa Hakijan opas: opintotoimisto@keskuspuisto.fi tai katso lisää netistä: www.keskuspuisto.fi

 **KESKUSPUISTON AMMATTIOPISTO**

Erityisesti Sinulle

Tenholantie 10, 00280 HELSINKI, www.keskuspuisto.fi

