

Poliiolehti

3/2010



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry

Akuutti polio on mahdollinen myös Suomessa

*Julkaistu aiemmin:
Lääkärilehti 21/2010*

- Poliovirus voi kulkeutua matkustelevien ihmisten mukana mihin tahansa maapallon kolkkaan, myös Suomeen.

- Villin polioviruksen hävitessä ovat uudeksi uhkakuvaksi nousseet elävästä poliorokotteesta (OPV) peräisin olevat, pitkään ihmisen suolistossa lisääntyneet VDPV-kannat, jotka pystyvät aiheuttamaan halvausoireisen taudin.

- Suomessa poliovirusten mahdollista kiertoa väestössä seurataan analysoimalla jätevesinäytteitä. Viruksen löytäminen jätevedestä kertoo aina sen, että joku erittää virusta.

- Joulukuusta 2008 alkaen Tampereen jätevedestä on löydetty useita vaaralliseksi luonnehdittuja VDPV-kantoja kaikista kolmesta polion eri serotyypistä.

- Kroonisesti virusta erittävien henkilöiden tunnistaminen on tärkeää sekä henkilön itsensä suojelemissä että väestön kohdistuvan tartuntavaaran minimoimiseksi.

Polio on vammauttava virustauti, jonka juurimisen ihmiskunnasta Maailman terveysjärjestön (WHO) jäsenmaat ottivat tavoitteekseen vuonna 1988. Alkuperäinen tavoite, polion hävitys maailmasta vuoteen 2000 mennessä, toteutui vain yhden serotyypin, tyyppi 2. osalta. Poliorokote suojaa serotyypin 2 aiheuttamilta infektioilta huomattavasti paremmin kuin muiden serotyyppien aiheuttamilta infektioilta.

WHO:n koordinoima polionhävitysohjelma (Global Polio Eradication Initiative, GPEI) on siitä huolimatta ollut menestyksellinen. Ohjelman ansiosta myös tyyppin 1 ja 3 villit poliovirukset ovat hävinneet useimmista maista ja maanosista. Polion aiheuttamaa halvausoireista tautia esiintyy endeemisenä enää neljässä maassa: Intiassa, Pakistanissa, Afganistanissa ja Nigeriassa.

Vuosittain todettujen uusien poliotapausten määrä väheni hävitysohjelman ansiosta ja vuoteen 2000 mennessä yli 99,9 % lähtötilanteeseen verrattuna. Sen jälkeen ei tapausmäärissä ole tapahtunut selvää lisävähennystä. Tämä on saanut monet epäilemään, päästäänkö lopulliseen tavoitteeseen koskaan.

Jälkiviisaasti on myös esitetty, että päämääräksi olisi alun perinkin pitänyt ottaa juurimisen sijasta polion valvonta ja pyrkiä rajaamaan villin polioviruksen aiheuttama tauti mahdollisimman pienelle alueelle maailmassa. Tähän voidaan esittää vastakysymys: miten tilanne poikkeaisi nykyisestä, jossa ”valvonnan” ylläpito aiheuttaa suuria kustannuksia. Panos-



Amerikkalaislapset saivat vuonna 1961 OPV poliorokotteen sokeripallassa.

hyötylaskelmat osoittavat kuitenkin yhä, että juuriminen on kannattava tavoite.

Villeistä viruksista tautia Afrikassa

WHO on pyrkinyt tehostamaan rokotuskampanjoita ongelma-alueilla käyttämällä perinteisen suun kautta otettavan trivalentin poliorokotteen (OPV) sijasta monovalenttisia tyyppin 1 ja 3 rokotteita, joiden on osoitettu antavan paremman suojan kyseistä serotyyppiä vastaan. Vuoden 2009 aikana tyyppin 1 aiheuttamien tapausten määrä onkin suuresti vähentynyt sekä Intiassa että Nigeriassa. Samalla virusten geneettinen kirjo on kaventunut, mikä merkitsee sitä, että tartuntareittejä on katkennut.

Samaan aikaan on endemiseltä alueelta kulkeutunut virus kuitenkin aiheuttanut halvausoireista tautia useissa Afrikan maissa, joissa alkuperäinen endeeminen kierto oli jo saatu loppumaan. Villi virus voi yhä kulkeutua matkustavien ihmisten mukana mihin tahansa maapallon kolkkaan, myös Suomeen. Näyttää siltä, että kestää vielä kauan, ennen

kuin tyyppin 1 ja 3 villit poliovirukset häviävät maailmasta.

Rokoteperäiset kannat uusi uhkakuva

Villin polioviruksen vähitellen hävitessä ovat uudeksi uhkakuvaksi nousseet elävästä poliorokotteesta (OPV) peräisin olevat, pitkään ihmisen suolistossa lisääntyneet, muuntuneet rokotevirukset (vaccine-derived-poliovirus, VDPV). OPV-rokotteen alun perin hyvänä pidetty ominaisuus, viruksen tartuttaminen rokotetusta lähikontaktihin, on osoittautunut kaksiteräiseksi miekaksi. Tilanteessa, jossa rokotuskattavuus jaa huonoksi, leviäminen ei pysähdy lähikontaktihin, vaan jatkuu luonnollisen poliovirusinfektion tapaan. Ihmisen suolistossa lisääntyessään virus muuttuu ja saa aikaa myöten takaisin taudinaiheuttamis- ja tarttumiskyynsä.

VDPV-kantojen aiheuttamia vakavia halvausoireisia polioepidemioita on todettu lähes vuosittain jossakin päin maailmaa.

jatkuu sivulla 10...

Polirolehti 2/2010



Kannen kuva AK

**Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa**

Ilmoitusmyynti

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

**Mainosilmoitus-
aineistot**

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen
www.akarjalainen.net

Paino

Kirjapaino JAARLI Oy

ISSN 1237-2781



Julkaisija: Suomen Polioliitto ry
Päätoimittaja: Birgitta Oksa
Toimitus: Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki, puh. 09 - 686 0990, fax 09 - 6860 9960
sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

Sisältö

Rokualla riemuuttiin	4
Uutisia	11
Kurssiuutisia	12
Rauman vinkkelist	20
Ruudukko	24
Polion myöhäisoiroyhtymä ja minä	26
Elorieha Hevossalmella	28
Polio, vireys ja hormonit	30
Heikin tie henkilökohtaiseksi avustajaksi	32
Vammaisten asemaa parannetaan konkreettisiin toimenpitein	35
Kesamuistoja Turusta	36
Vammaispoliittisen ohjelman luovutustilaisuus	38
Poliohuolto tiedottaa	39
Polion myöhäisoiroyhtymä -toimintakyky alenee	41
Turun yliopiston fresko	44

Ei kaikki tieto tuskaa lisää

Oikea diagnoosi päättää usein pitkänkin jähkailun ja poistaa epä tietoisuuden. Oikea diagnoosi helpottaa suuresti ja usein jopa ratkaisevasti oman elämänhallintaa mm. suhteessa erilaisten etuuksien varmistumiseen.

Polion myöhäisoirot ovat nyt saaneet oman diagnoosinumeronsa, kun ne aiemmin kirjattiin polion jälkitilaksi, joka on jokaisella halvauksellisen polion sairastaneella. Oman diagnoosinumeron saamisen myötä polion myöhäisoirot, postpoliosyndrooma tunnustetaan omaksi erilliseksi tilaksi, joka voidaan ja pitää voida erottaa tavanomaisesta polion jälkitilasta ja ikääntymisen mukanaan tuomista lisäkrempeista.

Kuinka saada uusi diagnoosinumbero, joka muuten on G14, terveydenhuollon ammattilaisten tietoon, on melkoinen, muttei mahdoton haaste. Suomen Polioliitto on jo hakenut Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitusta tiedotushankkeeseen, johon kuuluu myös sen meille tutun vihreän poliikirjan päivitys. Jollei rahoitusta myönnetä on rahat kaivettava esiin muualta.

Polioliitto on mukana kevään 2011 eduskuntavaalien vaalikeräyksessä. Toivottavasti jäsenjärjestöjen jäsenet ja vapaaehtoiset sekä pakotetut vapaaehtoiset (= perhe ja muut sukulaiset)

jaksavat taas istua lipasvahteina eripuolilla Suomea. Jokainen kerättävä euro on Polioliitolle elintärkeää ja ne kaikki kerätyt eurot käytetään neuvontapalveluiden ja tiedotustoiminnan ylläpitämiseen ja niiden palvelujen parantamiseen.

On alentavaa joutua kerjäämään rahaa äänestäjiltä, keräystä paheksuttiin. Minä ainakin olen valmis vaikka kerjäämään, jos sillä voin tuupata tietoa polion myöhäisoiroista ja polion jälkitilasta niin ammattilaisten kuin polion sairastaneiden ja heidän läheistensä tietoon. Nythän se tieto siitä, että liiallinen rasitus voi edesauttaa myöhäisoiroiden syntymistä tai siitä, että ihan kaikki toimintakyvyn alenemiseen johtuvat syyt eivät liity vanhenemiseen, on saatava tiedoksi maan joka kolkkään. Jos tieto vielä ymmärrettäisiin oikein...

Poliovirusten löytyminen Tampereen jätevesistä ja toisaalta käyty keskustelu H1N1- rokotteen mahdollisesti aiheuttamista narkolepsiatapauksista on vilkastuttanut neuvontapuhelimen sointia entisestään. Poliorokotteen tehosta ja mahdollisista vaaroista kysytään viikottain. Vierailupyynnöjä eri foorumeille kertomaan poliorokotteista saadaan yllättävän usein. Liekö ihmisten usko Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen asiantuntijoihin saanut kolauksen? Poliorokotteen menestystarina ei ole sekään aukoton, mutta menestystarina se silti on. Minulta kysytään usein, kuinka yksittäinen ihminen voi tukea WHO:n polion hävittämishohjelmaa. Se on helppoa: huolehtimalla omasta polion rokotussuojasta.

Viihtykää tämän Polirolehden parissa. Toivottavasti saatte sivuilta tietoa, josta teille sekä hyötyä, iloa että ajattelemisen aihetta. Siksi jokainen kirjoittaja on tekstinsä teille luettavaksi tehnyt.

Kyllä tässäkin syksyssä on omat ilon aiheensa!

Birgitta Oksa

päätoimittaja



Rokualla riemuittiin Pohjoisen osaston 10-vuotisesta toiminnasta

Suomen Polioliiton valtakunnallista syystapahtumaa vietettiin tällä kertaa Rokuan Kuntoutuskeskuksessa. Paikalle kertyneille osallistujille oli Pohjois-Suomen osaston 10-vuotishuhtausjuhlassa tarjolla niin asiaa hengityksestä, oppia esteettömästä tanssista, kilpailua ketjunheitossa kuin viihdettäkin.

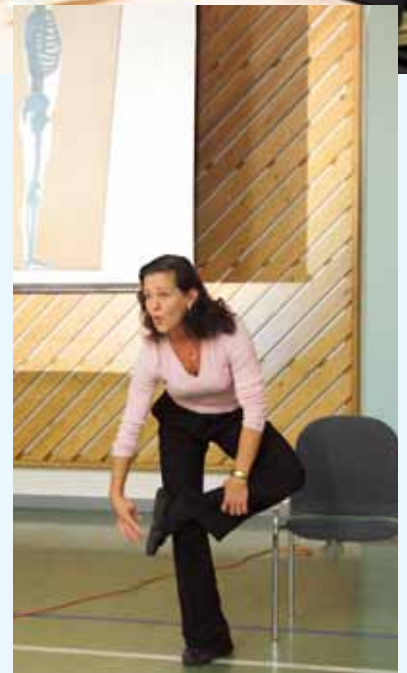
Pilates-kehon hallintatekniikka hengityksen tukena

Fysioterapeutti ja tanssinopettaja Paula Ala-Ketola lähestyi vuoden 2010 valtakunnallisten tapahtumien teemaa hyvää hengitystä pilates-menetelmään pohjaten.

Pilates-menetelmä on saksalais-amerikkalaisen Joseph Pilateksen 1900-luvun alussa kehittämä kehonhallintatekniikka, joka vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, syventää hengitystä ja opettaa liikkumaan fysiologisesti oikein. Menetelmä perustuu



Fysioterapeutti Paula Ala-Ketola opetti käytännön harjoitteiden kautta kehon hallintaa hyvän hengityksen pohjaksi. Osallistujilla oli luennon jälkeen mahdollisuus mittauttaa hengityskapasiteettinsa spirometrillä.





perinteisiin itämaisiin liikuntamuotoihin kuten joogaan ja kiinalaisiin menetelmiin. Pilateksen menetelmä poikkeaa kuitenkin itämaisista vaikutteistaan, ja siitä puuttuu pitkälti joogaan liittyvä uskonnollinen filosofia. Pilates on myös sovellettu länsimaisille vartalotyypeille.

Pilates-harjoitteet käynnistyvät keskivartalon syvien lihasten aktivoimisesta, ja useimmiten ne toteutetaan lateraalisen hengityksen rytmissä. Niissä pyritään myös sitomaan kehon eri

osat hyvään toiminnalliseen yhteyteen toistensa kanssa. Täten menetelmä vahvistaa syviä, hyvää ryhtiä, ylläpitäviä lihaksia, jotka myös koordinoivat taloudellista ja vähäenergistä tuki- ja liikuntaelinten käyttöä. Tästä syystä menetelmän harjoittelu vaatii tarkkaa keskittymistä ja harjoitteiden puhdasta suorittamista, jotta siitä saisi parhaimman mahdollisen hyödyn irti. Pilates-liikkeiden teho perustuukin kuuteen harjoittelua ohjaavaan periaatteeseen: tarkkuus, keskittyminen,



keskittäminen, kontrolli, virtaus ja hallittu hengittäminen. Pilates-harjoittelu kehittää voimaa, kestävyyttä, liikkuvuutta, kehonhallintaa sekä kehoitietoisuutta.

Fysioterapeutti Paula Ala-Ketolan luento perustui pitkälti käytännön harjoitteiden tekemiseen. Innokas kuulijakunta venytteli, opetteli löytämään hyvän ja tukevan istuma-asennon.

- Oikealla istuma-asennolla voidaan merkittävästi vaikuttaa hengitykseen, opetti Paula Ala-Ketola.

Hän opetti kuuntelemaan omaa kehoa ja keskittymään harjoitteita tehtäessä.

Syystapahtuman aikana oli mahdollista mittauttaa kätesä tarkkuus ketjun heitossa ja tanssia mm. Jaakko Pukkilan harmonikkamusiikin tahtiin. Valssit olivat suosituimpia!

Juhlashowta tähdittivät tanssityöt ja taikuri Joni Pakanen Alakuvassa Heikki Aura odottaa jännittyneenä avustajan roolissa. Yleisö sai nähtäväkseen huiman takinvaihtotempun.

jatkuu sivulla 8...



Hyvän olon aktiivi- loma Päiväkummussa

Polioinvalidit ry järjestää yhteistyössä Solaris-lomien kanssa

Hyvän olon aktiiviloman

Lomapaikka: Kylpylähotelli Päiväkumpu, Keskustie 121, 09120 Karjalohja

Loma-aika: 31.1. -5.2.2011

Ostavastuu: 120 eur/5 vrk/hlö

Sisältö: Majoitus kahden hengen huoneissa, täysihoito (aamiainen, lounas ja päivällinen).

Lomaan sisältyy myös lomaohjaajan palvelut, vapaa-ajan ohjelma., puolihieronta ja yrtytkylpy. Mukana lomalla myös Polioinvalidit ry:n puolesta ryhmänvetäjä.

Hakuaika: 11.10-22.10.2010

Hakeminen: Sitovat ilmoittautumiset Kumpulantien toimistolle puh. 09-6860990. Lomapaikat jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Jokainen lomalainen saa täytettäväkseen erillisen lomahakemuslomakkeen, joka tulee palauttaa toimistolle 27.10.2010 mennessä.

Maksu: Lomamaksun 120 eur/hlö laskuttaa Solaris-lomat noin kuukautta ennen jokaiselta lomalaiselta.

Kylpylähotelli Päiväkumpu sijaitsee upean Lohjajärven äärellä. Päiväkumpuun on matkaa Helsingistä ja Turusta 95 km.



Suomen
POLIO
liitto ry

SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 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: Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 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: Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki

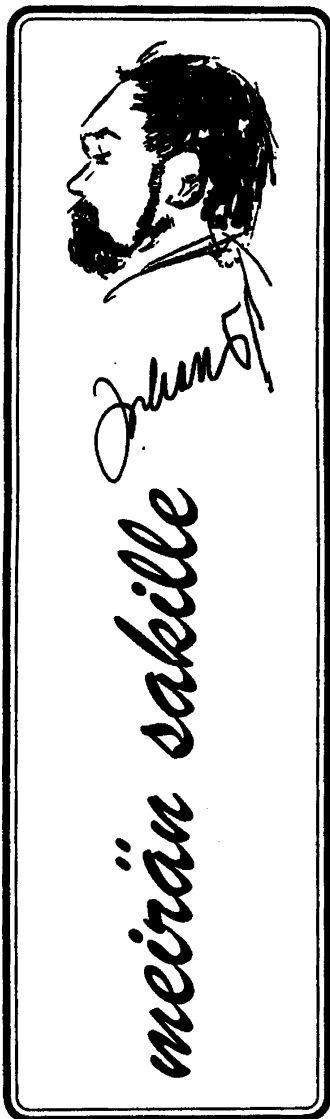
Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Sampo 800017-287221



tuksista ovat olemassa ja se käsittää muun muassa YK:n vammaissopimuksen ratifiointiseksi tarvittavien kansallisten lainsäädäntömuutosten valmistelun ja toimeenpanon. Vammaispoliittinen ohjelma, VAMPO, on löydettävissä kokonaisuudessaan Sosiaali- ja terveysministeriön nettisivuilta.



Muitakin muutoksia tapahtuu vauhdilla. Sosiaali- ja terveydenhuolto ovat myllerryksessä. Koko sosiaaliturvaa ollaan uudistamassa ns. SATA-komiteassa. Kuntajäotusta on muutettu PARAS-hankeella. Tällä hetkellä näyttää siltä, että kuntarakenne on uudistuksen jälkeenkkin hyvin hajanainen ja palvelut toteutuvat eri paikkakunnilla eri tavalla. PARAS-hankkeessa suurena uhkana on palveluiden eriarvoistuminen. Kunnat kuntayhtymineen, sairaanhoitopiireineen ja erityishuoltopiireineen asettavat kuntalaiset ja palvelujen tuottajat hankalaan asemaan, kun sosiaali- ja terveyspalveluja tuottavat monet tahot. Niitä ja niiden vastuuta on vaikea tietää ja hahmottaa yhteyksiä varsinkin silloin, kun ihminen tarvitsee yhtä aikaa useita palveluja. Vaatimukset palvelujen järjestämistä vastuiden ja tuottamistapojen selkeydestä ovat oikeutettuja. Niihin on helppo yhtyä.



Terveydenhuoltolain uudistaminen koskettaa myös yksilöiden perusoikeuksia. Perustuslaissa on säädetty julkisen vallan velvollisuudeksi huolehtia terveydenhuollon turvaamisesta ja väestön terveyden edistämisestä yhdenvertaisesti kaikille kansalaisille. Vammaisten kohdalla

tulee korostaa, että valtiovalta kiinnittää huomiota Suomessa esiintyvään terveydenhuollon eriarvoisuuteen. Erityisesti syntymästään saakka vaikeavammaiset tai pitkäaikaisesti sairaat henkilöt eivät voi käyttää usein heikon taloudellisen tilanteensa vuoksi tarvitsemiin terveyspalveluihin. Lisäksi terveyden edistämiseen kytkeytyvät liikunta- ja kuntoutusmahdollisuudet eivät ole riittäviä. Terveydenhuollon tosiasiallisella toimivuudella vaikutetaan heidän toimintakykynsä joko edistäen, ylläpitäen tai heikentäen.



Syksyn istuntokauden juuri aloittanut eduskunta on myös ottanut käsittelyyn kotikuntalain muutoksen. Kotikuntalain muutos takaa asumis- ja palveluyksikössä asuvalle vammaiselle oikeuden kotikuntansa valintaan, mitä oikeutta tällä hetkellä ei ole ollut. Kotikunnan muutos takaa asukkaalle mm. äänestys-, vaalijärj. asumiskuntaan kuuluvat oikeudet. Laki on tarkoitus tulla voimaan 1.1. 2011.



Neidit 13 ja 15 v ovat sitten viimeisen päälle partiolaisia. Tänä kesänä he osallistuivat isolle partioleirille mitä kuumimpana kesäaikana. Saadun palautteen mukaan leiri oli ollut mahtava.

Kun aikoinaan saimme omat kaksi vanhinta poikaamme menemään tutustumaan partiotoimintaan, niin kaksi kertaa riitti heille. Kun kysyimme miksi partiotoiminta ei kiinnostanut, niin vastaus oli selvä ja yksinkertainen:

- Mitä me siellä tehdään, niiden toiminta on kuin Martta-kerhon touhua.

Kaikki kunnia Martta-toiminnalle. Siihen päättyi se harrastustoiminta ja tilalle tulikin sitten lentopallon pelu. Ihan hyvä harrastus sekin.

Vanhin lapsenlapsemme täytti loppukesästä 15 vuotta ja pääsi myös ripiltä. Pulmana oli sopivien lahjojen etsiminen. Mamman kohdalla asia oli järjestyksessä. Hän lahjoitti anoppinsa kihlasormuksesta tehdyn kaulariipuksen. Anoppi oli toivonut niin. Sormus oli vuodelta 1930. Muu olikin sitten jo vaikeampaa.

Aloitettiin isommasta päästä. Listalla oli ratsastushevonen. Hanke tyssäntyi ajatukseen, että kuka sitä hoitaa, kun siirrytään opiskeluun. Sovittiin, että neiti saa sitten joskus osuuden papan porukkahevosesta. Sitten siirryttiin pienempään nelijalkaiseen. Neitien yhteinen halu on ollut koiran hankinta. Toiveena oli valkoinen Lappis. Siitäkin piti luopua. Engelmana lievä allergisuus sekä kysymys siitä, että riittäkö talossa ulkoiluttajia. Lopulta päätettiin Vespaan. Koneella on tarkoitus helpottaa neiti 15 v koulunkäyntiä. Samoin harrastuksiin viemiseen ei tarvitse vanhempien osallistua samalla mitalla. Asia tuli ratkaistua silläkin perusteella, että neiti 15 v:n vanhemmatkin voivat käyttää sitä kaupapamatkoillaan, korvauksena bensan ostosopimuksesta. Oppiihan neiti 15 v myös sitten liikkumaan muun liikenteen seassa myöhempää auton ajokorttia ajatellen.

Kaunista syksyn jatkoa Teille kaikille.

Jussi

Vammaispoliittinen ohjelma on valmistunut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksella. Se jätettiin viikolla 34 peruspalveluministeri Paula Risikolle. Hallitusohjelman mukaisesti vammaisten henkilöiden oikeudenmukaisen aseman turvaamiseksi on nyt laadittu ohjelma, joka tulee olemaan voimassa seuraavat kymmenen vuotta. Kyseistä ohjelmaa lukuisine toimenpidesuosituksineen on tarkoitus alkaa toteuttamaan jo tänä vuonna eri hallinnonaloilla. Ohjelman kärjet toimenpidesuosituksista



...jatkoa sivulta 5

- Muistakaa pehmeät, pyöreät, rauhalliset liikkeet erityisesti harjoitettaessa kaulalihaksia ja niskarankaa.

Fysioterapeutti Ala-Ketola korosti, että liikkumisen tulee olla mielekästä ja mukavaa, niin myös hengitystä tukevien harjoitteiden. Erityisesti hän korosti sitä, että harjoitteet pitäisi pyrkiä tekemään mahdollisimman rentona.

- Pehmeän, pienesti tehostetun palleahengityksen avulla sykkeemme laskee, hengitysrytmi pitenee ja rentoutuminen paranee. Rentoutuminen ei ole suorittamista ja siksi meille monelle niin vaikea oppia.

Jo 10 vuotta katse tulevassa

Kun Polioinvalidit ry kymmenen vuotta sitten perusti kahdeksannen osastonsa, oli tavoitteena saada myös pohjoisen Suomen jäsenille omaa paikallista toimintaa. Siihen astikin Pohjois-Suomessa asuvat poliovamaiset olivat kyllä osallistuneet valtakunnallisiin tapahtumiin, mutta oman paikallistoiminnan käynnistäminen ja joukkojen kokoaminen yhteen ei ollut edennyt suunnitteluvaihetta pidemmälle.

Vuonna 2000 Suomen Polioliitto ry järjesti valtakunnallisen tapahtuman Rovaniemellä ja siinä samassa yhteydessä Polioinvalidit ry päätti järjestää Pohjois-Suomen osaston perustavan kokouksen. Kokoukseen oli saapunut parikymmentä Pohjois-Suomessa asuvaa yhdistyksen jäsentä. Osaston perustavassa kokouksessa käytiin vilkasta keskustelua siitä, millaisia mahdollisuuksia ja tavoitteita voisi olla paikallisosastolla,



Pohjois-Suomen osaston puheenjohtaja Tuula Pukkila ja Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen kukittivat osaston ensimmäisen johtokunnan jäseniä sekä illan esiintyjä.

Alakuvassa soittavat Päivi ja Anni (viulusti) Tikkala.

jonka eteläisin jäsen asuu Oulussa, itäisin Kajaanissa ja pohjoisin Karessuvannolla. Voitaisiko tällaisista etäisyyksistä puhuttaessa löytää järkeviä ja tarpeellisia toimintatapoja? Löytyiskö näin laajalta alueelta kuitenkin innokkaita ja jaksavia osaston toiminnan vetäjiä ja kehittäjiä?

Kyllä löytyi sekä päteviä että innokkaita vetäjiä, jotka ottivat vastuulle oman alueen erityispiirteet huomioon ottavan toiminnan käynnistämisen ja eteenpäin viemisen. Silloisen yhdistyksen puheenjohtajan Seppo Utraisen tehtäväksi tulikin lausua Polioinvalidit ry:n kahdeksannen osaston Pohjois-Suomen Polioinvalidien perustamissanat ja kopauttaa puheenjohtajan nuijaa tämän paikallistoiminnan laajentamisen merkiksi.

Uuden osaston johtokunnan puheenjohtajaksi valittiin yksimielisesti Anja Mölläri Rovaniemeltä, sihteeriksi Anne Niemi niinkään Rovaniemeltä ja hallituksen jäseniksi Pentti Autti, Anna-Maria Alaluusua, Inkeri Kaakkuriniemi, Raija Kivelä ja Aarni Luhtala.

Heti alusta pitäen Pohjois-Suomen osasto on suhtautunut toimintaansa sen vaatimalla tarmokkuudella. Ensimmäinen osaston tapahtuma pidettiin jo marraskuussa ja paikalle kutsuttiin niin lääkäri kuin sosiaalisihteerikin kertomaan poliovammaan liittyvistä asioista.

Kuluneen kymmenen vuoden aikana vuonna 2000 tehty pohjoisen osaston perustaminen on osoittautunut erinomaiseksi päätökseksi. Paikallistoiminta voi olla mahdollista myös noin laajalla alueella silloin, kun sille on olemassa riittävästi pohjatarvetta ja taitavia toiminnan vetäjiä. Osasto on sopeuttanut toimin-

...uutisia...

tansa paikallisiin oloihinsa ja käyttänyt polttoaineenaan sitkeiden jäsentensä tarvetta tavata muita saman vamman kanssa eläviä.

Tällä hetkellä Pohjois-Suomen osastoon kuuluu jäsentä ja puheenjohtajana toimii Tuula Pukkila Kempeleeltä ja sihteerinä Ulla Kurvinen Oulusta. Osastolaisille on tarjolla kerhotoimintaa Rovaniemellä ja Oulussa. Pitkien välimatkojen osasto kokoaa tapahtumansa usein muutaman päivän mittaisiksi ryp-päiksi, joiden aikana voidaan osallistua kuntoutukseen, viettää vaikkapa pikukjouluja ja kokousta osaston asioista.

Nyttemmin jo Polioinvalidit ry:n tavanomaiseksi toiminnaksi muuttuneiden henkilökohtaisen jaksamisen seurantaan perustuvat paikalliset kuntoutusjaksot ovat peräisin juuri Pohjois-Suomesta. Siellä kehiteltiin malli, jossa jäsenille tarjotaan mahdollisuus paisti osallistua kuntoutustapahtumaan myös palata uudestaan mittauttamaan oman toimintakykynsä kehitystä ja hakemaan uusia vinkkejä arjessa suoritettavaan liikuntaan.

Alueellinen järjestötyö yhdistyksen kulmakivi

Pohjois-Suomen osaston 10-vuotisjuhla oli konstailematon ja lämminhenkinen tilaisuus. Tilaisuuden avaja osaston puheenjohtaja Tuula Pukkila kiitti oman osastonsa väkeä ahkeruudesta ja aktiivisesta mukana olost.

- Pitkät välimatkat eivät ole este.

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen kukitti yhdessä Tuula Pukkilan kanssa Pohjois-Suomen osaston paikalla olleet ensimmäisen johtokunnan jäsenet sekä ensimmäisenä Aune Ruohomäen, joka ainoana Pohjois-Suomen osaston jäsenenä on ollut mukana Polioinvalidit ry:n

Perustavassa kokouksessa joulukuussa 1955.

Puheenjohtaja Rauno Nieminen kiitti Pohjois-Suomen osastoa siitä, että osasto on ollut monin konkreettisin tavoin osallistunut koko yhdistyksen toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.

Hän painotti osastojen merkitystä yhdistyksen toiminnassa ja totesi osas-



Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto puhui mm. vammaispolitiikan viimeisimmistä hankkeista.

tojen merkityksen yhä kasvavan tulevana vuosina.

- Yhdistyksen tarjoamien palvelujen tulee jatkossa yhä enenevässä määrin olla tarjolla alueilla. Ikärakenteestamme johtuen jäsenistön kyky matkustaa pitkiä matkoja vähenee ja etsimme koko ajan tapoja muuttaa yhdistyksen tapahtumat paikallisemmiksi.

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto loi onnittelupuheenvuorossaan lyhyen katsauksen mm. vammais- ja sosiaalipolitiikan viimeaikaisiin hankkeisiin.

- Järjestöissä on valtava määrä sosiaalista pääomaa, tietoa ja taitoa auttaa lähimmäistä, ja se kaikki olisi saatava hyötykäyttöön, totesi Kivipelto.

Hän kertoi myös, että Suomen Polioliiton hallitus on päättänyt, että vuonna 2011 järjestetään vain yksi valtakunnallinen tapahtuma: kesäpäivät Peurungassa kesäkuussa.

- Alueelliset ja paikalliset tapahtumat saavat nyt lisää tilaa kalenterista. Säämme palautteen pohjalta mietimme sitten jatkossa tapahtumien määrää ja erityisesti niiden sisältöä.

Juhani Kivipelto muistutti kuulijoita siitä, että toiminnan ja palvelujen tarjoaminen vaatii myös rahaa. Hän toivoikin, että mahdollisimman moni jäsen perheineen ja ystävineen osallistuisi vuoden 2011 eduskuntavaalien yhteydessä lipaskeräysvahteina Polioliitolle tärkeään varainhankintaan.

- Puolet Polioliitolle tulevasta keräystuotoista palautetaan keräysalueiden oman toiminnan rahoittamiseen.

Yhdessäoloa ja taikaa

Juhlavieraat saivat nauttia Pohjois-Suomen osaston 10-vuotisjuhlassa myös Päivi ja Anni Tikkanan musiikkiesityksestä sekä taikuri Joni Pakasen taikashowsta. Taikuri Pakanen on onnistunut yhdistämään sorminäppäryyden, hämmästyttävät taikatempot ja mukavan huumorin tyylikkääseen pakettiin. Katsojat nauroivat vedet silmissä, kun taikurin avuksi yleisön joukosta noudetun Sisko Nikkilän sakset jumittuivat eivätkä köyden päät millään suostuneet saksituttamaan tasamittaisiksi.

Auran Heikin pikkutakki siirtyi jollakin kummalla tavalla kymmenessä sekunnissa köysillä sidotun taikurin päälle – köysien alle. Heikki ei suostunut kertomaan tempun salaisuutta, vaikka sitä häneltä tiukastikin yritettiin saada selville.

Viulistina esiintyneen Anni Tikkanan pikkusisko Eevi joutui tosipaikan eteen, kun hän ainoana juhlayleisöstä vastasi taikuri Pakasen apurin kriteereitä.

- Tämän mittainen, punertavattainen, kirjava pusero, oranssi pääpanta...

Eevi osoittautuikin taitavaksi taikatempun tekijäksi: pieni puhallus ja pallot katosivat, siirtyivät taskusta toiseen... Yleisö taputti ja huokaili ihastuksesta.

Pohjois-Suomen järjestelyt Suomen Polioliiton syystapahtumassa sujuivat hienosti. Ohjelmasta löytyi varmasti kaikille jotakin sopivaa, mutta aikaa yhdessäoloon ja jutusteluunkin jäi riittävästi. Ulla Kurvinen piti lyhyen kurssin esteettömän tanssin perusteista ja sai muutaman osallistujan kokeilemaan tanssia. Liikkuminen musiikin tahdissa ja siitä nauttiminen on kaikille mahdollista.

- Oikeaa tai väärää liikettä ei ole. Jokainen osaa antautua musiikin vietäväksi, muistutti Ulla epäroivia ja sai kuin saikin monet kokeilemaan miltä tuntuu liikkua musiikin tahdissa.

Valtakunnalliset tapahtumat tarjoavat osallistujilleen mahdollisuuden paitsi viihtyä ja tavat tuttuja myös oppia ja kokeilla uusia asioita.

Teksti: BO

Kuvat: AK

Akuutti polio...

Yleensä epidemiat ovat olleet maissa, joista saman serotyypin villi poliovirus on jo hävinnyt ja joissa rokotuskattavuus on alkanut pienentyä (esim. Egypti, Haiti, Dominikaaninen tasavalta, Filippiinit, Madagaskar, Kiina, Indonesia)). Vaikka villi serotyypin 2 poliovirus on hävinnyt maailmasta jo kymmenen vuotta sitten, paljastuu yhä halvausoireisia epidemioita, joiden aiheuttajana on serotyypin 2 poliovirus, siis PV2-VDPV-kanta. Esimerkiksi Nigeriassa halvausoireisia epidemioita aiheuttaneita tyypin 2 VDPV-kantoja on syntynyt toisistaan riippumatta kahdeksan eri kertaa.

On paradoksaalista, että tähän mennessä VDPV-kantojen aiheuttamat epidemiat on saatu loppumaan OPV-kampanjoilla, eli käyttämällä epidemian pysäyttämiseen epidemian aiheuttajaa. Vaikka Suomessa käytetään poliorkotuksiin yksinomaan tapettuja poliovirusia sisältävää IPV-rokotetta, emme mekään ole turvassa elävästä rokotteesta peräisin olevilta VDPV-kannoilta. Villin polioviruksen tapaan ne voivat helposti siirtyä matkailijoiden mukana maasta toiseen ja maapallon eri puolille.

Immuunipuutteiset voivat jäädä erittämään poliovirusta

OPV-rokotuksen jälkeen virus normaalisti lisääntyy ihmisen suolistossa useita viikkoja, jopa kuukausia. Immuunipuutoksista kärsivillä potilailla viruseritys ulosteeseen voi kuitenkin jatkua huomattavasti pidempään, joskus jopa vuosia, vuosikymmeniä tai koko loppuelämän ajan. Jos henkilö tiedetään olevan immuunipuutteinen,

Äkillistä halvausoireista tautia selviteltäessä on yhä tärkeää muistaa polion mahdollisuus

hänelle ei anneta eläviä viruksia sisältävää OPV-rokotetta.

Toisinaan immuunipuutos voi olla sen verran lievä, ettei tautia ole diagnosoitu ennen rokotuksen antamista. Immuunipuutteinen henkilö voi saada poliovirustartunnan myös muilta OPV-rokotetuilta. Tähän mennessä maailmassa on löydetty 40 immuunipuutteista kroonisesti poliovirusta erittävää ihmistä (4). Osalla heistä erityis on loppunut spontaanisti, osa on kuollut. Useimmat tunnetuista immuunipuutteisista pitkäaikaisista erittäjistä on löydetty ns. korkean elintason maista, kuten Yhdysvalloista, Englannista, Saksasta, Italiasta ja Japanista.

Vaikka krooniseen poliovirukseen on liitetty useita erilaisia immuunipuutoksia, yleisin potilaista todettu immuunipuutostauti on hypogammaglobulinemia. Sen esiintyvyys on suurin valkoihoisessa väestössä, siis Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa.

Virusta kroonisesti erittävät on tärkeä tunnistaa

Rokoteviruksen jatkuva lisääntyminen ihmisen suolistossa saa virusgenomissa aikaan muutoksia, joiden vuoksi virus alkaa taudinaiheuttamiskyvyltään ja tarttuvuudeltaan muistuttaa villiä poliovirusta. On helppo ymmärtää, että tulevaisuudessa ns. poliottomassa maailmassa, josta villi poliovirus on hävitetty ja jossa rokotettavuus on pienentynyt, ei uuden polioe-

pidemian käynnistymiseksi tarvita montaa virusta eikä kroonista erittäjää.

WHO:n koordinoiman polionhävitysohjelman yhtenä tavoitteena on pyrkiä identifioimaan maailmasta kroonisesti poliovirusta erittävät henkilöt. Virusten kroonisesta erityksestä väestölle aiheutuva tartuntariski on erityisen suuri, kun erittäjä työskentelee pienten lasten parissa. Vaikka toistaiseksi ei ole olemassa hoitokeinoa, jonka avulla polioviruseritys saadaan loppumaan, on kroonisesti virusta erittävien henkilöiden tunnistaminen tärkeää sekä henkilön itsensä suojelemiseksi että väestöön kohdistuvan tartuntavaaran minimoimiseksi. Koska erittäjällä itsellään on riski saada myöhemmin poliohalvaus, hänelle ja hänen kanssaan samassa taloudessa eläville ja annetaan WHO:n suosituksen mukaan hygieniaohtaus tartuntariskin minimoimiseksi ja ylimääräinen tehosteannos poliorokotetta. Suomessa tehosteannos on tapettu viruksia sisältävä IPV.

Jätevesilöydös on aina ihmisestä peräisin

Poliovirustartuntoja esiintyy väestössä aina 100-1000 kertaa yleisemmin kuin halvausoireista poliotautia. Poliovirustartunnan saanut ihminen erittää taudin oireista riippumatta virusta ulosteisiin ja vesiklosetin kautta viemäriverkostoon ja jätevesiin. Vaaralliseksi luonnehdittuja

VDPV-kantoja on löydetty viime vuosina useiden maiden jätevesistä.

Jätevesihavainto kertoo aina siitä, että väestössä on yksi tai useampi ihminen, joka erittää virusta ulosteisiinsa. Suomessa poliovirusten mahdollista kiertoa väestössä on seurattu analysoimalla jätevesinäytteitä 1960-luvulta lähtien, eli siitä asti kun poliorokotukset aloitettiin Suomessa. Koska poliovirusia ei löydetty 20 ensimmäisen vuoden aikana, jätevesinäytteiden virusseuranta lopetettiin 1980-luvun alussa, vain pari vuotta ennen Suomen viimeistä, 1984 alkanutta polioepidemiaa. Epidemian aikana poliohalvaukseen sairastui 9 ihmistä, ja lisäksi yhdellä oli polioviruksen aiheuttama aivokalvontulehdus. Kun jätevesinäytteiden polioseuranta käynnistettiin uudelleen heti halvaustapausten löydyttyä, kävi ilmi, että Välimeren maista Suomeen kulkeutunut epidemian aiheuttajavirus oli levinnyt joka puolelle Suomea ja arviolta yli 100 000 ihmistä oli saanut virus-tartunnan. Todennäköisesti virus oli siis jo kiertänyt väestössä pitkään, ennen kuin sen onnistui löytää ihmiset, joilta jostain syystä puuttui vakaavoireiselta taudilta suojaava immunitetti.

Poliovirusia löytyy taas jätevedestä

Polioepidemian jälkeen, vuonna 1985 alkaen, Suomessa on jatkettu polioseuranta jätevesinäytteistä. Vuosina 1986-2005 Suomen jätevesistä ei löydetty yhtään poliovirusta, huolimatta Suomen ja suomalaisten runsaista päivittäisistä yhteyksistä OPV:tä käyttäviin naapurimaihin ja niiden kansalaisin (esim. Viro, Venäjä).

Tämän jälkeen tilanne näyttää muuttuneen. Elävän poliorokotteen sisältämä rokotevirus löydettiin ensimmäi-

sen kerran Helsingin jätevedestä vuonna 2006, ja sen jälkeen viruksia on löydetty lähes vuosittain jostain päin Suomea. Koska löydetty virukset olivat elävän polio-rokotteen kantojen kaltaisia, havainnoista ei huolestuttu: ne vain todistivat OPV-virusten oletetun kulkeutumisen Suomeen ja seurannan toimivuuden ja herkkyyden.

Tampereen jätevedessä VDPV-kantoja

Joulukuussa 2008 Tampereelta kerätystä jätevesinäytteestä löytyi kaksi erilaista vaaralliseksi luonnehdittua VDPV-polioviruskanta (serotyypit 1 ja 2). Löydös ei jäänyt ainoaksi: jatkotutkimuksissa vuosien 2009 ja 2010 aikana useita Tampereen jätevesinäytteistä on löydetty pitkälle muuntuneita, vaaralliseksi luonnehdittuja, rokoteperäisiä VDPV-kantoja kaikista polioviruksen kolmesta serotyypistä 1, 2 ja 3.

Geneettisten ominaisuuksien perusteella kaikki Tampereelta löydetty VDPV-kannat kuuluvat lähinnä ns. iVDPV-kantoihin, joita aiemmin on eristetty immuunipuutteisilta ihmisiltä. Virusten karkean iänmäärityksen perusteella voidaan päätellä, että ne ovat syntyneet elävästä OPV-polio-rokotteesta yli 12 vuotta sitten ja lisääntyneet siitä lähtien ihmisen suolistossa. Vaikka löydetty VDPV-kannat on todettu neurovirulenteiksi eli taudinaiheuttajakykyisiksi, halvausoireista poliotautilia ei ole tähän mennessä todettu Tampereella eikä muuallakaan Suomessa. Koska rokotusten antama suoja Suomen väestöllä on polion suhteen hyvä, laaja epidemia on epätodennäköinen. Yksittäiset tapaukset ovat kuitenkin mahdollisia, sillä hyväkään suoja ei kata väestöä 100-prosenttisesti.

Tampereen VDPV-kantojen alkuperää ei ole vielä pystytty selvittämään. On mahdol-

lista, että virus on kulkeutunut Suomeen matkailun myötä, esimerkiksi siten, että Suomessa asuva immuunipuutteinen henkilö on saanut tartunnan muualla maailmassa OPV-rokotteen saaneesta henkilöstä tai muualla maailmassa OPV-rokotteen saanut immuunipuutteinen henkilö on tuonut viruksen Suomeen. Kokonaan ei toistaiseksi ole voitu myöskään sulkea pois sitä vaihtoehtoa, että virus olisi peräisin aikanaan Suomessa käytetystä OPV-rokotteesta.

Rokotuksia ja valvontaa tarvitaan vielä kauan

Niin kauan kuin poliota esiintyy jossakin päin maailmaa ja poliovirukset infektoivat ihmisiä, tarvitaan kattavia poliorokotteita ja polion tehokasta valvontaa kautta maailman. Niinpä äkillisen halvausoireisen taudin etiologiaa selvittäessä on yhä tärkeää muistaa polion mahdollisuus Suomessakin ja ottaa sairastuneesta potilaasta ulostenäyte polioviljelyä varten kahtena peräkkäisenä päivänä mahdollisimman pian sairastumisen jälkeen. Vaikka negatiivisen tuloksen merkitys taudin poissulkemisessa heikkenee kahden viikon kuluttua halvausoireiden alusta, näytteitä kannattaa ottaa tarvittaessa vielä myöhemminkin. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) näytteet tutkitaan ilmaiseksi.

Merja Roivainen

dosentti, yksikön päällikkö, johtaja, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, suolistovirustutkimusyksikkö,

WHO Collaborating Center for Poliovirus Surveillance and Enterovirus Research

Tapani Hovi

LKT, emeritusprofessori Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

G14 –polion myöhäisoreille oma diagnoosikoodi

Maailman Terveysjärjestö WHO on määritellyt polion myöhäisoreyhtymälle oman diagnoosikoodinumeron.

Aiemmin on ollut koodi vain polion jälkitilalle, johon luokitellaan kaikki halvausoireisen polion sairastaneet, joille on jäänyt poliosta jonkinlainen vamma. Polion myöhäisoreiden saama oma diagnoosikoodinumero tarkoittaa sitä, että WHO on nyttemmin tunnustanut polion myöhäisoreiden olemassaolon.

Polion myöhäisoreiden oma diagnoosikoodinumero on G14. Koodikirjaimensa mukaisesti polion myöhäisoreet kuuluvat keskushermoston sairauksiin.

Tadzikistanissa laaja polioepidemia



Tammikuussa alkaneeseen, toukokuussa havaittuun villin polioviruksen aiheuttamaan polioepidemiaan Tadzikistanissa on sairastunut lähes 500 henkilöä: kliinisesti todettuja halvausoireisia potilaita miltei 400 ja laboratoriotestein varmistettuja yli 140. Suurin osa heistä on vähintään kolmesti OPV-rokotteen saaneita alle 5-vuotiaita lapsia.

Halvausoireiseen poliotautiliin sairastuu vain joka sadas tai tuhannes tartunnan saanut. Näin ollen virus on päässyt leviämään laajalti tadzikistanilaiseen väestöön. Kyseinen villi tyyppin 1 poliovirus on peräisin Intiasta. Intian lisäksi poliota esiintyy yhä kotoperäisenä Tadzikistanin naapuri-

maassa Afganistanissa, Pakistanissa ja Nigeriassa. Halvausoireisia poliota tapauksia on todettu myös useissa Afrikan maissa, joihin se on kulkeutunut kotoperäisistä maista. Euroopan alueella polioepidemia puhkesi edellisen kerran vuonna 1998, silloin Turkissa.

Tadzikistan oli ennen tämän kevään epidemian puhkeamista ollut ns. poliovapaa aina vuodesta 1997 alkaen. Epidemian pysäyttämiseksi Tadzikistanissa on toukokuussa järjestetty laaja rokotekampanja, jossa alle 6-vuotiaat rokotetaan monovalenttisella tyyppin 1 virusta sisältävällä, immunogeenisemmalla OPV-rokotteella.

BO

Huudan kiitokset myös maailmalle! - Olli Lehtimäen kurssilla 9-22.8.2010

Oli saatu onnellisesti potkupallo- ja lokisat päätökseen ja yleisesti urheiltu Espanjassa, kun jo koitti elokuu ja mopedini keula kääntyi kohti Pohjanmaata, Lehtimäen Opistoa. Aikaisemmin olin muutamaa otteeseen Lehtimäellä ollut ja pelkkiä positiivisia muistoja oli sikäläisistä rinteistä ja notkoista Ollin mieleen painautunut. Nyt kuitenkin hiukan jännitti tuleva kaksiviikkoinen. Aika ei ollut muuttunut, muuttunut olin minä – niin henkisesti kuin fyysisestikin.

PahanOlon karkoituksen helpous?

Niin tuona maanantaisena päivänä saavuvin Lehtimäelle. Olin etukäteen laatinut toimintasuunnitelman, jota oli tarkoitus noudattaa. Tarkoitukseksi jäi: mm. saunomisen määrä jäi tavoitteistani reilusti. Kaksi ekaa päivää olin aivan eksoottisissa. PahaaOloani pakenin huoneeseeni. Olin kuin ”pukuhuoneen korttipakka – aivan loppuun pelattu”. Kunnes ajattelin ”eihän tuo ota jos ei annakaan” ja raahasin itseni peli-iltapäivään, kettinheinäpölyyn. Leo ja oliko Sirpa tokaisivat ”Haluuko Olli heittää? Oisi vuoro” Ja NAKS – silloin alkoi valo horisontissa siintää. Voiko olla PahanOlon karkotus noin pienestä kiinni? Se selviäisi tuonnempaan. Kettinki oli annettu – kiinni ota siitä. Päätös, joka kuitenkin piti – ratsun selkään en nousisi. Mөлkyssä olin hyvämpi. Siinä tuli enempi esiin kehon taidot. Tosin mulle on tyypillistä hiipivä loppukiri. Tällä turneella se kyllä hiipi liian verkkaaisesti.

Luennot sivuutin suurelta osalta. Yksinkertaisesti siitä syystä, että mä en pidä siitä kun luennoitsija keskeytetään – oli syy sitten mikä tahansa. Edellä mainitusta syystä myös lauantain luennot, Jussi ja Rauski, jäi väliin. Toki heiltä sain tietoa asioista kysymällä, varsinkin Jussilta, ruokapöytäkeskusteluissa.

Istumalentopallossa olin hyvä – katsoja. Ottelu sujui hyvin tiukan lentopallolaki miehen, Leo, johdolla. Ei ollut tarvetta kameratarkistuksille. Saunassa oli kiva olla, niin kertoina kun poikkiesin siellä hoitamaan psyykettä. Usein Osku



samaan aikaa löylyssä istuskeli kanssani ja kertoi ajoista menneistä. Mielenkiintoista oli kuunnella mm. Islannin rakennusprojektiä. Saunassa avuntarpeeni oli hyvin hyvin olematonta. Kun poistuin huomasta hellän löylyn – siinä tarviin tukea. Leo ja tämä tupakoinnin hellittänyt nuorukainen, heiltä sain horjumaton apua. Ja se apu tuli juuri silloin kun sitä tarvitsin, ei ennen saati jälkeen.

Saapui viikonloppu ja toi tullessaan Pirjon ja Osmon. Osa ryhmästä suunnisti Korkeakulttuurin pariin kesäteatteriin. Itse jäin kohentamaan musiikillista ulosantiani. Juhlasalissa oli karaoke. Siellä, tosin niukkalukuisen yleisön edessä Rauskin kanssa tulkitsimme soittoja ja lauluja. Mulla meni ”Muisto vain jää” aivan alakanttiin. Rauski oli hyvämpi. Hän pysyi tahdissa ja piti koko ajan laulun samassa sävellajissa. Illalla sitten toisten mennessä paikalliseen klubiin jäimme Osmon kanssa tarinoimaan. Se oli hyvin antoisaa. Siinä keskustelu nousi liitoon, uusia ulottuvuuksia ja näkökulmia pohdiskeltiin. Mm. ”Kaunotar ja Renttu” yhdistelmä oli eräs puheenaihe. Kiitos Osmo. Tästä on hyvä jatkaa ensi kerralla.

Tarvitaan vielä fysioterapiaa ja...

Alkoi viikko toinen. Ja kuin huomaamatta onnistunut olin karkottamaan PahaaOloa itsestäni – mutta en kokonaan. Tämä viikko oli ohjelmaltaan, joka päivä sama, aamupäivällä treeni, iltapäivällä psyyke. Ekaa kertaa vuosiin koin fysioterapiaa. Hyvissä käsissä minä olin. Terapeutini oli ulospäinsuuntautuvaa heimoa, siis helppo tarinoida ja treeniminuutit oli nautintoa – kuten myös vyöhyketerapia. Minulle täysin uusi kokemus – eikä pahoja fiiliksiä siitä jäänyt. Tuo oli mielenkiintoista, tuo kyntilä korvaan ja palamaan. Mulla vinkuu päässä – helpotti. Tosin toinen korva oli jo huollettu opiston ensiapuasemalla.

Lehtimäen mieskuoro esiintyi maanantaina. Korvalle se oli nautinto. Mieskuoro on hienoa kuultavaa. Hyvä kokemus. Saapui mies torin laidalta, tunnistin Utriaisiksi. Jos kukaan niin Seppo on miehen mittainen – lyhyempi on tappi ja pidempi hujoppi. Kuluvana vuonna satoja kilometrejä altaassa weissmullermäisen sula-valiikkeisesti liuskellut uimari näytti myös Zumban mallia. Siinä Seppo hytkyi ja hytkyi. Hieman hymyillen seurasin, hieman vaan. Oishan se kamalaa ollut,

...kurssiuutisia...



Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen (vas), Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto vierailivat Lehtimäen kurssilla. Kuvassa puheenjohtajia tenttaa Keijo Aalto Satakunnasta.



Jankerin Olli ja Vuokko Paavola poseeraavat valokuvaajan iloksi.

jos olisin alkanut itkemään? Saapui myös Jarkko. Ja saapumassa olisi Satu. PepeLeMoko, Pertti Niemi näytti mulle sellaisen pienen ilmakrompressorin, jolla saa ilmaa p-tuolin renkaaseen. Hitto – tuollainen täytyy hoitaa itselleen. Myös tarinaa Kaliforniasta, Los Angeles’sta, Universal –studiolta kuulin. Siitä kertoi mies Paippisista – Kai.

Thoubilla, Toivo Saarinen, oli toisenlainen menopelini kun mulla. Oli hyvä, ett Thoubin pelin näin. Nimittäin minä

ajattelut olin vaihtaa pienempään, ja nyt näin sellaisen liikenteessä. Ehkä se ei kuitenkaan ole juuri mun tarpeisiin. Alkoi aamut lähennellä lukumäärältään tusinaa.

Siellä oli ns. suljettu katutapahtumakin. Olimme Jarkon kanssa samalla viivalla, jyrinä toimi Satu, tiukkaakin tiukempi kiihdytysajojuristi. Siis vilppiä ei sallittu. Mulle sattui lähdössä likaisempi puoli ja olisiko Jarkolla ollut sliksit alla? Mä olin liikkeellä monsuunirenkailla. Eihän tästä ollut kauaakaan kun seuduilla noilla

oli tulvia ollut. Jarkko lähti radalle kuin ohjus, mulla oli jotain ongelmia pidon kanssa. No, se oli sellainen pieni episodi.

Auttoi se ainakin vähäsen

Koitti torstai. Ohjelmassani oli vielä hiukan Mõlkkyn jäähdyttelyä osaltani. Simo oli ensteks paras, minä jossakin tulosluettelon kääntöpuolella. Saunassa suurimmat pölyt pois. Alkoi Capriccion – konsertti. Sieltä ei myöhästetty. Hyvissä ajoin olin paikalla, hieman ulko-oven ulkopuolella. Mikäli välttämättä ei halua nähdä, niin paras paikka on kauempana artistista. Hieman ihmettelin, oliko tämä niin uutta, kun useampi henkilö pyysi mua saliin. Tosin heille kerroin tämän kuulonautintoon perustuvan näkökantani. Aivan loistava esitys, mahtava! Huh huh. Sopraanot, mezzo-sopraanot, altot – kaikki kauniissa harmoniassa. Entä sovitukset? Loistavia. Fever/Kuume – A capella tyyliin sovitettu. Vaikka oli vielä torstai – oliko tästä muotoutumassa kurssin grande finale? Kaikki nautinnot loppuvat aikanaan, kuten tämäkin konsertti. Mikäli vertaan tätä mieskuoron esitykseen, joka oli hyvä, niin tämä oli huomattavasti Hyvempi.

Oli aika päätösillallisen. Näistä on huonoja kokemuksia, mutta, mutta... Tämä oli hieno kokemus. Ateria oli maukas, korostettu välimerenmauilla. Ja ateria ei ollut niukka, kuten niillä yleensä tapana on ollut. Kaarina Säde Lähde – tuo Rva Fortunan suosikki – jälleen oli asettanut arpalippunsa oikein. Viikon ilmaisloma poliokurssille tuli, jälleen. Ryhmän puolesta puheen piti Kuntoutuja Viemerö. Ei – korjataan. Ei se ollut puhe. Hän lausui jokaisen meidän ajatukset Siskolle ja Kaijalle sekä henkilökunnalle. Ei - taas korjataan. Hänen sydämensä toi julki meidän kaikkien tuntemukset. Eskon sanat olivat sanoja sydämeltä sydämellemme. Juuri radiosta alkoi Kaija Kärkisen ja Ile Kallion laulu ”Surussa silmin – Hymyssä suin” Tähän on hyvä lopettaa.

olli jankeri, kuvat Kai Arvinen

24.08.a.D 2010

Luoteis-Kouvola

Lehtimäen Opisto: Kiitän sinua paidannapin kiinnilaitosta - Kiitän sinua Hymystä - Kiitän sinua Kaikesta siltä väliltä - Sekä huudan minä nämä Kiitokset myös maailmalle

Kolmas kesä Marjolan lomahotellissa

Suomen Poliohuolto ry oli jo kolmatta kertaa varannut jäsenilleen mahdollisuuden täysihoidolomaan Marjolassa, jossa lomatoimintaa hoitaa Etelä-Saimaan Invalidit ry. Lomapaikkana Marjola soveltuu hyvin jatkamaan Suomen Poliohuolto ry:n perinteikästä lomatoimintaa, jota monet vuosikymmenet järjestettiin Kaislarannassa. Tällä kertaa 25 lomalaista sai nauttia oman yhdistyksenä tarjoamasta mahdollisuudesta viettää aurinkoinen lomaviikko yhdessä.

Loma- ja kokoushotelli Marjola on kodikas majoitus-, ruoka- ja lomapaikka Saimaan rannalla, seitsemän kilometrin päässä Lappeenrannan keskustasta. Marjola tarjoaa huonemajoitusta, kotiruokaa, juhla-, kokous- ja ravintolapalveluja sekä erilaisia luonto- ja kotaretkiä niin yrityksille, yhdistyksille kuin yksityisille asiakkaille.

Kuinka Marjolaan päädyttiin?

- Vaikka Kaislarannasta luovuttiin, niin lomatoiminnan kokonaan lopettamista ei oikeastaan vakavasti edes harkittu. Tällaisilla lomaviikoilla oli olemassa ja on tänäänkin selvä tarve Suomen Poliohuolto ry:n jäsenten keskuudessa. Loma tarjoaa mahdollisuuden irtiotoon arjesta turvallisessa, viihtyisässä ja esteettömässä ympäristössä. Jokainen lomalainen voi oman mieltymyksensä mukaisesti viihtyä joukossa muiden yhdistyksen jäsenten kanssa tai nauttia lomasta omassa rauhassaan. Edesmennyt yhdistyksemme puuhamies Arto Pätäri oli Lauritsalasta kotoisin ja Marjola oli hänelle sitäkin kautta tuttu paikka. Arto hoiti yhdistyksemme ensimmäisen Marjola - loman järjestelyt ja siltä pohjalta olemme sitten jatkoa rakentaneet, muistelee yhdistyksen puheenjohtaja Leo Hänninen yhteistyön käynnistymistä.



Yhteensä Marjolasta löytyy tilaa lisävuoteineen 65 hengelle. Kaikissa huoneissa on pienoiskeittiö, tv, suihku, wc.

- Jo rakennusvaiheessa olemme ottaneet huomioon liikuntaesteisten tarpeet ja erityisvaatimukset. Maasto on tasaista ja piha-alue asfaltoitu. Sisällä ei ole esteenä kynnyksiä eikä portaita ja rantasaunalekin pääsee vaikka pyörätuolilla. Marjohovin huoneet ovat invavarusteltuja.



Liikuitpa sitten lastenvaunujen kanssa tai pyörätuolilla, meillä liikkuminen ei ole este, todetaan Marjolan nettisivuilla.

Marjolassa on panostettu myöskin esteettömään luontoympäristöön. Liikkuminen lähisaareen kodalle makkaranpaistoon tai vaikkapa niemenkärkeen katsomaan auringonlaskua onnistuu olipa liikkumistapa mikä hyvänsä. Myös kalastaminen, lentopallo, melonta tai vaikka mönkijäajelu onnistuvat pyörätuolistakin käsin.

Tekemistä jokaiseen makuun

Vuoden 2010 kesä muistetaan ennätysellisenä helteen ja myrskyjen kesänä. Marjolan lomalaiset saivat nauttia aurinkosta koko lomaviikkonsa ajan. Mitä muuta lomalaisille oli tarjolla?

- Ensimmäistä kertaa kokeilimme sellaista, että sovimme lomaviikon ohjelmasta vasta paikan päällä. Ajattelimme, että näin lomalaiset pääsevät suoraan vaikuttamaan lomansa ajankäyttöön ja sisältöön. Kun tämä kokeilu sopi myös Marjolan väelle, niin mikä ettei, kertoo Leo Hänninen.

Lomalaiset kokoontuivat tutustumisiltoihin heti lomaviikon ensimmäisen päivän iltana. Siellä heille kerrottiin, että aamulla kaikilla olisi mahdollisuus kertoa Marjolan toiminnanjohtaja Maarit Viljaselle siitä, mitä he haluaisivat tulevan viikon aikana kokea.

...kurssiuutisia...

- Aika mukavasti niitä ehdotuksia sitten saatiinkin, toteaa Leo Hänninen ja haluaa vielä muistuttaa, että kaikki toiveet myös toteutettiin. Mitään mahdottomia toiveita ei siis Maarit Viljaselle esitetty.

Ilmeisesti lomalaiset olivat perusaktiivisia ja hellekestäviä, sillä ohjelmaa riitti.

Naurujooga, luontopolku rasteineen, ongintakilpailu ja bocciaturnaus: siinä joitakin vapaa-ajan aktiviteetteja. Retkirintamalla löytyivät shoppailumatka Lappeenrantaan – matkan aikana saattoi myös käydä tutustumassa Lappeenrannan kuuluisiin hiekkaveitsiksiin-, kolmen tunnin risteily Saimaan kanaville, kesäteatteri Votkaturisti, ja lekottelua Saimaan aalloilla Marjolan lautalla.

Kun vielä ohjelmaan liitetään karaoke-ilta, makkaranpaistoa grillikatoksella ja saunomiset, niin kyllähän siinä yhdeksi viikoksi tekemistä riittää.

Anneli lomalla

Lomalaisista Anneli Tarakkamäki oli mukana avustajakoiraansa kanssa. Marjola olikin tullut Annelille tutuksi siitä, että siellä aikanaan järjestettiin avustajakoiran luovutustapahtuma.

- Paikka on mitä mainioin myös Suomen Poliohuolto ry:n lomapaikaksi. Kun paikan ylläpitäjänä on vielä invalidiyhdistys, niin tähän on oivaa yhteistyötä vammaisjärjestöjen kesken, toteaa Anneli.

Kaislarannasta Annelilla ei ollut mitään kokemusta, joten siihen hän ei Marjolaa voi verrata.

- Ohjelmaa oli, mutta ei minulle mielekästä. Olen nähnyt kanavaristeilyt ja elämä on muutenkin yhtä teatteria, kertoo Anneli.

Hänelle riittivät koiran kanssa lenkkeily ja rupatteluhetket polioystävien kanssa. Anneli ei ohjattua ohjelmaa kaivannut:

- Olin lomalla!

Marjolan soveltuvuudesta Suomen Poliohuollon jäsenten lomapaikaksi Annelilla on tarkka mielipide:



Suomen Poliohuollon jäsenilleen tarjoamalla Marjolan viikolla saattoi mm.onkia, seilata Saimaalla, retkeillä ympäröivässä luonnossa ja tietysti vaihtaa kuulumisia muiden lomalaisten kanssa.

Keskikuvassa Poliohuollon puheenjohtaja Leo Hänninen toivottaa Martti Taljan tervetulleeksi yhdistyksen tarjoamalle lomalle Marjolaan.

- Marjolan kaltaisia paikkoja on vähän tarjolla. Toivonkin, että jatkossakin lomat voitaisiin viettää siellä. Ja kiitokset mukavasta lomasta kaikille!

Martin mietteitä

Kaislarannassa en koskaan varsinaisesti lomailut, mutta paikana se tuli tutuksi kyllä, kertoilee Martti Talja, yksi Marjolan kesän 2010 lomalaisista. Kaislaranta oli kuitenkin Martille tuttu paikka, sillä hän oli vierailut siellä usein, erityisesti talkoissa ja poikamies-aikoina.

Marjola Martille tuli tutuksi juuri Suomen Poliohuolto ry:n lomatoiminnan kautta.

- Mukiinmenevä paikka, toteaa Martti Talja kysyttäessä millaisena lomapaikkana hän Marjolan kokee.

- Jonkin verran taso kyllä oli edellisvuodesta laskenut, mutta kyllä ruokaa oli riittävästi. Toki paikka sopii erinomaisesti jatkossakin poliohuoltolaisten lomaviihtopaikaksi. Paikat soveltuvat hyvin kaikille ja apua saa aina tarvittaessa, tähdentää Martti.

Ohjelma miellytti sekä Marttia että hänen vaimoaan Lumiaa.

- Ohjelmaa oli ihan riittävästi. Oli mukava käydä kesäteatterissa.

Hiukan vaimon lomaa häiritsi se, että huoneen ilmastointi takkuili pari päivää. Silloin oli melko hikistä, mutta Marttia ei sekään liiemmin vaivannut.

Kysymykseen missä ja millaista lomatarjontaa Suomen Poliohuolto ry:n tulisi tarjota vastaa Martti, että

valintahan on sellainen raha- ja esteettömyyskysymys. Marjola kelpaisi hänelle jatkossakin, mutta uuttakin paikkaa voisi kokeilla.

Martti Talja lähettää kaikille tutuille terveisiä.

- Kotimatalla autosta hajosi tiiviste ja autoa korjattiin kuusi viikkoa. Kotiin kuitenkin päästiin, kun väliin yövyttiin hotellilla, käytiin sukulaisilla ja poika tuli hakemaan lopulta kotiin.

Teksti: BO

Kuvat: Lexa & Topi

Virkistysmatkalla Pärnussa toukokuussa 2010

Suomen Poliohuolto ry teki terveyskylpylämatkan Viron Pärnuun viime toukokuun lopulla. Helsingistä lähdimme laivalla kohti Tallinnaa ja Kaari-Matkat Oy:n invabussilla kohti Pärnu ja Tervis kylpylää. Hissillinen invabussi oli käytössämme Pärnussa, mikä mahdollisti koko ryhmän osallistumisen retkille. Matkalle osallistui yhteensä 18 henkilöä, joista noin puolet käytti pyörätuolia.

Esteetön liikkuminen oli onnistumisen kannalta tärkeää. Matkan johtajana toimi Riitta Pohjola ja mukana oli henkilökohtaisten avustajien lisäksi yleisavustajana Lea Mäkinen. Vaikeavammaisten ryhmän matkan suunnittelu on ihan oma taitolaji. Hyvin matkanjohtajamme siitä selviytyi. Matkamme onnistumisesta lämmin kiitos Riitalle ja Lealle sekä Kaari-Matkat Oy:n molemmille kuljettajille.

Pärnu terveyskylpylöiden kaupunki

Pärnu on Viron kolmanneksi suurin kaupunki. Asukkaita on noin 50 000. Pärnu tunnetaan terveyskylpyläkaupunkina sekä laajoista hiekkarannoistaan.

Pärnuun on avattu ensimmäinen mutahoitola jo vuonna 1838. Nyt kylpyläelämä on turistiryhmien lisääntyessä kasvanut matkailuvaltiksi. Pärnu sijaitsee etelä-länsi Virossa noin 130 km Tallinnasta Via Baltika -tietä pitkin. Se on Pärnulahden rannalla, mikä on osa Rigan-lahtea.

Kylpylähotellistamme ja sen laajasta rantapuistosta avautui näkymä jo aavalle merelle. Pärnunlahdesta kaupunkiin lähtee Pärnunjoki, mikä halkaisee koko kaupungin siten, että sen eteläpuolella on kaupallinen keskus. Lahdenpoukaman ranta-aluetta kunnostettiin EY-rahoilla. Todennäköisesti sinne matkustetaan tulevaisuudessa laivaristeilyllä perille asti kunhan rakennustyöt valmistuvat!

Viron suurin kylpylä tutuksi

Matkamme kohde oli Tervis Medical Spa terveyskylpylä. Se on Viron suurin kylpylä. Kylpylähoitopaketti sisälsi kolme hoitoa päivittäin ja omalla rahalla sai lisää rentoutus- ja terveyshoitoja, jos oli tarvetta. Hoidot sopivat hyvin myös



Eira Tenhunen Tervis kylpylän pitkillä käytävillä.



Anneli Tarakkamäki, Aira Hukka, Eira Tenhunen ja Rauni Mäki-Petäys Pärnun raitilla.

polioporukan fyysisten vaivojen hoitoon ja mielen virkistykseksi. Paketin lisäksi oli mahdollisuus päästä kohtuuhinnalla nauttimaan myös kauneuskeskuksen palveluja. Lisäksi hotellissa oli viihdekeskus, mikä järjesti iltaisin ohjelmaa, lähinnä live musaa.

Ensimmäisenä aamuna oli lääkärintarkastus, minkä perusteella saimme hoitokirjan. Omaan hoito-ohjelmaani kuuluvia hoitoja olivat mm. hieronta, magneettihoito ja osokeriitti lämpöhoitoa sekä käsien parafiinihoitoa. Lisäksi olivat käytössä kuntosalit ja sauna-uintiosasto. Harmillista oli se, että näin vaikeavam-

maisena en voinut käydä uimassa, koska tilat eivät olleet riittävän esteettömät eikä hissikään aina toiminut! Hoitohenkilökunta oli asiallista, avuliasta ja mukavaa.

Itse kylpylä-hotellirakennus oli valtava rakennuskompleksi, mikä koostui oikeasti 7 eri rakennusosasta. Rakennukset olivat yhdistetyt toisiinsa pitkillä lasikäytävillä. Tervisin hotellissa on noin 500 vuodepaikkaa. Pyörätuolikelasta tuli monia kilometrejä päivässä, kun osallistui kaikkiin

hoitoihin, ruokailuihin ja illan erilaisiin vapaa-ajan aktiviteetteihin. Kaikki kohteet olivat yleensä ihan eri osissa rakennusta! Kylpylään on eri aikoina tehty suuria laajennuksia ja nämä laajennusosat on yhdistetty lasikäytävillä. Sinänsä mukavaa kulkea sisällä, jos ulkona käy kova viima ja sade piiskaa!

Kerron teille omia matkakokemuksiani lyhyesti päiväkirjastani:

Päivä 1: Aamulla lähtö Helsingin Länsisatamasta Eckerö Linen m/s Nordlandia-laivalla kohti Tallinnaa. Aamiainen

...kurssiuutisia...

laivalla, keväisen kaunis merimatka, musiikkia ja pientä matkan jännitystä ilmassa.

Laivasta poistuessa sattui pelottava kommel-
lus. Satamassa käytävät laivalta pois ovat pitkiä ja hankalia ala- ja ylämäki-
neen. Laivalta poistuessa kaaduin yllättäen pyörä-
tuolilla taaksepäin. Itse selvisin kolhuitta, mutta Eira takanani satutti pol-
vensa. Se oli ikävä alkue-
pisodi, vaikkei aiheutta-
nutkaan ohjelmaamme
muutosta. Toivon Eiran
polven matkan jälkeen
parantuneen entiselleen.

Tallinnan satamassa ryh-
mämme kasvoi vielä kah-
della henkilöllä, kun Oulusta matkaan
lähteneet Paavo ja Maija-Liisa tulivat
nopeammalla laivalla toiseen satamaan,
mistä heidät haimme. Tallinnasta jat-
koimme invabussilla Pärnuun Via Bal-
tikaa pitkän maisemia tutkien. Haikaran
pesiäkin näimme pylväiden päässä, eri-
koisia rakennelmia lintujen tekemiksi!

Ensivaikutelma Pärnun kaupungista,
Tervis kylpylähotelliin majoittuminen ja
orientoituminen uuteen miljööseen sekä
palveluihin ja ryhmäämme tutustuminen
täytti loppupäivän.

Päivä 2: Heti aamusta alkoivat lääkä-
rintarkastukset. Saimme kylpylän hoito-
kirjan ja sitten ohjelmaa toteuttamaan.
Oma ohjelmansa oli löytää oikean oven
taakse oikeaan aikaan. Illalla oli kierto-
ajelu kaupungilla ja käynti ostoksilla.
Oppaallamme, eläkkeellä olevalla opet-
tajalla oli sana hallussaan ja huumori
tallella. Hänen kertomiaan mehukkaita
vitsejä en onneksi enää muista!

Pärnu on saanut nimensä lehmuksista.
Lehmuksia kasvaa puistoissa ja katujen
varsilla. Pärnussa on vanhaa ja uutta
rakennuskantaa sekaisin. Osa vanhoista,
kauniista puutaloista on korjattu mutta
kaikilla ei varat siihen riitä. Muutama
vuosi sitten tulvat kastelivat talon pohjia
matalalla rannikolla. Nyt on myynnissä
paljon kiinteistöjä, mitkä tarvitsevat kor-
jausta. Katujen korjaustöitä tehtiin kyl-
pylämme lähellä paljon, minkä vuoksi
pyörätuolilla kaupungille lähteminen oli



Leena Simola-Nikkanen ja Leo Hänninen olivat mukana Suomen Poliohuolto ry:n Viron Pärnuun suuntautuneella kylpylämatkalla.

hankalaa. Illalla kuuntelimme hotellin
viihdekeskuksessa livemusaa!

Hotellihuoneessa minulle sattui toinen
kommelus, kun menin suihkuun. Kyl-
pyhuoneessa oli suihkutuolina meillä
paremmin tunnettu muovinen, valkoinen
parveketuoli. Kuinkas sitten sattuikaan,
kun istuin sen toinen takajalka niiasi eli
taipui vinosti taaksepäin. Pudotin itseni
nopeasti lattialle enkä ehtinyt kolhimaan
itseäni. Toinen juttu oli, että suihku lat-
tiatasolla ei ollut nautinto eikä sieltä
ylöspääsykään käynyt kädenkäänteessä.
Vammaisen ihmisen arkiaskareet vaati-
vat joskus pitkää pinnaa!

Päivä 3: Hoidot jatkuivat ja kelaami-
nen ympäriinsä pitkän kylpylän käytäviä.
Matkaan kuului täysihoito eli aamiainen,
lounas ja päivällinen runsaine valikoimi-
neen. Liikuntaa oli näin ollen syytäkin
olla runsaasti.

Kävin myös kauneuskeskuksessa, mm.
kampaajalla. Hintataso oli sellainen,
että hiusten leikkauksen raitoinea sai
samalla hinnalla kuin Helsingissä pelkän
leikkauksen. Kampaajalla käyntiä puolsi
sekin, että illalla oli villisikajuhla. Se oli
ravintola Halingassa, mihin oli matkaa
Pärnusta noin 30 km. Ravintola oli
täynnä, koska villisikailtaan oli koottu
useita turistiryhmiä. Ruotsalaiset voitti-
vat meidät äänekkäillä lauluillaan. Harmi
mutta ei pärjätty heille! Iltaan kuului
paitsi paljon ruokaa ja juomaa myös
ohjelmaryhmän kansanmusiikkiesityk-

set sekä lopuksi tanssia.
Mukava ilta.

Päivä 4: Hoidot jat-
kuivat. Oli jo vaarana
rutinoitua. Kokeilin
myös suolahoitoa, koska
kärsin kotona astman
oireista kaupunkipöly-
jen vuoksi. Suolahuo-
neessa oli helppo hen-
gittää, mutta yhdestä
kerrasta ei voi tehdä joh-
topäätöksiä.

Iltapäivällä teimme
taas ostosmatkan, tällä
kertaa isompaan kaup-
pakeskukseen. Tuliai-
sia tuli hankittua, eikä
tuleva pakkausongelma
haitannut lainkaan.

Illalla kokoonnuimme
hotellin yläkerran näkö-

alabaariin ihailemaan auringonlaskua ja
meren kimallusta.

Päivä 5: Viimeiset hoidot ja hieronnat
sain aamupäivällä. Varsinkin lämpöhoi-
dot ristiselälle ja hartioille toivat helpo-
tusta kolotuksiin. Kaikki kiva loppuu
aikanaan. Harmitti, että terveysloma oli
lopullaan nyt, kun oli oppinut suunnis-
tamaankin eksymättä pitkille käytäville.
Kiireiset päivät kuluivat nopeasti.

Takaisin Tallinnaan lähdimme iltapäi-
vällä ja Nordlandialla palasimme Hel-
singin Länsisatamaan lauantai-iltana.
Laivalla oli lauantai-iltana vilkasta juh-
latunnelmaa. Musiikki kuitenkin oli niin
kovaäänistä, että pakko oli siirtyä ravin-
tolan tiloista baariin, rauhallisempaan
ympäristöön. Toisaalta siellä oli kiva
olla vielä hetki yhdessä ja nauttia kat-
karapuleivästä ja tunnettua Saku-olutta.

Loman tarkoituksena oli saada sekä
fyysistä kuntoutusta että mielen vir-
kistystä ja energiaa. Se onnistui! Kiitos
siitä kaikille ryhmämme jäsenille:
Riitalle, Eiralle, Lealle, Annelille ja
Einolle, Paavolle ja Maija-Liisalle, Tel-
lervolla, Airalle ja Trygvelle, Marjatalle
ja Eskolle, Pentille, Väinölle ja Rau-
nille sekä Lexalle ja Heikille. Kaikille
hyvää, energistä syksyä terveyslomaa
muistellen!

Teksti: Leena Simola-Nikkanen
Kuvat: Lexa

Osastojen oma kuntoutuskurssi Turun Ruissalossa

Syyskuun 7.-9. päivinä Pääkaupunkiseudun ja Varsinais-Suomen osastot järjestivät perinteisen yhteisen kuntokurssin seurantajakson Ruissalon kylpylässä Turussa. Kurseja on nyt järjestetty kolme kertaa, kerran vuodessa syksyllä. Kurssiajankohta haluttiin pitää heti kesän jälkeen, jolloin on vielä valoisaa, eikä ole liukasta, kuten ensimmäisellä kurssilla aikanaan. Kaikkiaan kurssille osallistui 19 henkilöä, joista pääkaupunkiseudulta oli vain viisi, loput olivat varsinaissuomalaisia.

Kurssiohjelma oli tiivis

Kurssista oli toivottu aikaisempia vuosia tiiviimpää eli paljon erilaista toimintaa. Kyllä sitä oli saatukin mahdumaan yhteen kokonaiseen ja kahteen puoleen päivään.

Huoneen sai heti tullessa tiistaina. Aloitustehtolounaan jälkeen oli yhteistapaaminen, jossa jokaiselle jaettiin henkilökohtainen ohjelma. Sitten aloitettiin yksilötesteillä ja tehtiin samat testit kuin vuotta aiemmin. Kokeiltiin jäsenten liikkuvuutta, tasapainoa ja lihastestejä. Nopeustestikin tehtiin. Siinä sai käyttää apuvälineitä. Itselläni arvot olivat samansuuntaisia kuin edellisvuonna. Yleisesti ei keskusteltu siitä, minkälaisia arvoja kukakin sai, koska meidän olemme kaikki eri tavoin rajoittuneita. Saimme myös erilaisia jumppaohjeita. Ehtisi/viitsisi vain tehdä niitä. Vielä oli allasjumpsaa ennen ruokailua. Päivällisen jälkeen kokoonnuimme meille koko kurssin ajaksi varattuun Fregattiin. Esit-



telimme itsemme, koska mukana oli taas sellaisiakin, jotka eivät olleet edellisillä kurseilla.

Rankka keskiviikko

Aamiaisen jälkeen keskiviikkona jokainen kiirehti oman ryhmänsä mukana joko kuntosalipiiriin tai venyttelyyn ja rentoutukseen. Meitä oli kaksi ryhmää ja näin ollen ryhmät vaihtoivat paikkaa ja kahden tunnin päästä kaikki olivat suorittaneet samat ohjelmat. Seuraavaksi vuorossa oli happihyppely tai osallistuminen ”Iloa puoleen päivään”-ryhmään sisätiloissa.

Kaunis ja lämmin syysää houkutteli lähes kaikki mukaan lyhyelle lenkille sauvakävelemään tai vaikka apuvälineellä liikkumaan. Lounaan jälkeen meillä oli Bumbaa, toisilla tuolijumpsaa ja sitten taas vaihdettiin. Vielä oli edessä allasjumpsaa ennen päivällistä. Illalla saimme kuulla Turku2011 –esittelyn. Sitten oli jo kiire karaoketansseihin. Kun valomerkki annettiin, me viimeisetkin ymmärsimme mennä nukkumaan. Kello oli tuolloin jo yli puolenyön.

Torstaina päätös

Aamiaisen jälkeen olisi ollut allasjumpsaa, mutta se taisi jo monelta jäädä väliin, ainakin minulta. Kymmeneltä oli vielä tuolijumpsaa ja venyttelyä ja heti perään fysiatriin puolentoista tunnin luento kivuista, lääkkeistä ja unihäiriöistä. Keittolounaan jälkeen oli loppukahvit ja yhteenveto kurssista. Kaikki tuntuivat olevan tyytyväisiä kurssiin. Toivomuksena oli, että vastaavanlainen olisi taas vuoden päästä. Ajankohta oli kaikkien mielestä hyvä. Odotellaan seuraavaa kurssia ja odotellessa jumpataan itsenäisesti, mutta kohtuudella.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä



Fysiatriin luento kivuista, lääkkeistä ja unihäiriöistä kiinnosti kurssilaisia.

...kurssiuutisia...

Ahonnaniemellä

Pohjanmaan osaston virkistäytymis- ja kuntoilu- päivät 2. – 3.9.2010

Olin ensikertaa mukana Pohjanmaan osaston jo perinteeksi tulleilla virkistyspäivillä. Sää ei oikein suosinut meitä, tuuli ylti melkein myrskylukemiin eikä aurinko näyttäytynyt ollenkaan.

Alkajaisiksi leirikeskukseen emäntä oli laittanut maukkaan lounaan, jota nautimme hyvällä ruokahalulla iloisen puheensorinan ja kuulumisten vaihtamisen lomassa. Ruokailun jälkeen urheat poliosissit pelasivat pihalla mölkyä tuulesta ja kylmyydestä huolimatta. Päiväkahveille emäntä oli leiponut kermakakun. Kuulemma hyvitteli meitä, kun ilma oli äitynyt niin kylmäksi.

Minä suunnistin kalavehkeineni Kalajärven rantaan narraamaan kaloja. Saalis: yksi ahven n. 15cm. Kala suolattiin ja se paistettiin illalla takkatulen loimussa. Maku, no jaa!?

Saunalle kyllä uimiselle ei

Osa porukasta oli halukas saunomaan ja lähdin hyvissä ajoin lämmittämään saunaa. Puut oli jo viety sinne, hyvä! Tuli vain uuniin ja odottelemaan..... Ajattelin käydä uimassa siinä saunomisen lomassa, mutta vesi oli jo niin kylmää, että uiminen jäi vain ajatuksen asteelle.

Saunomisen jälkeen siirryttiin takkahuoneeseen illanviettoon. Joku lohkaisi, että nyt vietetään Pertin ”päättäjaisia”. Pertti kun jättää Pohjanmaan osaston puheenjohtajan hommat. Peijaisista kehkeytyi hauska ilta poliolaisten tuttuun tapaan.

Jännittävän illasta teki vielä se, että kun käveltiin saunalta kämpille yön pimeydessä, kuu ei näyttäytynyt ja kenelläkään ei ollut taskulamppua. Piti vain muistella missä se tie oikein meni!

Hyvin nukutun yön jälkeen aamu oli yhtä raikas ja tuulinen kuin edellisenä päivänä. Aamiaisen jälkeen lähdin kuitenkin lenkille. Muutama muukin uskalsi lähteä tutkimaan metsäisiä paikkoja ja poimimaan ja syömään puolukoita.



Pertti Näyttää tytöille mallia mölkyä heitossa.

Taas vietettiin hienoja hetkiä kohtalovereitten kanssa, seurustellen, pelaten ja virkistyen.

Teksti: Anne Niemi
Kuvat: Veikko Hemminki

Hyvää syksyä kaikille!



Anne sitä tarkeni silti kalastaa näin suojaisemmalla rannalla.

Illanviettoa takkahuoneessa.





Muutto ja muutoksia

Polioinvalidit ry:n toiminnassa on tänä vuonna jo ehditty tehdä monenlaisia merkittäviä asioita, ja vielä on vuotta jäljellä...

Katajanokalta Pasilaan

Todella iso muutos tapahtui keväällä, kun muutimme Luotsikadun toimitilastamme Kumpulantielle.

Nämä meidän uudet toimitilamme ovat huomattavasti Luotsikadun tiloja avarammat ja käytännöllisemmät. Moneen kertaan ja monissa eri foorumeissa on tullut esille, että Luotsikadun toimitilat olivat todella hankalat liikuntarajoitteisille. Lisäksi pysäköintimahdollisuudet olivat, jollei nyt ihan olemattomat niin ainakin huonot. Katajanokalla kadun varresta pysäköintipaikan löytäminen ei ole niitä ihan helpoimpia tehtäviä. Näitä ongelmia Pasilassa sijaitsevalla toimipaikallamme ei ole. Ja käytännöllistä tietysti on sekin, että yhdistyksen hallinto voi nyt pitää tarvittavat kokouksensa Kumpulantien toimistolla.

Vanhon pöytäkirjojen mukaan Luotsikadun toimitilojen oston eräänä perusteena mainitaan, että ne ovat vammaisystävälliset eli helpot liikkua. Tätä perustetta on tänä päivänä vaikea ymmärtää, mutta niinhän ne ajat muuttuvat ja me ajan mukana. Nyt kaikilla yhdistyksemme jäsenillä on mahdollisuus käydä yhdistyksemme toimistolla, sillä sinne on esteetön kulku.

Olemme luopuneet Luotsikadun toimitiloistamme vuosikokouksen päätöksen mukaisesti. Muutos on



iso myös siltä kantilta, että muuton myötä siirryimme omista tiloista vuokratiloihin. Mutta kuten edellä totesin, on tämä käytännön työn teon kannalta ainakin ehdottomasti positiivinen muutos.

Muutoksia tulossa jatkossakin

Toimitilamuutos ei jää ainaksi muuttuvaksi asiaksi. Vuonna 2011 järjestetään vain yksi valtakunnallinen tapahtuma. Todennäköisesti ensi vuonna tapaamme valtakunnallisessa tapahtumassa kesäkuussa Kuntoutuskeskus Peurugassa. Miksi vain yksi tapahtuma? Valtakunnallisiin tapahtumiin osallistuvien määrä on jo jonkun aikaa ollut selvässä laskussa. Taloudellisesti asiaa katsoen ei ole tar-

koituksen mukaista järjestää kaksia päiviä, jos osanotto jää kovin pieneksi. Osanotto on hiipunut jo heikommillaan n. 50 osallistujaan, kun se on ollut aiemmin 120 kahden puolen.

Yhtä valtakunnallista tapahtumaa vuosittain puolusti myös yhdistyksemme jäsenkyselyn tulos, jossa selvä enemmistö kannatti nimenomaan yhtä valtakunnallista tapahtumaa vuosittain.

Suurimpana esteenä näyttäisi olevan pitkät matkat, jotka karsivat osallistujia. Enää emme jaksa, emmekä viitsi matkustaa pitkiä matkoja. Ensi vuoden kokemusten jälkeen on tietysti mahdollista palata vanhaankin järjestelmään, jos tarvetta ilmenee. Kuinka saada isommat joukot

taas mukaan tapahtumiin, on kyllä kysymys, johon etsitään vastausta ahkerasti kaikkien poliojärjestöjen kesken. Tänä syksynä Suomen Polioliiton syystapahtuma kuitenkin järjestettiin ja se pidettiin Rokualla

24-26.09.2010. Rokualla vietettiin samalla Pohjois-Suomen osastomme 10-vuotisjuhlaa. Toivotan vielä uudestaan osastolle onnea ja kiitän hyvästä ja aktiivisesta toiminnasta polioinvalidien parhaaksi.

Kuntoutus kunniaan ja palvelut lähemmäksi

Osastojemme toiminnassa on sen sijaan tapahtunut viime vuosien aikana käänös kasvavaan jäsenpalvelujen tarjontaan. Palvelut lähempänä asuinpaikkaa on osoittautunut toimivaksi tavaksi järjestää yhdistyksen toimintaa. Myönteinen kehitys osallistujamäärissä on hieno asia. Osastojemme toiminta on koko yhdistyksemme toiminnan selkäranka. Kaikki kahdeksan osastoamme ovat mm. järjestäneet paikallisia kuntoutustapahtumia. Tätä toimintaa tulemme jatkamaan edelleen yhdistyksen merkittävällä taloudellisella tuella.

Kuntoutus niin fyysinen kuin henkinenkin on meidän ykkösasia!

Toivotan kaikille hyvää syksyä, pitäkää itsestänne huolta.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry puheenjohtaja

Retkellä Visavuoren, Vanajanlinnan ja Aulangon kulttuurimaisemissa

Varsinais-Suomen osasto teki retken Valkeakoskelle ja Hämeenlinnaan 30.6.2010. Matkan järjestäjänä toimi askartelukerho, mutta kaikilla jäsenillämme oli mahdollisuus osallistua matkalle. Invataksi oli varattu sitä varten, että myös pyörätuolilla liikkuvat pääsevät mukaan. Tällä kertaa matkassa ei ollut aktiivisesti pyörätuolia käyttävää. Yksi pyörätuoli oli mukana, jos joku olisi sitä yllättäen tarvinnut.



Visavuori järven rannalla

Kävimme tutustumassa Valkeakoskella Visavuoreen, joka on toiminut kuvanveistäjä Emil Wikströmin (1864-1942) taiteilijakotina. Hän on itse suunnitellut sen 1800 ja 1900 lukujen vaihteessa. Visavuoren museosäätiö perustettiin vuonna 1966. Wikströmin perikunta lahjoitti taideteokset sekä rakennukset irtaimistoinneen museosäätiölle ja Visavuori avattiin yleisölle vuonna 1967.

Wikströmin tyttärenpoika pilapiirtäjänä tunnettu Kari Suomalainen (1920-1999) lahjoitti Visavuoren museosäätiölle vuonna 1988 koko elämäntuotantonsa. Lahjoituksen ehtona oli, että kokoelma saa kodin pilapiirtäjän isoisan taiteilijakodin kupeeseen. Vuonna 1990 valmistui Kari-paviljonki, jossa on esillä vaihtuvia näyttelyitä. Kari-paviljongin sanotaan olevan Suomen hauskin museo.

Oli todella mielenkiintoista liikkua Wikströmin ateljeessa ja taiteilijakodissa, sekä juoda kahvit ja teet tunnelmallisessa museokahvilassa ateljeerakennuksen vanhassa valimossa, jossa kuvanveistäjä oli aikanaan valanut suurimmat teoksensa. Ihmettelimme, miten paljon teoksia Wikström oli elinaikanaan ehtinyt tehdä, sekä pieniä, että suuria. Meillä oli kierroksella opas, joka kertoi todella hyvin Wikströmin ajasta ja työprosessista.

Karin paviljongissa oli esillä Karin Suomalaisen omaa tuotantoa vuosien varrelta. Alakerrassa oli ihailtavana 40 - 50 -luvun tussipiirustuksia, mainoksia, sarjakuvia ym., joita oli tuolloin käytetty lehdissä. Niissä oli myös hauskoja tekstejä esim. mainoksissa. Nykyajan tietotekniikalla pystytään tekemään lähes mitä vain, mutta entisajan työn jälki on ihailtavaa. Ne on tehty ajatuksella. Yläkerrassa oli Karin myöhempää tuotantoa esim. poliittisia pilapiirroksia, joista

Kari erityisesti opittiin tuntemaan.

Kohteessa on myös todella kaunis puutarha, jonka Wikström oli aikanaan perustanut. Piha-alue oli upea erilaisine pensaineen ja kukkineen, jotka juuri käydessämme kukkivat parhaimmillaan. Taiteilijakoti on esteellinen ja siellä on portaita. Kari-paviljongin kumpaankin kerrokseen pääsee myös pyörätuolilla. Museopuodista voi ostaa erilaisia tuijaisia ja tuotteita, joita voi ostaa vain Visavuoresta.

Vanajanlinna ja sen ympäristö

Visavuoresta jatkoimme matkaa Hämeenlinnaa kohti. Kävimme syömässä ABC Tiiriöllä, joka on esteetön. Seuraavaksi poikkesimme lähellä sijaitsevissa Nanson ja Kultakeskuksen tehtaanimyymälöissä, joista jokainen taisi löytää jotain ostettavaa.

Seuraavaksi kohteeksi oli valittu Vanajanlinna, joka on valmistunut 1924. Sen

on rakennuttanut aluksi omaksi metsästyslinnaksi C.W.Rosenlew. Sen rakentamisessa on käytetty marmoria, tammea ja graniittia. Siellä oli jo tuolloin musiikkisali, viinitupa, biljardisali ja sisäuimaallas. Siinä oli huoneita yli 80 ja neliöitä 3000. Vuodesta 1941 vuoteen 1994 se toimi lomakotina ja kansanopistona. Nykyään se toimii hotellina ja ravintolana.

Vanajanlinnassa järjestetään paljon erilaisia juhlia ja kokouksia. Monen nimekkään suomalaisen häät on vietetty siellä. Salit upeine kalusteineen lähes mykistivät meidät. Saimme juoda kahvimme salissa, jossa pääväri oli tummanpunainen. Pöytäliina oli niin puhtaan valkoinen, että pelkäsi tahrivansa sen. Kahvipöydän tarjontaan kuului monenlaisia kakkuja. Keittiöhenkilökunta on kansainvälisesti palkittua ja sen huomasi tarjottavien mausta.

jatkuu seuraavalla sivulla...

...jatkoa edelliseltä sivulta

Tämä kahvihetki oli mieleenpainuva elämys.

Ensimmäinen kerros on saavutettavissa, mutta muihin kerroksiin on portaita. Vanajanlinnan alueella on monenlaista toimintaa. Sijainti järven rannalla luo upeat puitteet erilaiseen liikuntaan. Alueella toimii Linna Golf, joka täyttää vaativimmat kansainväliset normit.

Aulanko ja Hämeenlinnan taidemuseo

Olin ollut yhteydessä Tampereen osaston puheenjohtajaan Leilaan ja häneltä kuullut, että he olivat myös käyneet tänä vuonna Hämeenlinnassa ja heillä oli ollut oppaana oma osastolaisensa Pirjo, joka asuu Hämeenlinnassa ja on toiminut paikallisena oppaana. Sovimme etukäteen Pirjon kanssa, että tapaisimme hänet ja hän olisi osan aikaa mukana matkassamme. Matkalta vielä soittelimme ja sovimme treffit Aulangolle. Siellä hän hyppäsi kyytiimme ja esitteli meille Aulangon puistoaluetta ja kertoi sen puualueista.

Jos olisimme kiertäneet saman ilman opasta, olisimme tuskin huomanneet eri puula-jeja, joita sieltä löytyy. Pysähdyimme lintulammelle ja nautimme paikan luontoäänistä. Jätimme hyvästit Pirjolle ja kiirehdimme Hämeenlinnan taidemuseoon, johon hän kehotti meitä käymään. Se oli mukavasti esteetön ja kiertelimme siellä runsaan tunnin, kunnes se sulkeutui.

Hämeenlinna on muutakin kuin linna

Vaikka olimme olleet matkalla Hämeenlinnassa, emme käyneet linnassa nimeltä Hämeenlinna. Sen esteettömyyttä emme edes selvitäneet, koska kiinnostavia kohteita oli niin paljon. Lähdimme Turusta aamulla kahdeksalta ja 12 tunnin jälkeen

Savolaisten kulttuurimatka Pohjois-Karjalaan

Sunnuntaina 25. heinäkuuta oli sovittu tutustumisen Ootokummussa olleeseen kuparikaivokseen. Laajan maakuntamme eripuolilta saapuneet retkeläiset odottelimme Kuopion savolaisia. Useiden puhelinoitojen jälkeen selvisi, että tulossa hekin ovat. Oli sattunut pieni erehdys

navigaattoria ohjelmoitaessa. Ootokumpu oli saanut muodon savoksi Ootomäki ja matka kohti Oulunjärven rantoja alkoi. Pöljän kohdalla matkalaiset olivat alkaneet ihmetellä, että aurinko paistaa ihmeellisestä suunnasta. Käännös ja matka Joensuun tietä kohti alkoi.

Kaivoselämää

Tutustuimme kaivoksella olleeseen kivinäyttelyyn. Siellä oli kiillotettuja, hiottuja, metallikantimiin kiinnitettyjä kiviä. Oli siellä sellaisia juuri kalliosta irrotettuja lohkaraitakin. PJ osti itselleen komeat korvikset ja minulle POLAn. Se on sellainen solmion tilalla käytettävä ”koru” jota esim Dallasin JR käytti. Upee. Kilta maksoi. Kierros turistikäytävällä oli vaikuttava. Reunamilla oli vanhoja työkoneita ja sosiaalisia tiloja. Siellä selvisi minullekin kaivosten korkeiden tornien salaisuus. Ootokummussakin tornin korkeus on noin 300 metriä. Näissä torneissa on aikoinaan nostettu hissillä kivenmurikat korkeuksiin ja pudotettu sieltä alas. Kivet ovat särkyneet tällaisessa menettelyssä pienemmiksi. On ollut kyllä todella raskasta ja vaarallista työtä.

Tulimme pimeästä ja viileähköstä kaivoksesta häikäisevän kirkkaaseen auringon valoon. Taapertelimme lihavartaiden hajua kohti hämäräkköön työmaaruokalaan. Siellä oli monipuolisen runsas itsepalvelupöytä, lihaa ja kalaa miellyttävillä tavoilla valmistettuna. Siinä toista lihapatalautasellista syödesäni ajattelin jo huomista ruoanlaittoani ja jotenkin sellainen lihapohjainen kastike tuli mieleeni. Santsasin kolmannen ison lautasellisen lihapohjaista ruokaa, levittelin sitä hieman lautasellani, pyysin tarjoilijattaren joka ei ollut nähnyt minua siinä lihastikin äärellä ja kerroin hänelle, että en jaksaa syödä annostani mutta veisin sen kotiin koiralleni. Silloin emäntä kiljaisi ”Jippii, minä saan koiran”.



Tutustumiskohteina Aulangon joutsenlampi ja Visavuoren Ateljee (alla).



olimme taas takaisin lähtöpisteessä.

Meille sattui matkapäiväksi todella hieno kesäinen päivä, 25 astetta. Matkaan oltiin tyytyväisiä ja vastaavanlaisia toivottiin lisää. Tätä oli mukava järjestää. Lyhyen automatkan päästä voi löytää mie-

lenkiintoisia kohteita. Vanhan sanonnan mukaan: ”Ei kannata lähteä merta edemmäs kalaan”.

Kiitokset oppaалlemme Pirjolle, Visavuoren oppaalle ja kaikille mukana olleille.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä

Neuvottelua ja naurun räkätystä

Ravintolaan oli sellainen 15 metriä pitkä käytävä, jonka varrella oli ehkä kaivostornin muistoksi rakennettu sellainen noin puolitoista metriä ylös ja alas liikkuva hissi. Siinä yksi savottarista KAAPPASI sen hissiin. Hän ilmoitti että hissiin ei ole kenelläkään asiaa ennen kuin kaivoksenjohtaja, ravintolanjohtaja ja sähkömiehet ovat vakuuttavasti hänelle selvittäneet, että kiviä ei enää tiputella siitä tornista. Sitä kolinaahan säikkyvät jo kaupunkilaistuneet metsänpedotkin. Puolentoista tunnin neuvottelu ”niin mukavan” sähkömiehen kanssa sai kaappaajattaren luopumaan suurimmista vaatimuksista.

Ravintolassa käynti aiheutti minullekin erilaisia sydämen-tykytyksiä. Poislähdön aikaan huomasin, että käyttämäni ja minulle niin rakas kävelykeppini on lähtenyt itse lätäkikseen. No, mennyt mikä mennyt, pakkohan siinä oli niin ajatella. Ulos auringonvaloon tullessani huomasin, että sisarukset olivat napanneet keppini, vieneet sen kaivoksen torin keskellä olevaan lipputankoon ja vetäneet sen puoliväliin tankoa. Arvatkaa vain olivatko tällaisesta tempusta pahoillaan? Sellainen naurun räkätys hän sai minutkin tähyilemään naurujen syytä. Tämä se on miehen osa.



Matkamme kruunasi näytelmä ”Tulitikkuja lainaamassa”. Oli saatu pienellä osaavalla porukalla ja mukavalla mukana kulkevalla lavastuksella mahtavan nautittava esitys. Aurinkokin oli mukana kuvassa. Ei nykyihminen tässäkään asiassa pietosyyttimiseen tiedä millaisia olivat ne vanhat hyvät ajat.

PS.” Valehtelijoiden kiltaan” on kaksi henkilöä suorittanut kiittäen tyydyttävästi kisälitukinnon. Nyt meitä on jo yhdeksän. Ei miespuoliset savolaiset osaa valehdella. Kotimatalla Kuopiolaisetkin osuivat kuuleman mukaan kotipaikkakunnallensa.


Märkää syksyä toivotellen

Oltermanni



Savon osastolaiset tutustuivat kesäretkellään Outokummun kupari-kaivokseen. Kaivoskuiluihin mentäessä vierailijoiden oli sonnustauttava kypärillä. Kivimessuilla saattoi myös tehdä ostoksia.





**POHJOIS-KARJALAN
SAIRAAHOITOPIIRIN
KUNTAYHTYMÄ**

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

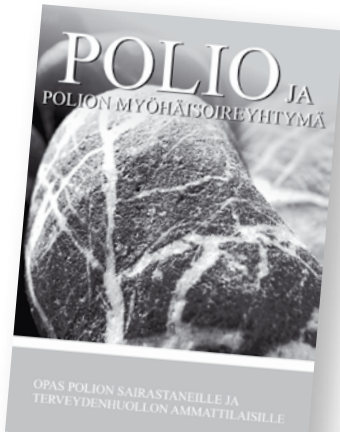
Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11. 2010 mennessä os POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

SÄKÖ
MIETE-LAUSEIDEN LUOJIA
PAUL
PROFETTA
NEON
OINAS IVA-LO
MUS-KE-TOO-RI
ROHKEA SUORITUS
SA-VOA
LE-GEN-DA
HAUSKOJA NAY TELMIÄ PYKÄLÄ TYY LI TILLI-LAS-TELMA
RI-VO
EX-PRESSA ISA-TON
KIEL-LETTY ARI
IS-MAIL -MAA
AVA-RUUS-HAL-LI-TUS
IS-KU
LAA-KE-KAS-VEJA
VAIPPA-NIMI SISÄISIÄ VAMMOJA
SAA-NILA
RAUTA-TEILLA LEF-FÄ-JAMES
ARVO-MERKKI
JANS-SON
TOSI-HYVA-OS-TOS
VAA-RI
KUIN-KA ESPAN-JASSA
KAS-I TOIHIN TURUN TOVERTI
HO-VI
ILMA-TIL-VIS
POI-MIN-TAAN
TUONET ANTA-VAT MAKUA
RAA-KA
EKSTRAKTI DAVIDIN POIKA
JUO-MA-SEKOT-TUS
KIRJA-LIJA KOK-KO
AI-NA
BIS-NES-MIES AIHE
TAL-KOJA
ITO-LO
-MUS-TA
PU-TIL-KIT
VAR-KAAT
SINNE ASI-OITA TOPIN PARI
HUL-LU
KEL-LO
KOSKI-NEN
KUUNIN-KAAN NIMI-SÄ
SÄ-KÄT
PUH-DAS
PO-LO

Polion myöhäis- oireyhtymä ja minä

Edessäni on ohjekirjan polion sairastaneille ja terveydenhuollon ammattilaisille. Tämä on todella hyvä ja valaiseva teos ja varsinkin lääkärin tulisi tutustua tähän.



Olen sairastanut polion vuonna -59, olin silloin 14-vuotias. Itse tauti oli kova, kuulemma minun ei oletettu jäävän henkiin, mutta sen aiheuttamat halvaukset olivat lieviä. Oikeasta kädestä halvautui lihasryhmä, käsi on ollut voimaton ja muuten olin täysin liikuntakyvytön pari viikkoa. Vajosin maahan kuin tyhjä jauhosäkki, kun nostivat seisomaan, eivätkä ymmärtäneet pitää kiinni. Makasin Vaasan keskussairaalassa puolitoista kuukautta. Sen jälkeen kävin kahden kuukauden kuluttua jälkitarkastuksessa ja siinä on kaikki apu, mitä olen ikinä saanut tai edes halunnut polion vuoksi.

Tällä hetkellä olen eläkeputkessa. Olen ollut työelämässä 40 vuotta ja maksanut täydet verot yhteiskunnalle. Työ oli toimistotyötä, muuhun en olisi pystynytäkään, mutta sitä tehdessä olin täysin tasavertainen muiden työkavereiden kanssa.

Vasta lukiessani tätä kirjaa, olen tajunnut olevani vammainen. Tähän saakka olen vain ollut ihminen, jonka oikeassa kädessä ei ole paljonkaan voimaa ja muukin ruumis on vähän heikompi, mutta on vielä itsestänikin heikompia ihmisiä. Olen elänyt elämäni miettimättä sen kummemmin sairastettua poliota, en ole kysellyt ”miksi minä sairast-

uin”, kylläkin joskus on tullut mieleen ”miksi jäin henkiin”

Ei erikoiskohtelua

Olen välttynyt kaikelta vääryltä kuntoutukselta. Sairaalassa ollessani sain lääkintävoimistelua, kuten silloin asia ilmaisttiin ja se oli niin tuskallista, että päätin, että tällaista en rupea kehtämään jatkossa. Pari vuotta kävelin jalkoja eteenpäin heitellen ja sitten vähitellen kävely rupesi paranemaan. Aluksi, kun lähdin nopeasti liikkeelle, kaaduin rähmälleni, esim. koulun pihassa, kun kello soi välitunnin lopuksi. Luokkakaverit nostivat pystyyn, eikä siinä sen kummempaa sitten.

Vaasan keskussairaalan silloinen lastenosaston ylilääkäri oli sitä mieltä, että minun on jatkettava koulua, eikä mentävä mihinkään kuntoutuslaitokseen. Asiasta käytiin kipakka keskustelu lääkintävoimistelijan ja lääkärin kesken. Lääkäri sanoi, että jos se menee Invalidisäätiölle, se jää sinne lopuksi elämänsä ja syyttää sitten meitä elämänsä pilaamisesta. Olin samaa mieltä lääkärin kanssa. Olin hyvin varhaiskypsä tyttö ja päätin asioistani sen kummemmin kyselemättä vanhemmiltani, heillä oli kyllä

huolia tarpeeksi muutenkin. Vanhin lapsi makasi liikuntakyvyttömänä sairaalassa ja kotona oli viisi muuta, nuorimmat kahden kuukauden ikäiset kaksospojat, joidenka ansiosta isosisko kuntoutui ihan hyötyliikunnan muodossa.

Tämän kirjan yhdessä osiossa sanotaan, että ”on vaikeata tietää, mitä niille polion sairastaneille kuuluu, jotka eivät sopeutuneet jne...” Itse katson nimenomaan olevani sopeutunut... En ole tehnyt suurtakaan numeroa sairastaneita tähän saakka. Työntantajalleni (ABB, suuri kansainvälinen yhtiö) ja työterveydelle mainitsin sairauden ja lähimmille työkavereille ja lähiomaisille, koskaan en tarvinnut erikoiskohtelua ja yhteiskunnan tukea.

Miksi tietoa annettu?

Viisitoista vuotta sitten alkoi minua vaivata nämä myöhäisoreet ja jostakin syystä ymmärsin itse yhdistää ne sairastettuun polioon, vaikka silloin ei vielä puhuttu myöhäisoreista. Nyt olen aika heikko-voimainen. Olen aina vannonut hyötyliikunnan puolesta ja sitä harrastan. Asuminen omakotitalossa ja puutarha ovat parasta kuntoilua niin sielun kuin ruumiinkin puolesta. Vuosi sitten jouduin Seinäjoen keskussairaalan neurologiselle osastolle. Tuuperruin aamupalaa laittaessani ja löin kaatuessani pääni lieden vääntimeen, etuhampaat murtuivat ja menivät alahuulen läpi. Mieheni vei minut terveyskeskukseen ja vaati, että on päästävä parempiin tutkimuksiin. Olin monenlaisissa tutkimuksissa, mm. magneettiku-

vauksissa, tulos oli normaali pyörtyminen, ei mitään vikaa. Kerroin jo poliklinikalla sairastetusta poliosta, kun lääkäri ihmetteli käsieni erilaista puristusvoimaa.

Mainitsin siitä myös osaston lääkärille, mitään kantaa ei otettu, ajattelin, että polio kuuluu jollekin muulle osastolle. Tämän kirjan perusteella tiedän, että neurologian osasto on oikea. Olen katkera siitä, ettei edes lääkäri, joka antoi loppulausunnon, mitenkään valistanut minua polion myöhäisoreyhtymästä. Lääkäreiden on totisesti syytä tutustua aiheeseen paremmin. Joitakin päivä sitten huomasin etsiä netistä tietoa ja sitä löytyi... Vaikka olen sairastanut polion itse, tiedän siitä tämän kirjan luettuani enemmän kuin sairaalasta pääsyäni. 14-vuotiaalle lapselle kyllä selostettiin tilanne ihan kiitettävästi, mutta ehkä kaikkia muu, kuin sairaus kiinnosti enemmän.

Olen nyt 60-vuotias ja edelleenkin olen sitä mieltä, että 14-vuotiaana tehty ratkaisu oli ehdottomasti oikea. Olen viime vuosiin saakka elänyt suurin piirtein normaalina elämää. Omalla kohdallani akuutissa vaiheessa liikunnan menetys oli laaja, tulevaisuus näyttää, onko se laaja myös myöhäisoreissa.

Ja lopuksi, luulen, että kaltaisiani polion sairastaneita ilman yhteiskunnan apua jääneitä on enemmän kuin luullaankaan. Mekin olemme sopeutujia ja selviytyjiä.

Kiitos tästä ohjekirjasta.

Terveisin Pirkko Kivistö


Kynnysry

ABOA VETUS & ARS NOVA

Lehistötiedote 30.9.2010

MAKEIN APUVÄLINE IKINÄ

-ideointi/suunnittelu/taidekilpailu

Kynnys ry:n Turun toimikunta ja Aboa Vetus & Ars Nova -museo järjestävät osana Turun kulttuuripääkaupunkivuotta 2011 kaikille avoimen Makein apuväline ikinä -ideointi-, suunnittelu- ja taidekilpailun.

Kilpailussa keskitytään elämää helpottavien apuvälineiden, vekottimien ja vempelien kehittämiseen ja valmiiden apuvälineiden tuunaamiseen ja käyttöominaisuuksien parantamiseen. Tavoitteenamme on löytää kilpailun kautta uusia ja kekseliäitä tuoteideoita, jotka vastaavat nykyistä paremmin käyttäjien toiveita.

Kaikki apuvälineiden käyttäjät, suunnittelualan ammattilaiset ja opiskelijat sekä muut kiinnostuneet ovat lämpimästi tervetulleita ideoimaan, kehittämään ja tuunaamaan kilpailuun tuotteita!

Kilpailuaika on 1.10.2010—28.2.2011. Ammattitaitoinen jury arvostelee kilpailuun jätetyt työt ja voittajat julistetaan Aboa Vetus & Ars Nova -museossa torstaina 31.3.2011. Kilpailutöitä tuodaan yleisön nähtäville "Makein Apuväline Ikinä" -näyttelyissä Aboa Vetus & Ars Novan ja Kynnys Gallerian tiloissa syksyllä 2011.

Yhteistyössä ovat mukana Kynnys ry, Aboa Vetus & Ars Nova -museo, ED-Design Oy, Respecta Oy, Turun AMK muotoilun koulutusohjelma sekä Turku 2011 -kulttuuripääkaupunki.

Kilpailukutsu ja kilpailun säännöt löytyvät myös sähköisesti osoitteesta www.aboavetusarsnova.fi, www.kynnys.fi ja www.turku2011.fi/sillanrakentajat.

Lisätietoja:

Aboa Vetus & Ars Nova
 Janna Jokela, museolehtori ma.
janna.jokela@aboavetusarsnova.fi
 puh. 0207-181 637

Kynnys ry
 Pia Bartsch, kulttuurikoordinaattori
pia.bartsch@kynnys.fi
 puh. 040-720 9735

Riitta Nissilä, suunnitteluinsinööri
riitta.nissila@kynnys.fi
 puh. 0466877545

Itsenäisen Elämän Keskus - Turku, Yliopistonkatu 9 b, 20 100 Turku
 Puh. +358 2 2519 521, Fax. +358 2 2519 402, Y-tunnus 0460097-8
www.kynnys.fi, etunimi.sukunimi@kynnys.fi

Elorieha Hevossalmella

Pääkaupunkiseudun osasto kutsui ystäviä eloriehaan Hevossalmelle. Alun perin päivän piti olla 28.8. mutta onneksi, toisille harmiksi päivä, muuttui arkipäiväksi torstaiksi 26.8.2010. Kellonaika kumminkin pysyi klo 15.00. Hevossalmihan on Helsingin Invalidien Yhdistyksen kesäkotina. Luvassa oli rattoisan ilta-päivän viettämisestä: nauttien juomasta ja retkiruoasta kuten makkarasta, letuista ja salateista jne. sekä toivottavasti loppukesän kauniista säästä merellisessä maisemassa.

Minäkin olin ilmoittautunut, kun vielä elettiin kesäaikaan niin ehkä ehtisin mukaan. Tuli torstai, kello läheni uhkaavasti 15. ja puhelimet soivat ja ryntäilin pää kolmantena jalkana sinne sun tänne enkä taaskaan saanut mitään järkevää tolkkua tekemisilleni.

Lopulta suuntasin Itään ja ohi Korkeasaaren liittymän, liittymä ennen varsinaista Herttoniemen ympyrää valitsin laittimaisen kaistan ja eihän siinä sitten muuta voinut kuin liikenteen mukana suunnata katuteille. No, tunnetustihan minulla on suuntavaisto, joskus jopa osun oikeaankin suuntaan. Tällä kertaa osuin.

Meinasin vaan uskoni menettää, kun ei oikean nimistä liittymää eikä sitä Santahaminan siltaa ruvennut vastaan tulemaan. Ne on ihan selvästi vieneet ne kauemaksi kuin jaksoin muistaa. Onhan siitä muutama suvi kun Hevossalmessa viimeksi piipahdin. Lopulta kurvasin suuntaan Hevossalmi, tien alku päässä oli pieni parkki paikka ja tien vieressä kyltti ajoneuvolla liikkumisesta. Jätin auton portin pieleen ja



Mirja ja Elvi varppeillaan, kohta se saapuu taksi.

läksin talsimaan meren tuoksun suuntaan.

Taivas oli ihanan sininen ja aurinko paistoi. Vaan kun käänsi päätä ja katsoi toisaalle, oli taivas mitä mahdollisimman synkeä ja vettäkin tuli alas pilvistä. Sitä se oli toimistoltakin katsellen: satoi ja kohta paistoi ja lämpimästi. Ei tuo sadekaan kylmää ollut, mutta aika rankkaa ja kastelevaa.

Lopulta näin meren, aurinگون ja kutsuvan teltan. Touhu oli jo täydessä vauhdissa.

Minä oikaisin nurmikon poikki kohti kaikesta mukavasti nauttivaa vierailijaryhmää. Kengät märkinä, kun nurmikko peitti pahimmat lammikot näkyvistä, mutta

minä löysin varmaan ne kaikki: vesi vain läiskyi.

Rouvat Riitta ja Kaarina olivat jakamassa salaatteja ja makkaroita sekä Raija ja Rita hoitivat juomapuolta. Eeva viihtyi grillikatoksessa muurikkalettuja paistamassa. Ihanat tuoksut.

Kai veti ulkopelejä ja kirjasi suoritukset tarkkaan ylös. Vuorossa oli ketjun heitto. Välillä pelit pistettiin peittoon ja väki siirtyi katoksien suojaan sadekuuron yllättäessä. Vaan kohta aurinko nauroi sateelle ja lämmitti märät takin selän niin, että huuru vain nousi harteista jokaisella kastuneella. Kaikkea tätä säesti haitarimusiikki ja välistä väki yhtyi laulaen musisointiin. Olihan siellä

yksi kuuluisuuskin, tosin hänen en kuullut laulavan. Täytyy vain todeta, että Elvis elää.

Oli ihana nähdä monta ”vanhaa” tuttua ja uusia kasvojakin luulin nähneeni sekä pitkästä ajasta osallistuvia mm. Heikki Helsingistä ja Sanna tuli Hämeenlinnasta asti puolisonsa kanssa.

Pääkaupunkiseudulla viisiteeraamassa olivat Matti Parkanosta ja Jouko Kemijärveltä. Samalla poikkesivat myös nauttimaan elokuun auringosta ja hilpeästä tutusta seurasta.

Taas todettiin, että kuljetuspalvelun varassa olevien seurustelun katkaisi hakemaan saapunut taksi. Jäi lause kesken ja kaikkien kanssa ei kerennyt raataamaan yhtään. Se on hyväksyttävä ja lähdettävä milloin varauskeskuksen virkailija määrää. Oma tahtoa ja ajanhallintaa ei oteta huomioon. Monikohan kierteli ympäriinsä saapumatta koskaan Hevossalmeen, mutta sightseeingiä sitäkin enemmän. Ja moniko joutui kiertämään ympäriinsä pääsemättä kotiin suoraan?

Iltapäivä kului lennokkaasti ja pian huomasin, että porukka oli miltei haihtunut. Takajalat turrana ryömin minäkin autooni ja läksin kohti kotia. Osaston puuhaväki oli taas onnistunut täyttämään lupauksensa. Ihanaa, että olette olemassa ja jaksatte järjestää.

Nähdään taas jossain käänteessä.

**Teksti: Kikka
Kuva Kikka**



Hakulomake Suomen Polioliiton järjestämälle kurssille

Palautusosoite: Kumpulantie 1 A 6.krs, 00520 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)

TÄRKEÄÄ

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, Kumpulantie 1 A 6.krs, 00520 Helsinki.

kopiointi sallittu

Polio, vireys ja hormonit

Poliolehdessä 2/2010 käsittelin polioviruksen vagus- eli kiertäjähermoon tekemiä tihutöitä. Tässä artikkelissa käsitellään väliaivotuhojen vaikutusta hormoneihin. Jos aivohermot ovat yhtä spagettia, polioviruksen aiheuttamat hormonaaliset vaikutukset on vieläkin sotkuisempi soppa. Yritetään silti keskittyä, vaikka se ei aina helppoa olekaan.

Valkoisia "reikiä" vireyskeskuksessa

Jotta pääsemme mukavasti kärryille artikkelin toiseen osaan, suoritetaan pieni kertaus. David Bodian teki vuosina 1940-1950 polioon kuolleille tuhansia ruumiinavauksia Johns Hopkinsin yliopistossa USA:ssa. Bodian totesi polioviruksen tehneen tuhoja aivorungon vireyttä säätelevään "pirteyskeskukseen". Sitä kutsutaan retikulaariseksi aktivaatiojärjestelmäksi eli RAS-verkoksi.

Melkein 50 vuotta myöhemmin Richard Bruno teki ryhmineen polion sairastaneille pään magneettikuvauksia. Niissä näkyi pienempiä valkoisia pilkkuja eli "reikiä" vireystasoa säätelevässä RAS-verkossa. Bodian havaitsi aikoinaan tuhoja juuri samoilla alueilla – sekä polioon tuoreeltaan että myöhemmin kuolleilta.

Valkoiset pilkut näyttivät siltä, kuin joku olisi ripotellut suolaa RAS-verkon päälle. Pilkut ovat kuin hermosolujen hautamuistomerkkejä, sillä hermosoluja ruokkivat ja hoi-

tavat gliasolut ovat vallanneet tuhoutuneilta hermosoluilta jääneen tilan. Mitä suurempia valkoiset pilkut kuvissa olivat, sitä suurempia vaikeuksia polioselviytyjällä oli pysyä valppaana. Jos sinulle tehdään magneettikuvauksia aivorungon alueelle, ja "pilkkuja" löytyy, on hyvä varmistaa, että poliopilkkuja ei sekoiteta MS-taudin synnyttämään valkoiseen plakkiin. Plakki näkyy magneettikuvissa pilkkuja suurempina valkoisina alueina.

Aivopuoliskojen nopeusero

Tuhot RAS-verkon vireyskeskuksessa saattoivat kuitenkin aiheuttaa sen, että polioselviytyjien oikeassa isoaivo-kuoren puoliskossa on vasenta puolta hitaampia aivosähkökäyriä. Nopeusero vaikuttaa niin, että joidenkin polioselviytyjien on vaikeaa hahmottaa, tunnistaa ja muistaa esimerkiksi numeroita ja kirjaimia.

Itse olen todella vaikeasti numerosokea. Eikä kirjaimienkaan kanssa ole hurraamista. En meinannut millään oppia lukemaan. Ja tietenkään en näe omia "kirotusvihreitäni", mutta sitä on kuulemma "liikkeellä" ilman poliotaikin.

Myös kartan lukeminen ja suunnistaminen ovat polioselviytyjille vaikeampia tehtäviä kuin verrokeille. Edith Meyer havaitsi 1940-luvulla, että polioon sairastuneet lapset menestyvät poliottomia ikätovereitaan huomoinen testissä, jossa tulee piirtää juuri nähty kuva muistinvaraisesti uudelleen. Kun oikea aivopuolisko "ajattelee" hitaammin, kuvat eivät ehdi painua mieleen. Ja sitä, mitä ei ole painettu kun-

nolla mieleen, on tietenkin vaikeata toistaa.

Vastaavia testejä voi tulla polioselviytyjälle eteen esimerkiksi ajokorttia uusissa tai vanhuksille tehtävissä muistiseuloissa. Huono testimenestys kuvioiden toistamisessa ei todennäköisesti liity Alzheimerin tautiin vaan se on polion tihutöitä. Vaikka voihan dementia iskeä polioselviytyjään siinä missä muihinkin.

Aivan viime aikoina tehtyjen mittausten mukaan onnellisilla ihmisillä aivopuoliskot toimivat eri tahtiin. Siitä ei kuintakaan ole tutkittua tietoa,

Kahvin piristävyys perustuu siis petokseen, koska kahvin ansiosta aivot eivät "huomaa" väsymystä.

onko aivopuoliskojen toimintanopeusero polioselviytyjillä samaa laatua kuin pysyvästi onnellisilla. Oli miten oli, Richard Brunon ja kumppaneiden tekemien mittausten mukaan oikean aivopuoliskon aivosähkökäyrät olivat sitä hitaampia, mitä enemmän polioselviytyjä valitti väsymysoireita.

Bromocriptine-niminen lääkeaine kuulemma lisää terävyyden tunnetta. Kahvin "piristävä" vaikutus perustuu siihen, että se tukkii aivojen adenosiniinireseptorit. Kahvin piristävyys perustuu siis petokseen, koska kahvin ansiosta aivot eivät "huomaa" väsymystä. Myös hermo-lihasliitoksesta tarvittava asetylkoliini on aivojen pirteysaine, joten sen kuluttaminen loppuun liikuntarasituksen yhteydessä saattaa aiheuttaa aivosumua.

Kahvi haittaa asetylkoliinin tuotantoa aktivoimalla sympaattista hermostoa – tai haittaamalla parasympaattisen hermoston eli "Lapatossun" toimintaa. Asetylokoliinin tuotanto edellyttää parasympaattisen hermoston toimintaa eli kunnan rentoutumista. Kahvin sijasta kannatta ottaa pienet nokoset iltapäiväväsymyksen yllättäessä.

Prolaktiini ja dopamiini

Aivosähkökäyrien mittauksen yhteydessä havaittiin, että mitä hitaammat aivoaalot polioselviytyjällä oli, sitä enemmän tämän veressä oli prolaktiinia. Prolaktiini tulee sanoista pro/ edistää ja lactine/maito (tuonto). Imettävillä äideillä on veressään paljon prolaktiinia, joten tuoret äidit valittavatkin outoa "aivosumua".

Viime vuosien aikana tehdyissä mittauksissa on käynyt ilmi, että mitä enemmän veressä oli prolaktiinia, sitä alhaisemmat olivat myös välittäjäaine dopamiinin tasot. Poliovirus aiheuttaakin tuhoa dopamiinia tuotaviin hermosoluihin, mikä vaikeuttaa dopamiinia käyttävien liikkettä aloittavien ja lopettavien tyvitumakkeiden eli basaali-ganglioiden toimintaa.

Monilla polioselviytyjillä onkin samoja oireita kuin Parkinsonin taudista kärsivillä. Tämä saattaa johtua siitä, että polio on tuhonnut mustatumakkeen (substantia nigra) soluja, jotka tuottavat dopamiinia.

Kun terve ihminen täyttää 50 vuotta, häneltä on tuhoutunut noin kolmannes dopamiinia tuotavista soluista. Lisäksi jäljellä olevat solut saattavat

olla vahingoittuneita, jolloin niiden kyky tuottaa dopamiinia on voinut laskea. Parkinsonin taudissa vapinaa alkaa ilmetä vasta siinä vaiheessa, kun 70 prosenttia dopamiinia tuottavista soluista on kuollut. Koska polio selviytyjät menettivät dopamiinia tuottavia soluja poliovirusshokkikäyksen aikana, ei ole ihme, jos dopamiinia tuottavien solujen määrä laskee alle 30 prosentin tavallista nuoremmalla iällä.

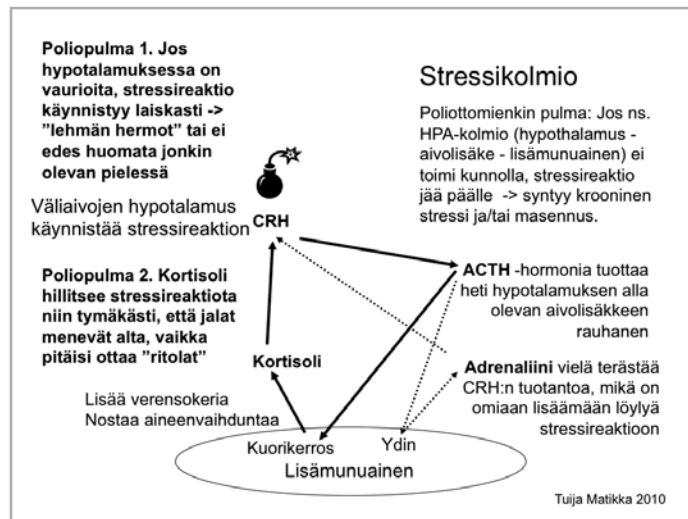
Myös ruumiinavauksia tehnyt Bodian huomasi polion vaurioittavan mustatumaketta. Hän ei kuitenkaan tiennyt, millä tavoin tuhot vaikuttavat, koska dopamiinin ja mustatumakkeiden välinen yhteys keksittiin vasta vuosikymmeniä myöhemmin.

Yhteyden löytymisen jälkeen on ihmetelty, miksi polio selviytyjillä ei ollut akuutissa vaiheessa käsien vapinaa tai lihasjäykkyyttä, mitkä ovat Parkinsonin taudissa tyypillisiä oireita. Vapinan sijaan olimme velttoja kuin keitetty makaroni. Selitykseksi arvelaan, että polioon sairastunut sai ensisijaisesti vaurioita vireyskeskukseen, jolloin hän halvautui niin täydellisesti, ettei kyennyt edes vapisemaan.

Vaikeus löytää sanoja

Polio selviytyjillä ja Parkinsonin tautia sairastavilla on eräs yhteinen pulma: vaikeus löytää sanoja. Kyselyissä kolme neljäsosaa polio selviytyjistä kertoi, että heillä on usein tai melko usein vaikeuksia löytää sanoja. Ja mitä enemmän väsymystä polio selviytyjä raportoi, sitä suuremmat vaikeudet sanojen löytämisessä oli.

Vaikeuteni löytää sanoja varsinkin puhuessa on jatkuva vitsailun ja naljailun aihe perheessämme. Läheiset eivät oikein ota uskoakseen, että tämäkin ”ominaisuus” johtuu polioista.



Vaikeus ilmenee kokemuksena, että sanat ovat ikään kuin kielen päällä. Tiedämme sanan, mutta emme saa sitä ulos suusta. Kateissa ovat olevat sanat ovat usein tuttujen esineiden nimiä tai jopa perheen jäsenten nimiä.

Sanojen löytymisherkkyyttä testataan siten, että tutkittavaa pyydetään nimeämään mahdollisimman monta eläintä yhden minuuttiin aikana. Voit kokeella tätä testiä itseesi nyt.

Väsymyksestä kärsivät polio selviytyjät kykenivät nimeämään keskimäärin 17 eläintä, mikä on täsmälleen sama luku kuin Parkinsonin tautia sairastavilla. Normaali luku on vähintään 18.

Vaikeuksia terästäytyä

Bodian havaitsi polioviruksen tekevän tuhojaan väliaivojen pohjaosassa sijaitsevan hypotalamuksen etu-, taka- ja sivuosiin. Bodianin aikaan ei tarkkaan tiedetty, mitä nämä tumakkeet tekevät.

Tällä kertaa keskitymme hypotalamuksen etuosassa sijaitsevaan paraventrikulaariseen osaan, joka tuottaa kortikoliberiiniä eli kortikotropiinia vapauttavaa hormonia. Sen lyhenne on CRH (corticotropin-releasing hormone).

Kun joudumme stressaamaan tilanteeseen, hypotalamus tuottaa CRH-ainetta, joka puolestaan innostaa aivolisäkkeen etulohkoa tuottamaan kortikotropiinia verenkiertoon. Toiselta nimeltään se on ACTH eli adrenokortikotropiinihormoni. Jos koehenkilön vereen ruiskutetaan kortikotropiinia, hän valpastuu ja aivosähkökäyrät ”nopeutuvat”. Lisämunuaisen kuorikerros alkaa tuottaa kortisolia, joka nostaa kehon lämpötilaa ja verensokeria. Katso kuva stressikolmiosta.

Sekä CRH että ACTH ovat aivotoimintaa vilkastuttavia kemikaaleja, joten jos aivoissa on niitä liian vähän, polio-

villa polio selviytyjillä kortikotropiinin pitoisuudet eivät kasvaaneet stressin aikana. Väsyvien aivot eivät joko huomanneet olevansa hankalassa tilanteessa, tai hermosto ei pystynyt solutuhojen vuoksi tuottamaan sisäisiä terästeitä riittävästi. Sen sijaan niillä polio selviytyjillä, jotka eivät kokeneet väsymystä, kortikotropiiniarvot nousivat normaaliksi.

Voisiko tämä merkitä, että ainakin joillakin meistä on polion ansiosta mistään hötkyilemättömät ”lehmän hermot”. Niiden haittapuolena voi olla se, että keho ei alakaan suojautua stressiä vastaan tuottamalla ACTH:ta. Juuri kun polio selviytyjän pitäisi jämäkästi puolustaa oikeuksiaan tai paeta tilanteesta, keho toimii ikään kuin olisi päiväunien aika.

Yleisesti ottaen polio selviytyjillä valpastuttavan dopamiinin ja kortikotropiinin määrä on alhaisempi kuin polioittomilla. Ja kun vielä muistaa, että polio näytti iskevän hanakammin keskimääräistä vilkkaampiin ja virkeämpiin lapsiin, poliovirusshokkikäyksen ”rauhottava vaikutus” saattaa olla merkittävä.

Kun polio selviytyjät menestyvät tarkkaavaisuutta mittaavissa testeissä hieman heikommin kuin polioittomat ikätoverinsa, nousee mieleen, kuinka usein nukummekaan onnemme ohi.

Ikikurisesti voi kysyä, mahtaisiko huomion herpaantumisessa piillä syy siihen, että poliojärjestöissä muutokset tapahtuvat niin hitaasti. Muutosmahdollisuuksien käyttäminen ja tilaisuuksiin tarttuminen vaatii valppautta.

Siksi onkin tärkeää, että me stressaantumiseen taipuvaset polio selviytyjät harjoittelemme rentoututumistaitoja. Yksi keino on syvään hengittäminen, josta on hyötyä myös silloin, jos polio on päässyt puremaan hengitystä ohjaavia tumakkeita.

selviytyjällä saattaa ilmetä ”aivoväsymyksen” oireita. Kun Bruno ja kumppanit tutkivat kortikotropiini pitoisuuksia lievässä stressitilanteessa (yön yli kestävässä paastossa), jatkuvaa väsymystä koke-

jatkuu seuraavalla sivulla...

Kortisoli ja sokeri

Tuhot hypotalamuksessa voivat johtaa siihen, että hypotalamuksen verensokeritasoa seuraavat hermosolut eivät huomaa tarpeeksi nopeasti verensokerin laskeneen liian alas. Ja kun verensokerin taso vartioivat solut eivät havaitse verensokerin laskua, ne eivät eritä valpastuttavaa kortikotropiinia. Mitä taustan mukaan polioselviytyjän keskittymiskyky häiriintyy alhaisesta verensokerista jopa diabeetikkoa herkemmin, joten alhainen verensokeri eli hypoglykemia voi olla todellinen uhka polioselviytyjälle.

Vilkkautensa säilyttäneiden polioselviytyjien vaikeudet sopivan vireystason ylläpitämisessä voivat johtua siitä, että stressikolmiota ei saada pysähtymään. Jatkuva veren korkea kortisolitaso haittaa pitemmällä tähtäimellä hermosolujen valkuaisainetuo- ttoa.

Hermosoluissa on ”soke- risieppareita” eli reseptoreita, jotka sieppaavat sokereita sisältävän energian solun käyttöön. Sieppari on käytännössä valkuaisaine. Jos ja kun hermosolujen sokereisiepparit eivät toimi kortisolin vuoksi kunnolla, hermosolu nälkiintyy. Estääkseen koko solun kuoleman, hermosolu alkaa karsia versojaan. Tämä puolestaan johtaa siihen, että lihassoluja jää ilman hermostusta, ja lihasvoima vähenee.

Kortisolin pirullisin vaikutus piilee siinä, se heikentää ja aivojen vireystasoa säätelevien hermosolujen toimintaa aivorungon vireyskeskuksessa eli RAS-verkossa. Vaiva on harmillinen erityisesti meille erityisen vilkkaille A-tyypin persoonallisuuksille, joilla kortisolitaso nousee aina raketin ylös, mutta lasku on hidasta ja epävarmaa. Nai-

silla kortisolin hajoaminen on vieläkin hitaampaa kuin miehillä. Onneksi kohtuullinen määrä kortisolia vahvistaa muistia, mikä selittää sen, että miehet eivät muista mitään mutta naiset muistavat liiankin hyvin. Nainenhan on kuin arkeologin ja koiran risteytys: milloin nainen ei hauku, hän kaivelee menneitä.

Kun stressitilanteessa kortisolitaso on liian korkea, jalat tупpaavat menemään alta. Ja tietenkin juuri silloin, kun tarttis ottaa ne ”ritolat”. Koska esimerkiksi lääkäriissä käyminen on monelle polioselviytyjälle lapsuuden traumausten vuoksi stressaava paikka, sekä aivoista ja kintuista häviää se loppukin puhti juuri silloin, kun pitäisi olla terävimmillään kertomaan tilanteestaan tai oppimaan uutta.

Siksi onkin tärkeää, että me stressaantumiseen taipuvaiset polioselviytyjät harjoittele- mme rentoututumistaitoja. Yksi keino on syvään hengittäminen, josta on hyötyä myös silloin, jos polio on päässyt puremaan hengitystä ohjaavia tumakkeita.

Vaikka poliovirukset ovat aiheuttaneet meille monen- mosta riesaa, emme todellakaan ole yksin. Polioviruksilla (Lansing ja Leon) on suuri määrä serkkuja ja pikkuserkkuja, jotka tekevät tihutöitä aivorunkoon ja väliaivoihin. Niinpä muillakin kuin polioselviytyjillä saattaa olla pulmia pysyä valppaana - tai ylimalkaan hereillä. Kukaties myös narkolepsian takaa löytyy jokin polion pikkuserkku.

Tuija Matikka

psykologi ja polioselviytyjä

Heikin tie henkilökohtaiseksi avustajaksi -joka päivä voi oppia uutta

Teorian ja käytännön yhdistäminen

Olin peruskoulun jäl- keen pitänyt kaksi välivuotta ja sen ajan tein töitä eri ammateissa. Olin toiminut muun muassa kirjaston työntekijänä ja päiväkodissa. Olin harkinnut eri koulutuksia, mutta en osannut päättää mitä haluaisin opiskella. Asiassa oli myös se puoli, että olen aina oppinut asiat paremmin tekemällä niitä kuin lukemalla miten ne tehdään.

Äitini on toiminut lähihoid- tavana erilaisissa tehtävissä jo monia vuosia ja myös minua kiinnosti monet niistä töistä, joissa äitini oli toiminut. Aloin harkita lähihoidajan ammattia ja viimeisen sysäyksen sain, kun olin ollut jonkin aikaa töissä nummelalaisessa kehitys- vammaisten ryhmäkodissa. Hain koulutukseen Lohjalle Länsi-Uudenmaan koulutus- keskuksen ja pääsin sovel- tuvuustestiin. Minut hyväksyttiin ja aloin valmistautua koulutuksen alkamiseen hyvillä mielin.

Aloitin lähihoidaja koulutuk- seni vuoden 2007 elokuussa ja olin yksi vanhimmista luokalla. Ensimmäinen vuosi päättyi ilman suurempia ongelmia ja sain keskitason numeroita. Vaikka käytännön aineissa osaamiseni olikin korkeampi.

Vuonna 2008 kesällä sain työpaikan Nummelalai- sesta palvelutalosta hengityshalvauspotilas-osastolta. Työssä oli rankat työajat ja tein monen eri ammattikun- nan töitä, vaikka en ollut

vielä edes valmis lähihoi- taja. Lopetin työt heinäkuun lopulla ja olin hyvin uupunut loputtoman suurelta tuntuneen työtaakan jäljiltä. Oli elo- kuun kahdeksas, kun palasin koulun penkille jatkamaan lähihoidaja koulutuksen toista vuotta. Minulta oli jäänyt joitakin kursseja ilman arvo- sanaa ja jouduin uusien asioiden lomassa heti koulun alusta lähtien opiskelemaan ensimmäisen vuoden asioita uudestaan.

Elokuu alkoi olla loppuillaan ja minun oli tarkoitus lähteä työssä oppimisjaksolle, mutta huomasin olevani liian väsynyt sekä fyysisesti että henki- sesti. Oli myös muita asioita, mitkä vaikuttivat negatiivi- sesti haluuni käydä koulussa. Niinpä syyskuun ensimmäi- nen päivä jätin eropaperini koulun toimistoon ja lopetin koulunkäynnin.

Keikka-avustajasta kokoaikaiseksi

Olin toiminut asumisen ohjaajana ryhmäkodissa Nummelan Lankilassa, kuten jo mainitsin ja olin ollut siellä töissä myös koulutukseni ajan. Nyt kun koulutukseni oli jäänyt kesken, pyysin pomoltani lisää tunteja ryhmäkodissa ja aloin hiljalleen käydä töissä enemmän. Ryh- mäkodissa oli tuolloin minun lisäkseni kaksi työntekijää, joten en saanut niin paljon tunteja kuin olisin halunnut. Lokakuun puolenvälin jäl- keen aloin hakea toisenlaisia töitä. Töiden hakeminen ei tosin ollut niin helppoa kuin olin kuvitellut. Olin vailla

koulutusta, joka vähensi työpaikan saantimahdollisuuksia huomattavasti. Lokakuun lopulla äitini soitti ilmoituksesta, jonka oli huomannut ”Mollin” sivuilla. Ilmoituksessa haettiin henkilökohtaista avustajaa.

Soitin ilmoituksessa mainittuun numeroon ja sovin ajan työhaastatteluun. En tosin tiennyt yhtään mitä odottaa, koska minulla ei ollut tarkempaa tietoa siitä, mitä henkilökohtainen avustaja tekee. Koulussa oli mainittu ohimennen henkilökohtaiset avustajat, mutta itse työstä en tiennyt pätkän vertaa. Ajattelin kuitenkin että mitään ei saa yrittämättä, joten ei muuta kuin haastatteluun.

Eräänä kylmänä marraskuun päivänä kävelin kotoani Nummelan keskustasta Huhdanpellolla sijaitsevalle työpaikalle työhaastatteluun. Olin itsekin asunut aiemmin samassa taloyhtiössä, joten löysin ilmoituksessa mainitun osoitteen helposti. Kun astuin rappukäytävään niin ensimmäinen asia mikä kiinnitti huomioni, oli ensimmäisen oven viereiseen seinään kiinnitetty pieni valkoinen laatikko. Kun pääsin lähemmäksi, näin että se oli ovipuhelin. Nimi ovesa oli sama kuin ilmoituksessa, joten painoin ovipuhelimen nappia. Kaiuttimesta kuului vain lyhyt hei, joten sanoin kuka olen ja miksi tulin. Ovi päästi naksahduksen joten painoin kahvan alas ja astuin sisään.

Astuin eteiseen ja otin kenkäni pois. Ihmettelin kun kukaan ei ollut vastassa, joten huudahdin hei ja sain vastauksen toiselta puolelta asuntoa. Kävelin rohkeasti suuntaan josta ääni tuli ja päädyin keittiöön, jonka päässä oli ruokapöytä. Ruokapöydän ääressä istui mukavan näköinen mies ja päätin että hän on se joka haastattelee minut. Kävelin pöydän luo, kättilin miehen ja sanoin; ”Päivää. Mä olen



Lexa ja Heikki lomalla Marjolassa kesällä 2010.

Heikki Ylönen. Mä soittelin siitä työpaikasta.” ja mies vastasi: ”Päivää. Minä olen Leo Hänninen. Istu alas, Ole hyvä.”

Haastattelu meni mielestäni tosi hyvin ja olin tyytyväinen kun lähdin kotia kohti. Haastattelun lopussa herra Hänninen sanoi ottavansa minuun yhteyden haastateltuaan muut sopiviksi katsomansa hakijat. Hakijoita tähän työpaikkaan oli silloin peräti 18, joten arvelin mahdollisuuteni päästä tähän työpaikkaan vähäisiksi. Viikkoa myöhemmin sain puhelun Hänniseltä. Leo sanoi, että hän on valitettavasti valinnut toisen työntekijän, mutta että hän olisi halukas ottamaan minut keikka-avustajaksi, jos minulla olisi kiinnostusta.

Niinpä sitten 22. marraskuuta lähdin Leo Hännisen keikka-avustajaksi Heta-Henkilökohtaisten Avustajien Työntekijien Liiton syysko-

koukseen/pikkujoulujuhlaan. Noin viikkoa myöhemmin tein työsopimuksen Leon kanssa osa-aikaisesta työsuhteesta, joka oli noin 10-15 tuntia viikossa. Aloitin siis työni henkilökohtaisena avustajana neljän tunnin keikalla ja tuntimääräni alkoi kasvaa hitaasti, mutta varmasti kuu-kausien mittaan. Sitten viimein vuoden 2009 syyskuussa minusta tuli täyspäiväinen avustaja, jonka työaika on 40 tuntia viikkoa kohti. Tällä hetkellä olen kolmen avustajan työyhteisössä ”seniori” avustaja ja teen täyttä 40 tunnin työviikkoa edelleen.

Työ opettaa katsomaan maailmaa uusin silmin

Olen ensimmäisestä työpäivästäni lähtien nauttinut työstäni avustajana. Työssä on ollut paljon positiivista ja yllättävää, mutta negatiivisia asioita on ollut vain vähän. Positiivista on ollut muun muassa se, kuinka monipuo-

lista avustajan työ voi olla. Olen nähnyt paljon kaikenlaista menoa ja meininkiä. Olen oppinut hyviä ja huonoja puolia vammaispalvelulaista ja Suomen vammaispalvelusta ylipäätään. Olen oppinut huomioimaan epäkohtia esim. esteettömyyden noudattamisessa, koska rakentamiskäytännöt eivät valitettavasti toteudu lain vaatimalla tavalla. Negatiivisia puolia työstäni on oikeastaan vaikea löytää. Tietenkin jokaisesta työstä löytyy epäkohtia, mutta minun pitäisi kaivaa niitä lapiolla, jotta löytäisin valittamisen aihetta tästä työstä.

Minun työpaikassani on tällä hetkellä kolme työntekijää, kuten edellä totesin. Meidän kesken on jaettavana 15 - 18 tunnin pituiset työpäivät seitsemänä päivänä viikossa. Työpäivät jakautuvat aamu- ja iltavuorolaiselle. Avustajia täytyy olla kolme, koska työvuorot pitää saada pyörimään myös vapaapäivinämme. Olen avustajista ainoa ns. täysipäiväinen, joten tuntimääräni on poikkeuksetta suurin. Minä teen pääsääntöisesti iltavuoroa ja työtoverini tekevät lähinnä aamuvuoroja. Poikkeuksina ovat Leon työpäivät poliojärjestöjen toimistolla, erilaiset seminaarit ja kokoukset, joissa olen yleensä hänen mukana ja vapaapäivieni tuuraukset. Silloin toinen työtovereistani hoitaa iltavuoron. Sairauspäivät ovat myös poikkeustapauesia, joissa yleensä joku tiimistämme ”paikkaa sairastunutta.”

Työporukkani toimii tällä hetkellä hyvin. Porukan vakituinen aamuvuorolainen hoitaa aamutoimet, pääsääntöisesti kaupoissa käynnit, asioinnit, siivouksen ja vaatehuollon. Iltavuorolainen hoitaa ruoanlaiton ja iltatoimet sekä kaiken muun auttamisen minkä työnantajani normaaleissa elämän toiminnoissa tarvitsee. Avus-

jatkuu seuraavalla sivulla...

tajan työ vaatii työntekijältä varsin suurta joustavuutta, koska jokainen päivä on varmasti erilainen. Työnantajan omat aikataulut muuttuvat. Joku avustajista saattaa tarvita yllättäen vapaapäivän tai sairastuu. Se aiheuttaa aina muutoksia jonkun avustajan ennalta sovittuun työvuoroon. Joskus jopa kaikkien avustajien työvuoroihin. Avustajan työssä olevan tukiverkosto on vähäinen koska henkilökohtaisilla avustajilla ei ole varsinaista verkostoa. Ainoa tuki jota voi saada, ovat mahdolliset työtoverit, mutta harvoilla työnantajilla on enempää kuin yksi työntekijä.

Koulutusta ja vertaistukea tarvitaan

Avustajalta vaaditaan yllättävän paljon. Hyviä ominaisuuksia ovat muun muassa luontainen auttamishalu ja työhön sitoutuminen. Itse asiassa työhön sitoutuminen saattaa olla yksi tärkeimmistä ominaisuuksista, koska se auttaa mukautumaan mahdollisiin epämiellyttäviltä tuntuviin vuoroihin. Voin sanoa yhtenä henkilökohtaisena esimerkkinä sen, että olen ollut joulun ja uuden vuoden töissä. Olisihan se mukavampaa, jos voisi olla juhlapäivinä vapaalla, mutta minun mielestäni pitää olla valmis tekemään myös tämänlaisia vuoroja.

Joustavuus on myös tärkeä tekijä, ajatellen hankalia vuoroja ja mahdollisia hätätilanteita, joissa voi joutua venyttämään työvuoroaan tai tulla yöllä käymään töissä. Avustajalla olisi hyvä olla myös luontaisia vuorovaikutustaitoja. Ei ole kiva jos työntekijä tulee töihin ja on paikalla koko vuoron ajan tuppisuuna. Tai että ainoa keskustelu, joka työvuoron aikana käydään, koskee säätä. Omatoimisuus on kaikissa töissä hyve, eikä tämäkään työ ole poikkeus.



Heikki, Lexan tytär Kirsi-Marja ja Lexa viettämässä kesäistä päivää Tampereella. Avustajan työ vie Heikkiä Lexan mukana eri puolille Suomea.

Jos roskapussi täyttyy, niin tarvitseeko sen viemiseen kysyä lupaa, jos käsissä on vapaata aikaa. Jos näkee pöydässä tahran niin tarvitseeko odottaa, että työnantaja erikseen pyytää pyyhkimään sen. Täsmällisyys olisi jokaisen ihmisen hyvä oppia, mutta tässä työssä se on pakollinen osata. Jos työnantaja ei esimerkiksi pääse itse ylös sängystä, niin avustajan täytyy olla paikalla hyvissä ajoin.

Jokainen voi varmasti eläytyä siihen turhautumiseen minkä jonkun toisen odottaminen aiheuttaa, mutta harva avustajista varmaan edes ymmärtää kuinka inhoitava tilanne työnantajalla siinä vaiheessa on. Tämänlainen myöhästymisen voi aiheuttaa luottamuksen katoamisen työntekijä-työnantaja suhteessa ja sitä ei ole helppo korjata.

Luottamus on myös hyvin tärkeä tämänkaltaisessa

työssä. Avustajaan pitää voida luottaa myös siksi että työhön saattaa kuulua rahan käsittely kauppa-asioissa tai jopa pankki-asioissa. Rehelliisyys kunniaan.

Työssä pitäisi siis osata varautua yllättäviin työvuorojen vaihdoksiin ja muihin mahdollisiin joustavuutta vaativiin tilanteisiin. Toisaalta työltä voi odottaa myös hyviä asioita, kuten uusien asioiden oppiminen. Näin esimerkkinä sanoen, olen kahden viime vuoden aikana oppinut kokkaamisesta hyvin paljon. Olen saanut itsevarmuutta kokkaamiseen ja uusien reseptien kokeilemiseen. Jokaisesta työstä voi oppia jotain, mutta en ole missään muussa työssä oppinut näin paljon. Se voi tosin johtua myös siitä että työnantajani on niin monissa asioissa mukana.

Tähän loppuun haluan sanoa että henkilökohtaisille avustajille pitäisi saada koulutus.

Tällä hetkellä henkilökohtaisen avustajan työnkuva on suhteellisen tuntematon nuorten keskuudessa, joten se vaikuttaa tätä työtä hakevien määrään. Itse pidän tätä työtä ammattinani ja olen valmis aina kertomaan työstäni kaikille niille, jotka eivät siitä tiedä. Olen ylpeä siitä että olen henkilökohtainen avustaja. Arvostus on yksi asia mikä tekee tästä ammatista niin upean. Jos tekee työnsä hyvin, niin arvostus, jonka siitä saa, on aivan eri luokkaa kuin muissa ammateissa. Palautteen hyvin tehdystä työstä saa joka ikinen päivä ja se tuntuu mukavalta.

Kiitos kaikille lehden lukijoille ja hyvää talven odotusta.

Heikki Ylönen

henkilökohtainen avustaja

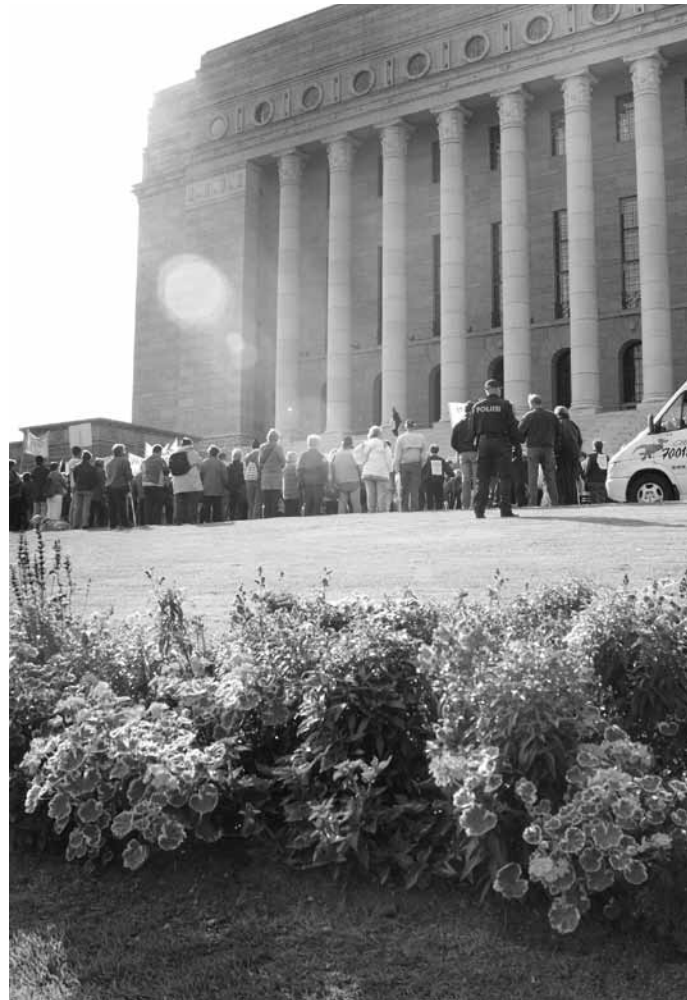
Kuvat: Lexan kotialbumi

Vammaisten asemaa parannetaan konkreettisin toimenpitein

Vammaispoliittinen ohjelma on valmistunut. Ohjelma sisältää 122 konkreettista toimenpidettä, joilla lisätään vammaisten ihmisten osallisuutta, torjutaan köyhyyttä sekä lisätään koko yhteiskunnan esteettömyyttä. Ohjelma viitoittaa vammaispolitiikan suunnan tuleville vuosille sekä ohjaa YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen ratiointia Suomessa.

Vammaispoliittisen ohjelman valmistelun ohjausryhmä luovutti torstaina 26. elokuuta työnsä peruspalveluministeri Paula Risikolle. Ministeri Risikko kiitti kaikkia valmistelutyöhön osallistuneita hyvästä työstä. ”Tämä ohjelmassa keskiössä on vammaisen ihmisen elämä kokonaisuutena, johon kuuluu niin opiskelu, työ, toimeentulo, perhe-elämä kuin asuminenkin”, ministeri Risikko totesi.

Ohjelmassa esitetään hyvin erilaisia toimenpiteitä eri hallinnonaloilla. Loukkaavaksi koetusta vajaakuntoinen-termistä luopuminen, 112-hätäpalvelun toteuttaminen tekstiviestipalveluna, vammaistutkimusohjelman käynnistäminen ja äänestyspaikkojen esteettömyyden varmistaminen ovat kaikki esimerkkejä konkreettisista toimenpiteistä. Ohjelmaan sisältyy myös useita lainsäädännön muutos-ehdotuksia, kuten sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden



itsemääräämisoikeuden vahvistaminen.

Aiemmasta hoivan ja huollon hallitsemasta ajattelutavasta vammaispolitiikassa on viime vuosina siirrytty ihmis- ja perusoikeusajatteluun. Tämä ajattelutavan muutos korostuu nyt julkistetussa vammaispoliittisessa ohjelmassa. ”Erityisen hyvänä näen vammaispoliittisen ohjelman valmisteluprosessin, joka vahvisti uudenlaista yhteistä työtappaa. Valmistelu perustui vammaisen ihmisen äänen kuulemiseen ja avoimeen vuoropuheluun eri hallinnonalojen, vammaisjär-

jestöjen ja työmarkkinajärjestöjen kesken. Ohjelman valmistelun aikana järjestettiin useita alueellisia kuulemistilaisuuksia,” ministeri Risikko kertoi.

Vastuu vammaispolitiikasta on yhteinen Kaikilla hallinnonaloilla toteutetaan aina vammaispolitiikkaa - hyvää tai huonoa. Hyvä vammaispolitiikka edellyttää sitä, että tekijät ovat tietoisia toimintansa vaikutuksista vammaisten ihmisten elämään. Tällaiseen ajattelutavan muutokseen ja vammaisnäkökulman valtavirtaistamiseen vammaispoliittinen ohjelma tähtää.

Suurin osa vammaispoliittisessa ohjelmassa ehdotetuista toimenpiteistä ei vaadi toteutuakseen lisärahoitusta vaan asennemuutosta. Vastuu vammaispolitiikasta on yhteinen. ”Kielteisiä asenteita vammaisuutta kohtaan on edelleen valitettavan paljon, ja ne ovat usein suurin este vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuudelle,” huomautti ministeri Risikko.

Ohjelmassa on määritelty ehdotetuille toimenpiteille vastuutahot, aikataulu ja seurannan toteutus. Viimesijainen vastuu vammaispolitiikasta on valtiolla, mutta kunnilla on erittäin merkittävä rooli toimenpiteiden toteuttamisessa. Sosiaali- ja terveysministeriössä käynnistyy seuraavaksi vammaispoliittisen ohjelman toimeenpano. ”Nyt on koottu yksiin kansiin perusteltu näkemys siitä, mitä suomalaisessa vammaispolitiikassa pitää tehdä, kuka sen tekee ja miten edistymistä seurataan. Seuraavaksi on aika toimia,” ministeri Risikko totesi.

Vammaispoliittisen ohjelman valmistelu asetettiin tavoitteeksi Vanhasen I hallituksen vuonna 2006 antamassa vammaispoliittisessa selonteossa. Selonteon käsittelyn yhteydessä eduskunta edellytti, että hallitus ryhtyy pikaisesti valmistelemaan laaja-alaista vammaispoliittista ohjelmaa. Samana vuonna Suomi allekirjoitti YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista.

Kesamuistoja Turusta

Varsinaissuomalaiset ovat kesän aikana ahkerasti osallistuneet eri tapahtumiimme. Usein olemme saaneet vieraista myös muista osastoista. Seuraavassa kerron lyhyesti hellekesän tapahtumista. Onneksi sen kuumimman heinäkuun jakson aikana ei tapahtumia ollut, sillä se olisi kyllä rajoittanut osallistujia. Minäkin pysyin sisällä, jossa jäähdytys toimi toisin kuin uudessa autossani, jonka puhallin toimi vain silloin kun oli viileämpää. Taistelin asiasta huoltomiesten kanssa puolitoista kuukautta, kunnes ”saivat vian päälle” ja löysivät vian, josta olin selvät tiedot antanut. Minähän sain vian päälle aina, kun lähdin ajamaan...

Tamperelaisia Turussa

Tamperelaiset tulivat vieraiksemme 24.7.2010. Aluksi tapasimme ruokailun merkeissä Verkahovissa ja sieltä jatkoimme Samppalinnan kesäteatteriin katsomaan West Side Story musiikinäytelmää. Esitys oli vauhdikas ja kuvasi jenginuorten elämää. Näytelmässä oli mukana myös musiikin parista tuttu Mariko.

Samppalinnan kesäteatteri sijaitsee mäen päällä vanhan myllyn kupeessa ja apuvälineillä liikkuville mäki on raskas. Henkilökunta kuitenkin työntää pyörätuolit ylös ja muille huonosti liikkuville oli uutuuksena colfautokyyti. Minäkin pääsin tällä kyydillä sekä ylös että alas. Tämän kyydin turvallisuutta voisi kyllä parantaa istuinvoilla.

Tamperelaiset olivat lähteneet matkalle isolla invabusilla. Heitä oli 18 henkilöä ja kaikkiaan meitä oli teatterissa 32. Ymmärsin, että



Heikki O. Haulisto pääsi kokeilemaan ilmatäytettyä kannoottia. Maastopyörätuoli mahdollistaa liikumisen vaikeassakin maastossa. Esteetön liikkuminen voidaan maasto-olosuhteissa usein toteuttaa vain sopivin apuvälinein ja henkilökohtaisin avustajin.

tamperelaiset olivat tyytyväisiä sekä ruokailuun että teatteriin. Tämä oli tänä vuonna heinäkuun kylmin päivä täälläpäin noin 22 astetta.

Elokuun alussa Topi kävi yksityisesti tutustumassa tamperelaisin silmin Turun esteet-

tömyyteen. Ilolla esittelin hänelle kohteita, joiden esteettömyyteen olen ollut vaikuttamassa. Olin liikkeellä isolla nelipyöräisellä sähkömopolla, joka on tarkoitettu pääasiassa ulkona liikkumiseen. Uudessa kirjastossa sillä liikkuminen ei oikein onnistunut, vaan jäin jumiin hissistä tullessa. Topi ihastui Turkuun niin, että lupasi tulla ensi kesänä uudestaan. Paljon jäi vielä näkemättä.

Forum Marinum

Elokuussa järjestimme tutustumisen Forum Marinum -museoon. Ajankohta ei kuitenkaan ollut hyvä ja näin osallistujajoukko jäi pieneksi. Söimme hyvän lounaan museon yhteydessä olevassa ravintolassa, jonne pääsee luiskaa pitkin. Sen jälkeen kiinnostuneet kävivät tutustumassa museoon. Museo on merimuseo ja sen edessä Aurajoessa on Turun ylpeys

Samppalinnan kuljetus järjestyi mm. golfautolla.



fregatti Suomen Joutsen, joka kuitenkin on esteellinen.

Kuusiston liikuntapäivä ja Ekvallan rantapäivä

Tänä vuonna ilmoitimme jäsenillemme myös Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:n liikuntatyöryhmän järjestämät kesän liikuntatapahtumat. Olen tämän liikuntatyöryhmän vetäjä ja myös osastomme puheenjohtaja Lauri kuuluu ryhmään. Olemme siis itse paikalla näissä tapahtumissa.

Kesäkuun Kuusiston liikuntapäivään saimme vieraitsemme Aarnin pohjoisesta ja Kaijan Tampereelta, sekä omia osastolaisiamme. Meitä polioita oli noin kymmenkunta, kun kaikkiaan väkeä oli yli viisikymmentä. Pelattiin mölkyä, bocciaa ja muutakin voi kokeilla.

Elokuussa oli perinteinen esteettömän Ekvallan rantapäivä, jossa voi meloa, maalata kuvataiteilijan ohjauksessa, pelata erilaisia pelejä tai vain kuunnella haitarisoittoa. Uiminen on tietysti myös mahdollista. Polioita oli paikalla noin kymmenkunta ja kaikkiaan rannalla oli noin sata ihmistä. Tämän järjestelyssä jouduinkin erilaisten lupaviranomaisten kanssa tekemisiin. Tarvittiin poliisin lupa, pelastus- ja turvallisuussuunnitelma sekä paloviranomaisen ja terveystarkastajan tapahtumatarkastus. Kun kaikki luvat on kunnossa, on oma vastuu pienempi. Kaikki kannattaa ottaa huomioon, kun järjestetään kaikille avointa tilaisuutta.

Kulttuuripääkaupunki Turku

Elokuun lopulla alkoi Turun kulttuuripääkaupungin Sillanrakentajat –hankkeen yhden osuuden ”Työpari” toiminta. Tässä osastomme on mukana Kynnys ry Turun toimikunnan yhteistyökumppanina. Meiltä on mukana neljä harrastelijaa joilla työparina on ammattitai-



Erki Lahti ja Kaija Salmela olivat mukana Kuusistossa.

teilija. Tämä yhteistyö kestää vuoden ja se päättyy näyttelyyn syksyllä 2011. Tästä työskentelystä kerrotaan myöhemmin, kun työt etenevät.

Toisaalla on erilliset jutut kesäretkestämme Hämeen seudulle ja syksyn kuntoskursseista.

Nyt syksy on jo pitkällä ja ajatuksissa jo joulujuhlat ja niiden järjestäminen.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä

Jyväskylässä VAKU-näyttely ja seminaari

Jyväskylän yliopiston tiloissa järjestettiin 23.8. – 3.9.2010 valtakunnallinen vammaisten kuvataidenäyttely. Se on osa nelivuotista Vammaisten kuvataideprojektia (VAKU) ja sen kolmannen vuoden ohjelmaa. VAKU-projektia organisoivat Wäinö Aaltosen Seura yhdessä vammaisjärjestöjen kanssa. Projektin suojelijoina toimivat arkkitehti emeritus Jukka Paarma ja hänen puolisonsa lehtori Pirjo Paarma.

Jyväskylän yliopisto antoi arkkitehti Alvar Aallon suunnitteleman pääraunnon avaran käytävän näyttelykäyttöön korvauksetta. Tilaan mahtui sata taideteosta. Tila on esteetön. Näyttelyn teemana oli ”Minä ja ympäristöni”. Näyttelyn avasi opetusministeri Henna Virkkunen. Tervehdysten avajaisiin lähettivät peruspalveluministeri Paula Risikko ja kulttuuriministeri Stefan Wallin.

Näyttelyyn osallistuneiden taiteentekijöiden joukosta taiteilija Ahti Isomäki, näyttelyn jury, valitsi Vuoden vammaistaiteilijan 2000 euron stipendin saajan, joksi osoittautui Satu Heinonen Kotkasta. Hänen taitavat

huovutustyönsä taiteilija Isomäki katsoi niin ansiokkaiksi, että ne tulisi asettaa pysyvästi nähtäville esim. museoon. Stipendin lahjoitti Anne ja Rauno Puolimatkan Säätiö.

Yliopiston seminaari

Avajaispäivänä 23.8 Jyväskylän yliopisto järjesti seminaarin, jossa käsiteltiin erilaisuutta, vammaisuutta ja taiteen tekemistä. Taidemaailman reunoilla ja ulkopuolella tapahtuvaa taiteellista toimintaa on kutsuttu käsitteellä outsider art. Luentopäivä käsitteli näitä tuntemattomampia taiteen tekemisen muotoja kulttuurisen moninaisuuden näkökulmasta. Luennot toimivat myös johdatuksena Vammaisten kuvataiteen näyttelylle. Seminaarin ohjelman olivat laatineet Taidekasvatuksen oppiaineen yliassistentti Tarja Pääntalo ja koordinaattori Outi Fingerroos Monikulttuurisesta osaamiskeskuksesta.

VAKU-projektin ja Jyväskylän yliopiston välillä on käyty keskustelua tutkimushankkeesta, jolla selvittäisiin vammaisten taideharrastuksen laajuutta Suomessa ja vammaisten mahdollisuutta saada taideopetusta ja -ohjausta. Yliopisto suhtautuu myönteisesti

vammaisten kuvataiteen tutkimukseen ja koulutuksen kehittämiseen. Tähän viittasi Jyväskylän yliopiston rehtori Aino Sallinen esittäessään avajaisissa yliopiston tervehdyksen.

Näyttelyn avajaisissa oli läsnä noin 60 henkeä, mukana mm. Jyväskylän Palloseuran edustus. Seuran nuoret jääkiekkoilijat avustivat ansiokkaasti näyttelyn pystyttämisessä.

Tuleva vuosi

VAKU-projektin viimeisen vuoden näyttely pidetään Turun yliopiston tiloissa ensi vuonna 2011. Turun ja Tallinnan Euroopan kulttuuripääkaupunkivuoteen liittyen toivotaan myös Tallinnan vammaisten taiteilijoiden osallistuvan Turun näyttelyyn. VAKU-projektin tulosten yhteenvetokeskustelu pidetään silloin myös Turussa.

Jo nyt ollaan rakentamassa uutta organisaatiota vammaisten taidetoiminnan tuen jatkamiseksi VAKU-projektin päätyttyä.

Lisätietoja antaa kuraattori Hilikka Huotari 0500 936 767, hilikka.huotari@pp2.inet.fi

Vammaispoliittisen ohjelman luovutustilaisuus

Elokuun 26. päivänä olin VAMPO:n luovutustilaisuudessa Helsingin säätytalolla. Tilaisuudessa oli paljon tiedotusvälineiden edustajia ja kaikkiaan noin kahdeksankymmentä asiasta kiinnostunutta. Lehdistötiedote asiasta annettiin ennen tilaisuuden alkua ja seuraavassa tiedotteen sisältöä.

VAMPO:n ohjausryhmän puheenjohtaja Kari Ilmonen sosiaali- ja terveysministeriöstä luovutti tilaisuuden alussa ohjelman kirjan peruspalveluministeri Paula Risikolle. Ministeri Risikko kiitti kaikkia valmistelutyöhön osallistuneita hyvästä työstä. ”Tässä ohjelmassa keskiössä on vammaisen ihmisen elämä kokonaisuutena, johon kuuluu niin opiskelu, työ, toimeentulo, perhe-elämä kuin asuminenkin”, ministeri Risikko puhui.

Ohjelma sisältää 122 konkreettista toimenpidettä, joilla lisätään vammaisten ihmisten osallisuutta, torjutaan köyhyyttä sekä lisätään koko yhteiskunnan esteettömyyttä. Ohjelma viitoittaa vammaispolitiikan suunnan tuleville vuosille sekä ohjaa YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen ratifiointia Suomessa.

Ohjelmassa esitetään hyvin erilaisia toimenpiteitä eri hallinnonaloilla. Loukkaavaksi koetusta vammaispolitiikan termitä luopuminen, 112-hätäpalvelun toteuttaminen tekstiviestipalveluna, vammaistutkimusohjelman käynnistäminen ja äänestyspaikkojen esteettömyyden varmistami-

nen ovat esimerkkejä toimenpiteistä. Ohjelmaan sisältyy myös useita lainsäädännön muutosehdotuksia, kuten sosiaali- terveydenhuollon asiakkaiden itsemääräämisoikeuden vahvistaminen.

Aiemmasta hoivan ja huollon hallitsemasta ajattelutavasta vammaispolitiikassa on siirrytty ihmis- ja perusoikeusajatteluun. Tämä korostuu VAMPOssa. ”Erityisen hyvänä näen vammaispoliittisen ohjelman valmisteluprosessin, joka vahvisti uudenlaista yhteistä työtappaa. Valmistelu perustui vammaisen ihmisen äänen kuulemiseen ja avoimeen vuoropuheluun eri hallinnonalojen, vammaisjärjestöjen ja työmarkkinajärjestöjen kesken. Ohjelman valmistelun aikana järjestettiin useita alueellisia kuulemistilaisuuksia,” ministeri Risikko kertoi.

Tällaisia tilaisuuksia järjestettiin viime syksyn ja talven aikana Kouvolassa, Rovaniemellä, Oulussa, Kuopiossa, Turussa ja Seinäjoella. Itsekkin olin aikanaan Turun tilaisuudessa. Tällöin voi kertoa omia kommentteja valmistelijoille toimitettavaksi. Ministeri Risikko kierteli itse mukana näissä tilaisuuksissa. Keskustelin hänen kanssaan sekä aikanaan Turussa että nyt säätytalolla. Erityisesti esteettömyydestä, jossa pyrin itse vaikuttamaan.

Vastuu vammaispolitiikasta on yhteinen

Kaikilla hallinnonaloilla toteutetaan vammaispolitiikkaa – hyvää tai huonoa. Hyvä vammaispolitiikka edellyttää sitä, että tekijät ovat tietoisia toimintansa vaikutuksista vammaisten ihmisten elämään. Tällaiseen ajattelutavan

muutokseen ja vammaisnäkökulman valtavirtaistamiseen VAMPO tähtää.

Suurin osa VAMPOssa ehdotetuista toimenpiteistä ei vaadi toteutuakseen lisärahoitusta vaan asennemuutosta. Vastuu vammaispolitiikasta on yhteinen. ”Kielteisiä asenteita vammaisuutta kohtaan on edelleen valitettavan paljon, ja ne ovat usein suurin este vammaisten henkilöiden yhdenvertaisuudelle,” huomautti ministeri Risikko.

Ohjelmassa on määritelty ehdotetuille toimenpiteille vastuutahot, aikataulu ja seurannan toteutus. Viimesijainen vastuu vammaispolitiikasta on valtiolla, mutta kunnilla on erittäin merkittävä rooli toimenpiteiden toteuttamisessa. Sosiaali- ja terveysministeriössä käynnistyy seuraavaksi vammaispoliittisen ohjelman toimeenpano. ”Nyt on koottu yksiin kansiin perusteltu näkemys siitä, mitä suomalaisessa vammaispolitiikassa pitää tehdä, kuka sen tekee ja miten edistymistä seurataan. Seuraavaksi on aika toimia,” ministeri Risikko totesi.

Vammaispoliittisen ohjelman valmistelu asetettiin tavoitteeksi Vanhasen I hallituksen vuonna 2006 antamassa vammaispoliittisessa selonteossa. Selonteon käsitelyn yhteydessä eduskunta edellytti, että hallitus ryhtyy pikaisesti valmistelemaan laaja-alaista vammaispoliittista ohjelmaa. Samana vuonna Suomi allekirjoitti YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista.

Ministeri Risikon jälkeen puhui kehittämispäällikkö Aulikki Rautavaara Terveiden ja hyvinvoinnin laitokselta. Median kysymysten

jälkeen oli kahvitauko. Kahvitauon aikana ministeriä haastatteli mediaväki. Illalla näitä näkyi tv:ssä, mutta kysymykset koskivatkin sikainfluenssarokotuksia. VAMPO ei ollut medialle riittävän tärkeä asia uutisoitavaksi tv:ssä, kun oli muu akuutti kysymys, joka koski koko kansaa, eikä vain osaa siitä.

Kahvitauon jälkeen ministeri joutui poistumaan. Tällöin vuorossa oli ruotsinkielinen kommentti ”Onko kaikkia kuultu?”, lakimies Ulrika Krook. Kansalaispuheenvuoron piti Mervi Valta ”Mitä konkretia on?” Viimeisen puheenvuoron piti lakimies Juha-Pekka Konttinen VIKEstä, ”Toteutuvatko vammaisten ihmisten oikeudet?”

Puheenvuorojen jälkeen sai esittää kysymyksiä. Kaikki olivat saaneet VAMPO:n kirjana tilaisuuden alussa. Sitä oli siis ehtinyt selailta ja löytää kysyttävää.

Itse selatessani kirjaa löysin kohdasta 6. Kohti kestävää vammaispolitiikkaa

alakohdan 6.3. Esteetön Suomi. Ohjelma edellyttää lähivuosina voimakasta panostusta suomalaisen yhteiskunnan esteettömyyteen. Kaikkia hallinnonaloja velvoittava toimenpide esteellisten toimitilojen korjaamisesta vuoteen 2020 mennessä. Tavoitteena on varmistaa katkeamattomat, esteettömät toimintaketjut. Se tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta liikua sujuvasti ja saumattomasti kodin, työpaikan, koulun, palvelu- ja harrastuspaikkojen ja niiden lähiympäristöjen välillä. Se tarkoittaa myös kaikkien näiden tilojen, paikkojen ja niiden välisten kuluneuvojen ja tiedotuksen

esteettömyyttä. Esteettömyystietoisuus ja esteettömyyden vahvistaminen voidaan nostaa samantapaisiksi yhteiskuntaa valtavirtaistaviksi kehityskuluiksi kuin ympäristötietoisuus jo on.

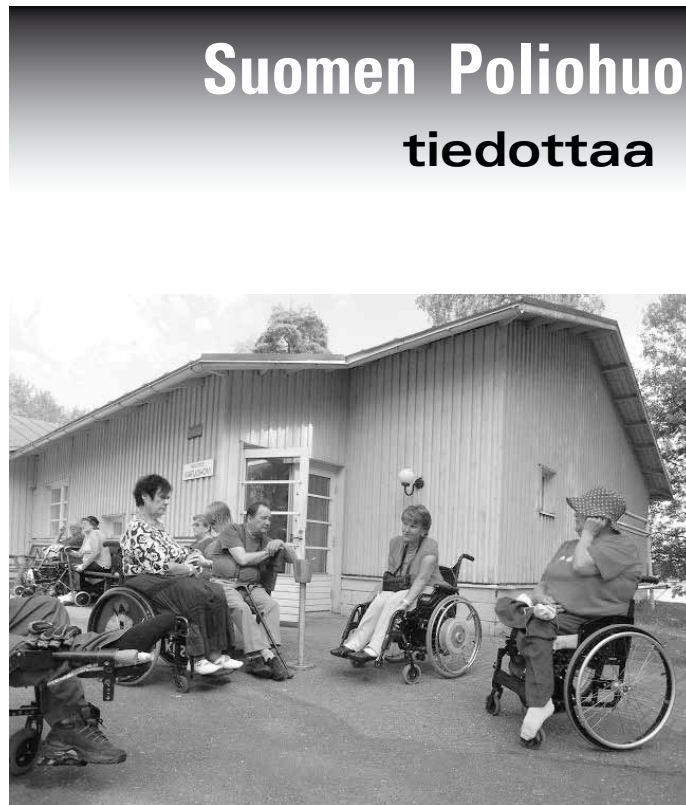
Esitin kysymyksen: ”Miten tämä esteetön Suomi aiotaan toteuttaa?” Minusta vuosi 2020 tulee todella nopeasti, kun tiedän missä tilassa esteettömyys tällä hetkellä on ja miten hitaasti se etenee. Aulikki Rautavaara THL:stä vastasi pitkään ja kertoi, että asiat etenevät hallintokunnittain. Minä olen vieläkin vähän epäileväinen.

Ironista tilaisuudelle oli, että säätytalon 20 vuotta vanha hissi oli juuri rikkoutunut. Asiaa hoidettiin useamman miehen voimin siten, että yksi huoltomies oli hississä painamassa nappuloita, yksi hissien katolla ohjaamassa ja vahtimestari kerroksessa ohjaamassa hissiin. Asiakas ei saanut koskea hissien nappuloihin. Kun toisesta kerroksesta mentiin ykköskerrokseen, käytiin ensin pohjakerroksessa. Vammaiset kuitenkin pääsivät kerrosten välit hissillä. Sisäänkäynti vammaisille on säätytalon takaa. Säätytalon edessä on leveät ja pitkät portaat, joissa ei ole edes kaiteita. Kaidehan on hyvä kaikille liikkujille varmistamaan turvallisen liikumisen.

VAMPO löytyy pdf-muotoisena tiedostona www.stm.fi/julkaisut

Nyt jääme odottamaan, miten kaikki toteutetaan ja missä ajassa.

Riitta Nissilä



Suomen Poliohuolto r.y. tiedottaa

Kesällä 2010 Suomen Poliohuolto r.y. tarjosi jäsenilleen maksuttoman lomaviikon Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa.

Syksyn ohjelmassa ovat mm. marraskuun loppupuolen kylpyläloma Pärnussa ja yhteiset pikkujoulet Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osaston kanssa.

Hyvät jäsenemme, yhteistyökumppanimme ja lehtemme lukijat

Vuoden viimeisen neljänneksen alkaessa on ilo todeta, että olemme voineet tarjota myös tänä vuonna jäsenistöllemme niin monipuolista kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoimintaa, että toimintaamme on osallistunut useita uusia kasvoja. Myös monet pitkäaikaisemmat jäsenemme, joista ei ole kuulunut vuosiin, jopa vuosikymmeneen mitään, ovat tulleet mukaan toimintaamme.

Onko se merkki siitä, että olemme ainakin jossain määrin onnistuneet kehittämään toimintaamme jäsenistön toiveiden mukaiseksi? Toivottavasti! Siihen olemme ainakin pyrkineet.

Ihan kaikkea sitä, jota tälle vuodelle suunnittelimme, ei ole saatu toteutetuksi. Mutta ei aina voi voittaa. Ei edes joka kerta. ”Nalle-karkit eivät aina mene tasan.” Poliojärjestöillä on vuosittain tarjolla jäsenistölleen niin paljon

monipuolista ohjelmaa, että almanakkojen päivittäminen yhteensopiviksi kaikkien järjestöjen tapahtumien osalta alkaa olla varsin haasteellinen tehtävä. Siihen ollaan pyritty. Joskaan aina ei olla onnistuttu. Yrityksistä huolimatta. Mutta onko se niin paha? On ainakin ollut tapahtumien suhteen valinnanvaraa.

Suomen Poliohuolto r.y. on toteuttanut tänä vuonna yhden viiden vuorokauden mittaisen kylpyläloman Kylpylähotelli Tervise Paradisessa Viron Pärnussa, sekä viikon mittaisen lomajakson Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa. Toteuttamatta jäivät kesälle suunniteltu kotimaan päiväretki ja syksyille suunnitellut laivaristeily ja ATK-kurssi Lehtimäen Opistolla. ATK-kurssi peruuntui siitä syystä, että sille ei ollut riittävästi hakijoita.

Loppuvuoden toimintaamme sisältyy vielä Polioinvalidit ry:n pääkaupun-

kiseudun osaston kanssa yhteistyössä järjestettävä pikkujoulu, jonka vietämme Teatteriravintola Nyyrikissä Helsingissä 19.11.2010, sekä marraskuun loppupuolella järjestettävä kylpyläloma Kylpylähotelli Estoniassa Viron Pärnussa. Pikkujoulusta on tiedotettu jäsenistölle tarkemmin jäsenkirjeellä.

Tiedotamme jäsenistöä tulevasta kylpylälomasta muutama viikon päästä lähetettävällä jäsenkirjeellä, kun kaikki matkaan liittyvät järjestelyt on saatu päätökseen.

Hyvää syksyn jatkoa ja talven odotteluja teille kaikille.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Pääkaupunkiseudun Savon osasto osasto

Allasjumppa

Allasjumppaa sairaala Ortonin tiloissa
Jatkamme allasjumppaa sairaala Ortonin altaalla torstaisin 2.9.-9.12. klo 13.30.-14.15. Koko syyskauden maksu on 40 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875. Mukaan mahtuu vielä muutama kuntoilija.

Joulujuhla

Joulujuhlan järjestämme jälleen yhdessä Suomen Poliohuolto ry:n kanssa perjantaina 19.11.2010 alkaen klo 18.00 teatteriravintola Nyrykissä.

Teatteriesityksenä näemme Eija Vilppaan käsikirjoittaman ja Jukka Virtasen ohjaaman komedian ”Tumma ja Blondi”, joka kertoo kuinka omaisuudenjako vanhempien kuoltua on sisaruksille usein kiperä paikka. Ja vielä kiperämpää on usein yhteisten muistojen jakaminen: kenen totuus on oikeampi? Komedian esittävät Eija Vilpas ja Tiia Louste.

Sitovat ilmoittautumiset toimistoon puh. 6860 9930 viimeistään 1.10.2010, jonka jälkeen osallistujien lukumäärän perusteella, tiedämme voimmeko varata ravintolan yksityistilaisuudeksi. Mahdollisia lisäpaikkoja voi kysyä toimistolta myös ilmoittautumisajan loputtua.

Illallisen ja teatteriesityksen hinta on jäsenille 30 € ja ei jäsenille 45 €. Maksut on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille 800013-222875 viimeistään 5.11.2010

Torstaikerho kokoontuu

Kerho kokoontuu kuukauden toinen torstai toimistolla Kumpulantie 1 A 6.krs klo 16.30–18.30: lokakuu 14.10., marraskuu 11.11. ja joulukuu 9.12.: torstaikerhon joulujuhla

Huom! Muistattehan, että henkilökohtainen avustaja pääsee tapahtumiimme jäsenhinnalla.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta



*Jo usva nousee suosta,
se kai syksyä ennustaa.*

*Vaan eipä surra tuosta vielä
kesää me eletään.*

Syyspuolen toimet ja tapahtumat

Kuntotapahtuma Kruunupuistossa Punkaharjulla 13-16.10.2010. Mukaan ilmoittautuneet, kokoonnutaan Kruunupuistoon ke klo 10.30 mennessä. Tarkempi päivien ohjelma jaetaan paikankäällä.

Kohti joulua matka käy

Joulutervehdyksenä jäsenilleen, osasto maksaa teatteri-/konserttilipun hinnan (kuittia vastaan max.40 €). Kukin tahollaan voi järjestää itselleen sopivan ”juhlaillan” ja nauttia olemasta olostaan. Kyydit ja tarjoilut jokainen kustantaa itse.

Myyjäiset

Vielä ennen vuodenloppua ”puhalletaan yhteen hiileen työn merkeissä” ja järjestetään KYS:llä Myyjäiset ja arpajaiset 9.12.2010 alkaen klo 7.00. Paikalle voi tuoda leivonnaisia, käsitöitä ym. myytävää. Lisäksi arpajaisvoitoiksi sopivia tavaroita otetaan ilolla vastaan.

Kokous

Osaston kokous ti 2.11.klo 13.30 Suokadun palvelutalolla (Suokatu 6, Kuopio) esillä mm. myyjäisten järjestelyt ja työnjaot.

Tiedustelut ja yhteydenotot, Iris Karvinen, puh. 0400 649677.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta



Satakunnan osasto

Kerho

Kerho alkaen klo 16.30

Syksyn ensimmäisessä kerhossa päätettiin seuraavat kerhoillat ja paikat; 30.09.2010 Kerho Kantolassa, osoite Hiljervontie 3 A 7, Pori 28.10.2010 Kerho

Sarenilla; osoite Nahkurinkaari 1 as 4, Ulvila, 25.11.2010 Kerho Kiviniityllä; osoite Pähkinäkuja 4 B, Pori

Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori.

Syyskausi 07.09.2010 – 14.12.2010 tiistaisin alk. klo 16.00.

Osallistumismaksu 3 euroa / jäsen.

Kuntoutuspäivät Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa

Syysjakso 21 – 23.10.2010 90 euroa / jäsen (182 euroa ei jäsen).

Ohjelmassa mm. luento, vesi- ja ulkoilukuntaa, erilaisia pelejä, keilausta, rentoutumista ym. Maksun voi suorittaa Polioinvalidit ry, Sat. os. tilille Länsi-Suomen OP 570002 - 44928612.

Ilmoittautumiset ja maksut viimeistään 2.10.2010.

Joulujuhla

Joulujuhla Porissa Ravintola Liisanpuisto 19.11.2010. Tarkemmin ilmoitamme seuraavassa jäsenkirjeessä. Varata ko. perjantai-ilta kalenteristanne.

Yhteydenottoanne osallistumisista odottavat

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Raija Kiviniitty 044 – 5854 717

Syysterveisin

Johtokunta



Seuraavassa lehdessä

Poliolehdessä 4/2010 löytyvät kaikki Polioinvalidit ry:n paikallisosastojen vuosikokousajat ja -paikat. Tervetuloa mukaan suunnittelemaan ja päättämään niin paikallistointimintaa kuin koko yhdistyksen toimintaakin liittyvistä asioista. Vain osallistumalla voi vaikuttaa!

Polion myöhäisoireyhtymä - toimintakyky alenee

Akuutti poliomyeliitti on virussairaus, joka vaurioittaa selkäytimen etusarven liikehermosoluja. Se kuuluu yleisvaarallisiin tartuntatauteihin.

Suomessa otettiin käyttöön 1959-60 vaihteessa poliorokote, eikä poliota ole esiintynyt maassamme sen jälkeen lukuun ottamatta vuosien 1984-85 vaihteessa kymmentä sairaustapausta. Suomessa arvioidaan kuitenkin elävän 4000 – 6000 poliovammaista henkilöä.

Polion myöhäisoireet

Ranskalainen neurologi Charcot kuvasi ensi kerran jo vuonna 1875, että aiemmin polion sairastaneille saattoi vuosien kuluttua kehittyä uusia neurologisia oireita. Oireyhtymästä on sittemmin käytetty useita vieraskielisiä nimiä, mutta Suomessa yleisimmin käytettyjä termejä lienevät postpoliosyndrooma (PPS) ja polion myöhäisoireyhtymä.

Toistaiseksi ei ole varmaa käsitystä oireyhtymän yleisyydestä, mutta esiintyvyyden on uusimpien tutkimusten perusteella arvioitu olevan jopa 50-85%, joskin myös pienempiä esiintyvyyksilukuja on raportoitu. Polion myöhäisoireet ilmaantuvat keskimäärin 30-40 vuotta akuutin poliomyeliitin jälkeen, mutta vaihteluväli on 8-71 vuotta. Oireyhtymän syy on epäselvä, mutta tutkimusten mukaan riskitekijöitä ovat yli 10 vuoden ikä polioon sairastuessa, akuuttivaiheen hengityslaittehoito sekä halvausten esiintyminen kaikissa raajoissa. Polion myöhäisoireista tärkeimpiä ovat lihas-



heikkouden lisääntyminen, lihas- ja nivelkiput, uupumus sekä kylmänarkuus.

Apua ja tukea perheeltä ja ystäviltä

Syksyllä 2003 postitettiin Suomen Polioliitto ry:n osoiterekisteriä apuna käyttäen 140 kysymystä sisältävä kyselylomake. Vastausprosentti oli siis huiman korkea 85%. Kyselyssä pyrittiin kartoittamaan mm. polion sairastaneiden saamia palveluja, elinolosuhteita ja vointia tämän päivän Suomessa.

Lähes 70% vastanneista ilmoitti, että heidän toimintakykynsä oli oleellisesti heikentynyt viimeisten vuosien aikana. Yleisimmät uudet oireet olivat lisääntynyt lihasheikkous ja kylmäminen aiemmin polion heikentämissä raajoissa. Näitä oireita raportoi noin 80% vastaajista. Polion myöhäisoireet lisääntyivät iän myötä ja oireet olivat hieman yleisempiä naisilla kuin miehillä.

Toimintakyky oli polion sairastaneilla selkeästi alentunut normaaliväestöön verrattuna. Päivittäinen avun-

tarve vaihteli suuresti, mutta selkeästi eniten oli tarvetta siivousapuun. Valtaosa koki tällä hetkellä saavansa sopivasti apua ja tukea ja vain

20% koki tarvitsevansa lisää apua selviytyäkseen kotona. Oma puoliso, sukulaiset ja tuttavat olivat ne taho, joilta apua pääasiallisesti saatiin. Vain kymmenesosa vastaajista sai apua kodinhoitajalta tai kotisairaanhoidolta.

Näiden lukujen pohjalta on perusteltua huolestua paitsi polion sairastaneiden kuin heidän omaistensa ja läheistensä jaksamisesta lähitulevaisuudessa. Jatkossa tukea tarvitsevat poliovammaisen lisäksi hänen perheensä ja ystävänsä.

BO

ERITTÄIN AJANKOHTAINEN AIHE



SIELUN HILJAINEN KIPU

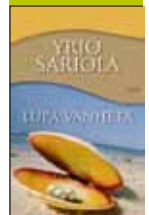
Masennuksen voi voittaa
Neil T. & Joanne Anderson

Jumalan lapsella on oikeus iloon ja rauhaan.
Kirja ohjaa masennuksesta eheytyksen alkuun,
Kristus-keskeisen toipumisen tielle.

Hinta 23 €

Kauppialtasi tai www.paiva.fi
päiväosakeyhtiö

Tutustu myös:



www.paiva.fi

Pohjois-Suomen osasto

Rovaniemen kerho

Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 7.10., 11.11. ja 2.12. klo 17.00 -19.00

Lisätietoa

Pentti Autti
puh. 040-5368401

Oulun kerho

Oulun kerho kerran kuukaudessa keskiviikkoisin 13.10. ja 10.11. klo 18.00 Tupoksen ABC-asema, Liminka

Lisätietoa

Ulla Kurvinen
puh. 040-5320223

Jälleen kaksi suosittua tapahtumaa edulliseen pakettihintaa:

Kuntoutusjakso

Henkilökohtaisen jaksamisen kuntoilun kuudes jakso Rokualla 8. – 10.12.2010. Aloitus keskiviikkona klo 10.00

Paketti sisältää majoittumisen 2-hengen huoneissa, aamiaiset ja ruokailut 2 kertaa päivässä, hyvin ohjatun kuntoilun ja kuntotestaukset sekä osallistumisen kaikkeen yhteiseen toimintaan.

Vetäjänämme on edelleen Markku ja ohjelmassa on allasjumpsaa terapia-altaassa, kuntosalia, ulkoilua ja tietysti pelejä. Keskustelu/luentoaiheesta voit tehdä ehdotuksia. Allasosaston remontti on jo ohi ja kaikki kylpylän palvelut ovat käytettävissämme. Päätäjäsiltää vietämme uudessa Kammi-saunakabinetissa torstaina.

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

Ostavastuu jäseniltä 126,00 € (yhdistyksemme maksaa toisen puolen 126,00 €), ei-jäsenten osallistumismaksu 130,00 €. Yhdenhengen huonelisä 15,00 €/vrk

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

Pikkujouluviikonloppu

Pikkujouluviikonloppu Rokualla 10. - 12.12.2010 tai 10. - 11.12.2010

Aloitus perjantaina n. klo 15.00. Pakettihinta sisältää yöpymiset 2 hengen huoneissa ja ruokailut sekä runsaan pikkujouluillallisen. Hinta pe-su jäsenille 80,00 € ei-jäsenille 130,00 € ja pe-la jäsenille 60,00 € ja ei-jäsenille 85,00 € Lisähinta yhdenhengen huoneesta on 30 €/yö. Matkakuluja ei korvata.

Perjantaina Jouluruokailu seisovasta pöydästä pitkän kaavan mukaan klo 18.00.

Illalla Tähtitanssit, tanssittajana Marko Lämsä & Pallosalama.

Lauantaina Aamupäivällä ulkoilua, nokipannukahvit ja makkaranpaistoa kodassa.

Iltapäivällä terapia-altaalla allasjumpsaa ja pelejä liikuntasalissa. Illan tansseja säestää Crystal.

Perinteen mukaan arvottavaksi sopivia tuotteita voi tuoda tullessaan.

Osallistumishinnat:

Kuntoilu 8.-10.12.2010

126,00 jäsenet, 130,00 ei-jäsenet

Pikkujouluviikonloppu 10.-12.12.2010

80,00 jäsenet, 130,00 ei-jäsenet

Molemmat pakettina

200,00 jäsenet, 260,00 ei-jäsenet

Pikkujouluviikonloppu 10.-11.12.2010

60,00 jäsenet, 85,00 ei-jäsenet

Vain Pikkujouluruokailu 10.12.2010

20,00 jäsenet, 28,50 ei-jäsenet

Kaikki osallistumismaksut Pohjois-Suomen Polioinvalidien pankkitilille 574136-2349917.

Ilmoittautuminen Ulla Kurviselle puh. 040-5320223 tai hkur@suomi24.fi. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Muista kertoa erikoisruokavaliostasi.

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

Johtokunta



Tampereen osasto

Meidän kerho

Meidän kerho la 9.10.10 ja la 20.11.10 klo 13-17 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9.

Lokakuun kerhossa tarjoilemme maukasta soppaa ja pelailemme pelejä. Marraskuun kerhopäivää vietämme havuaskartelun parissa Tuula Puuskan ohjaamana.

Stand up-show

Stand up-show, Jaakko Saariluoma Selvin päin, Tampereen Komediateatterissa la 13.11.10 klo 17.30. Olemme varanneet paikkoja esitykseen Komediateatterin ravintolateratterissa, os. Lapintie 3 A. Hinta jäsenille ja avustajille 15 € ja ei-jäsenille 25 €. Sitovat ilmoittautumiset 8.10.10 mennessä Pirjolle puh 041-5338755 tai Leilalle puh 040-7001257 ja maksu osaston tilille Sampo 800010-70143418.

Pikkujoulu

Pikkujoulu la 4.12.2010 klo 16-22 paikana ravintola Urku, os. Kangasalantie 1108, Kangasala. Tarjoamme hyvän jouluaterian, viihtyisää yhdessäoloa ja hiukan ohjelmaakin. Tuo mukanasasi n. 3 € hintainen lahja tontun lahjapussiin. Illan hinta 20 € / jäsen (avustaja jäsenhinnalla) ja 30 € / ei-jäsen. Sitovat ilmoittautumiset 19.11.10 mennessä Pirjolle puh 041-5338755 tai Leilalle puh 040-7001257 ja maksu osaston tilille Sampo 800010-70143418.

Ohjattu lämminvesijumppa

Ohjattu lämminvesijumppa jatkuu 30.8.2010 alkaen maanantaisin klo 16.15-16.45 uusissa tiloissa Viola kodilla, Juhlatalonkatu 4, Tampere. Maksu on 10 €/jäsen/kausi.

Ohjattu salijumppa jatkuu 9.9.2010 alkaen torstaisin klo 11 Tampereen Kuntouttamislaitoksella, Kyttälänkatu 5. Maksu on 25 €/jäsen/kausi.

Maksutonta puhelinneuvontaa

Maksutonta puhelinneuvontaa numerossa 040-551 5631 varatuomari Mirva Salonen vastaa sosiaaliturva-asioita koskeviin kysymyksiin syyskauden 2010 ajan tor-

- osastot -

stai-iltaisin 16.9, 30.9, 14.10. 28.10, 11.11 ja 9.12 klo 18-20. Puhelinkuluista vastaavat soittajat itse (normaali oman operaattorin laskuttama puhelinmaksu matkapuhelimeen soitet- taessa). Tämä on Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan jäsenjärjestöilleen järjestämä palvelu- kokeilu.

Sosiaaliturvan koulutustilaisuus

Sosiaaliturvan koulutustilaisuus to 25.11.2010 klo 16-18 Tampereen kau- pungin valtuustosalissa, os. Aleksis Kiven katu 14-16 C-rappu viides kerros. Tampereen vammais- ja terveydenhuol- lon neuvottelukunta järjestää yhteis- työssä varatuomari Mirva Salosen kanssa kaikille jäsenjärjestöjensä henkilöjäse- nille suunnatun sosiaaliturvaan liittyvän koulutustilaisuuden, jossa käsitellään erityisesti erilaisia muutoksenhaku- ja valitusmenettelyjä. Tervetuloa kaikki asiasta kiinnostuneet!

Tervetuloa mukaan tapahtumiimme ja toimintaamme!

Johtokunta



Varsinais- Suomen osasto

Kuntoutuksen seurantajakso Ruissa- lon kylpylässä on jo takana. Kurssi sai erittäin positiivisen palautteen. Kiitos onnistuneesta kurssista kylpylän hen- kilökunnalle ja aktiivisille kurssilaisille. Kurssille toivottiin jatkoa ensi syk- synä. Pyrimme toteuttamaan toiveenne. Uskomme, että saamme rahoituksen järjestymään

Vesiliikunta jatkuu syyskaudella:

- Vesijumppa / uinti perjantaisin Ruu- sukorttelissa klo 15 - 17 alkoi 3.9. ja jatkuu 26.11. asti. Huom. joulukuussa ei ole vuoroja. Ruusukorttelin osoite on Puistokatu 11 B, Turku.

- Laukkavuoressa jäsenemme voivat käydä uimassa Turun Seudun Invali- dien uintivuorolla keskiviikkoina klo 18 - 20. Uinti alkoi 1.9. ja jatkuu 24.11. asti. Uimahallin osoite Västäräkinpolku 1, Turku.

Molemmissa uimapaikoissa on uinti- avustaja mukana.

Te, jotka ette ole vielä maksaneet Ruu- sukorttelin kausimaksua, suorittakaa syyskauden maksu 30 € osaston tilille 226418-132040. Laukkavuoren uinti- maksut laskutetaan joulukuussa.

Lehden painoon mennessä osaston **jou- lujuhlia** vasta valmistellaan, uutta paik- kaa etsitään Turun alueelta, uskomme jopa löytävämme, mutta siitä saat lisä- tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä

Poliogaala

Tiedoksi lukijoille:

Poliogaala 9.10.2010 klo 18.00 Turun VPK:n talolla. Ohjelmassa mm. minis- teri Stefan Wallinin puheenvuoro ja Matias Røyttä kertoo kokemuksista Intian rokotuskampanjasta. Viihdepuolesta vastaa tenori Seppo Ruohonen ja tans- simusiikista Tauno Huhtalan orkesteri. Lipun hinta on 80 € / hlö. Hinta sisäl- tää tervetulomajan, menun, kahvin ja ohjelman. Lipun hinnasta menee 20 € PolioPlus-ohjelmaan. Ilmoittautumiset 1.10. mennessä, lehden ilmestymisen vuoksi tuo aika on kriittinen, kiinnos- tuneiden kannattaa silti kokeilla jälki- ilmoittautumista varsinaisen ilmoitusajan täytyttyä. Ohjelman ilmoituksessa on maininta ”tumma puku”. Ilmoittautu- miset www.samppalinnna.org/poliogaala. Lisätiedot: matias.roytta@tyks.fi tai erja.vihervaara@turku.fi

Hyvää syksyä!

Johtokunta



Lahden osasto

Allasliikunta

Toimintakykyä ylläpitävä allasliikunta on alkanut torstaina 2.9. klo 13-14, jatkuen torstai/perjantapäivinä aina 16.12.2010 saakka. Omavastuuosuus jäseneltä on 20 euroa / kausi ja ei- jäseneltä 25 euroa / kausi. Ryhmään sopii vielä kuntoilijoita, tule vain rohkeasti mukaan. Altaaseen menoa helpottaa allashissi ja suihkutuolit. Omavastuuosu-

udet voi maksaa Polioinvalidit ry Lahden osaston tilille POP 561211-20263196.

Tiedustelut sihteeri Ritvalta puh. 044 5142256 tai 03 7335412.

Avokuntoutusryhmän luennot

Avokuntoutusryhmän luennoille on vapaa pääsy ja seuraavat luennot ovat:

Vappu Viemerö keskiviikkona 13.10. klo 12.30-14.00, aiheena Jaksaminen ja PPS

Sini Kelo keskiviikkona 10.11. klo 12-13.30, aiheena muistihäiriöt

Paikkana on Lahden Ammattikorkeakou- lun Oppimiskeskus Optiimi, Hoitaja- katu 3 Lahti. Ilmoittautua voit sihteeri Ritvalle kahvitarjoilun järjestämisen takia, numerot edellä, mielellään viik- koa ennen tapahtumapäivää.

Pikkujoulu

Osaston pikkujoulua vietetään tänä vuonna Ravintola Wanha Herrassa, Laak- sokatu 17 Lahti, ajankohta on perjantai 26.11. klo 18 alkaen ja joulupöytäan katetaan perinteinen joulumenu hintaan jäsenet 15 euroa ja ei jäseneltä 26 euroa.

Sitovat ilmoittautumiset 28.10. mennessä jälleen sihteeri Ritvalle ja maksut osaston tilille ja numero yllä. Tapaamisiin!

Johtokunta



Pohjanmaan osasto

Pohjanmaan osasto toivotta kaikille hyvää syksyä.

Jäsenille tapahtumista tiedotetaan jäsenkirjeessä.

Johtokunta



Turun yliopiston fresko

Kesällä kävimme neuvotteluja stucco-lustro tekniikalla tehtävästä freskosta yliopistolla tilasuunnittelija Ari Nisosen kanssa. Yliopistolta löytyi sopiva kiviseinä, mikä soveltuisi freskon pohjaksi. Kiviseinä on luonnontieteellisen laitoksen ala-aulassa lähes vastapäätä neuvontaa.

Aikaisemmin oli neuvoteltu Kynnys ry:n toimitiloissa kulttuuripääkaupunkihankkeen ”Sillan rakentajat” tiimoilta, jonka osa-alue yliopiston fresko tulisi olemaan. Kynnys oli hyväksynyt freskon tekemisen oman projektinsa osa-alueeksi. Työryhmässä kokoon-tui kaksi maalareista, Hilikka Huotari ja Raija Turtola suunnitelmien alusta asti. Raija Turtola edusti Liedon taidedyhdistystä ja Hilikka Huotari Kynnys ry:tä, Liedon taidedyhdistystä ja Freskomaalarit ry:tä. Maalareina toimi Hilikka Huotarin ja Raija Turtolan lisäksi Leena Vuori ja Jonas Backlund, apujoukkoina olivat Maj-Len Backlund ja Tapio Hasko. Yliopiston fresko ”Yhdessä tasavertaisina” on Kynnys ry:n lahja kulttuuripääkaupunkivuotena 2011 Turun yliopistolle.

Taitavan tekijän tekniikka

Nopean kuivumisen ja lyhyen työskentelyajan vuoksi stucco-lustroa pidetään taitavan tekijän tekniikkana.

Eduskuntataloa rakennettaessa pyrittiin pula-ajasta huolimatta korostamaan talon arvokkuutta. Porrasteisiin valittiin näin tavallisen maalauksen sijasta kiiltorappaus-



Yhdessä tasavertaisina -frescon maalareista valmistuneen työn vierellä: Hilikka Huotari, Leena Vuori ja Raija Turtola.

pinta (stucco-lustro). Myöhemmin näitä on korjailtu ja tehty jopa uusia stuccopintoja. Käytettävistä materiaaleista johtuen pinnan väri muuttuu ajan mittaan jonkin verran.

Piparkakkuja voidaan leipoa monella eri reseptillä. Sama juttu on stucco-lustron kanssa. Työ voidaan suorittaa oikeaoppisesti monella eri tavalla riippuen siitä, onko ohje peräisin italialaisesta, saksalaisesta vai ruotsalaisesta oppikirjasta.

Yliopiston fresko maalattiin Yrjö Randelinilta peräisin olevalla ohjeella. Yrjö Randeliin on ollut mukana presidentin linnan kiiltorappausten (stucco-lustron) korjaamisessa.

Peruseriaate on kuitenkin kaikissa stucco-lustroissa sama. Käytettävien aineiden laadun on oltava ensiluokkaista. Hiekan on oltava ehdottoman puhdasta, jos hiekkaa käytetään, kalkin mullupoltettua ja hyvin sammu-tettua, marmorihiekan juuri

sopivan rakeista ja saippuan puhdasta rasvahapposaippuaa.

Väreinä käytetään freskomaalaukseen tarkoitettuja kalinkestäviä pigmenttejä.

Stucco-lustro tehdään aina kiviainespinnalle. Pohjaksi kelpaavat tiili, kivi ja betoni. Tiilien raot täytyy kaapia puhtaaksi freskorappausta tehtäessä. Yliopistolla pohjan rappasi työryhmä, jota johti Lassi Sainio.

Maalaaminen

Värit voi maalata veteen sekoittaen tai tekemällä smalton (puljongin) sekoittamalla saippuaa, kalkkia ja vettä yhteen kuumana, jäähtyy nopeasti. Yliopistolla ”Yhdessä tasavertaisina” teos maalattiin pigmenteillä veteen sekoittaen. Ennen kiillottamista maalaus siveltiin vielä saippuavedellä.

Kiillottaminen

Työ kiillotettiin talokkirau-doilla, jotka ovat reunoistaan

pyöristettyjä rautoja, jotka kuumennetaan sopivaan lämpötilaan ennen käyttöä.

Kiillotus suoritetaan pieni (20 – 30 cm) ala kerrallaan. Hankaamista jatketaan, kunnes pinta on täysin sileä ja lasimainen.

Jos stuccorauta on liian kylmä tai rappaus liian kuiva, ei kiillottumista tapahdu. Liian kuuma rauta tai liian märkä pinta aiheuttavat pinnan rapautumisen, jolloin työ on aloitettava uudelleen pohjarappauksesta alkaen.

Viimeistely

Kiillotettua pintaa ei saa koskea liian aikaisin, jottei siihen jää tahroja. Muutaman päivän jälkeen kiillotuksesta voidaan maalaus sivellä oliiviöljyllä. Liika öljy kuivataan pois parin päivän kuluttua.

Kun stucco-lustro on täysin kuivunut, se vahataan mehiläisvahalla. Tämä tapahtuu vasta noin vuoden kuluttua. Yliopiston fresko vahataan

tulevana kesänä ja siitä on tarkoitus järjestää virallinen julkistamistilaisuus Vammaisten kuvataide näyttelyn (VAKU) avajaisten yhteydessä. Hilikka Huotari toimii neljättä kertaa tulevana vuonna VAKU-näyttelyn kuraattorina.

Historiaa

Stucco-lustro oli tunnettu jo keisarinajan Roomassa, jolloin se oli merkittävä reliefien materiaali. Sydänkeskiajalla suosittiin muitakin tekotapoja, mutta renessanssi merkitsi stuccotaiteen uudelleensyntymistä. Barokin ja rokokoon aikana se oli muodissa koko Euroopassa, eikä ole myö-

hemminkään täysin unohtunut. Stucco-lustro on kipsiä, kalkkia väripigmenttiä, vettä hiekkaa, marmori- tai alabasterimuskaa. Sopivassa suhteessa ja oikein käsiteltynä niistä saa aikaan hehkuvan maalauksen pinnan.

Myös Maya-intiaanien parissa tunnettiin stucco-lustro. Vuonna 1956 löydettiin Palenquen temppelin portaita, joka johtaa stucco-lustroilla koristeltuun hautakammioon, jossa lepää Pacal, ensimmäinen ja suurin Palenquen hallitsija.

Suomessa stucco-lustroja löytyy vanhoista keskiaikai-

sista kirkkoista, esim. Hattulan vanhasta kirkosta. Siellä stucco-lustrot ovat hyvin säilyneitä. Myös Siuntiossa, Liedossa, Porvoossa ja Turun tuomiokirkossa olen nähnyt stucco-lustron näköisiä maalauksia.

Presidentin linnassa, eduskuntatalolla ja valtionvarainministeriössä on näitä maalauksia. Kun Yrjö Randlein opetti tämän tekniikan muutamalle taiteilijalle, hän oli entisöimässä eduskuntatalon stucco-lustroja. Siihen aikaan Suomessa oli vain kaksi stucco-lustro maalaria. Yrjö Randleinin maalaamia

stucco-lustroja voi nähdä Helsingissä, maalareiden ammattikoululla, jossa hän aikanaan opetti stucco-lustron muutamille taiteilijoille. Taiteilija Arto Mattila, joka on minulle opettanut tämän tekniikan, oli Yrjö Randleinin oppilas.

Teksti Hilikka Huotari
Kuva HannuHuotari

Kirjapaino JAARLI

LOMAN TARPEESSA?

Tule lomakoti
Kotorantaan
Nurmijärvelle
rentoutumaan

**ILOA ARKEEN -
ELÄMÄ
HEMMOTTELEE**
Hyvän olon viikot

- pienillä nikseillä iloa arkeen
- luentoja, ulkoilua ja rentoutusta
 - mukavaa yhdessäoloa
- hemmotteluhoitoja rantasaunalla
- loman omavastuuosuus on 100€ / henkilö

**Lomahakemuksia
ja lisätietoa:**

lomakoti@kotoranta.fi
tai puh. 010 387 5800
tai www.kotoranta.fi

Lomalle pääsyn edellytyksenä on, että tuetun loman kriteerit täyttyvät: sosiaaliset, taloudelliset tai terveydelliset.



Kotorannantie 74
05250 Kiljava



Järjestöt kaipaavat enemmän miehiä vapaaehtoisiksi

Vapaaehtoistoimintaa uhkaa Suomessa aktiivitoimijoiden vähäisyys ja ikääntyminen. Sosiaali- ja terveysjärjestöt haluaisivat erityisesti lisää miehiä ja nuoria aikuisia vapaaehtoisiksi. Tämä käy ilmi RAY:n tutkimuksesta, jossa kartoitettiin vapaaehtoistoinnin tilaa Suomessa.

Suomalaisista reilu kolmannes osallistuu aktiivisesti vapaaehtoistoimintaan. Moni hakeutuu järjestötyöhön, jotta voisi auttaa muita ihmisiä, tarjota vertaistukea tai löytää elämän taitekohdissa, esimerkiksi eläkkeelle jäädessään, arkeen uutta sisältöä. Miehiä ja naisia motivoivat kuitenkin hieman eri asiat.

- Miehiä kiinnostaa vapaaehtoistyössä erityisesti toiminta ja sosiaalisuus. Heille pitäisi tarjota mahdollisuus tehdä jotakin käytännössä, kun taas naisia motivoi jo pelkkä auttaminen sinänsä, akatemiaturkija Anne Birgitta Pessi kertoo.

Suomessa esimerkiksi vapaaehtoisvoimin pyörivä meripelastustoiminta houkuttelee mukaan myös runsaasti miehiä.

Sekä miehet että naiset hakevat vapaaehtoistyöstä sosiaalisia kontakteja, vertaistukea ja yhteisöllisyyttä. Järjestöt kaipaavat tällä hetkellä lisää vapaaehtoisia erityisesti vaikuttamistyöhön, varainhankintaan, tapahtumien järjestämiseen sekä vertais- ja tukihenkilötoimintaan. Miehillä olisi työsarkaa erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien parissa.

Järjestöjen muita huolenaiheita ovat vapaaehtoistoiminnan resurssipula, erityisesti kuntien taloudellisen tuen vähäisyys, sekä toisaalta julkisen sektorin epärealistiset odotukset vapaaehtoistyölle.

Toisaalta yksi tämän päivän positiivisista ja kasvavista vapaaehtoistyön trendeistä on yhteisöllisyys ja vertaistuki netissä. Toimintaan mukaan lähteneet aktiivit ovat myös hyvin sitoutuneita ja panostavat vapaaehtoistyöhön keskimäärin 1-20 tuntia kuukaudessa.

Info

- Noin joka kolmas suomalainen (37 %) osallistuu johonkin vapaaehtoistoimintaan.

- Vapaaehtoistyöksi määritellään toiminta, joka tapahtuu maksutta ja, omasta tahdosta, kohdistuu perhe- ja ystäväpiiriin ulkopuolelle ja on jonkin tahon organisoimaa.

- RAY:n projektiavustusta tai kohdennettua toiminta-avustusta vapaaehtois- ja vertaistoimintaan saa tänä vuonna 169 avustuskohdetta yhteensä noin 16 miljoonaa euroa. RAY:n yleisavustusta perustoimintaansa saa 204 järjestöä yhteensä 64 miljoonaa euroa.

Taustatiedot tutkimuksesta

Tutkimus kohdistui RAY:n toimintatai projektiavustuksia vuonna 2009 saaneisiin järjestöihin (n=825). Aineisto kerättiin kolmella kyselyllä alkuvuodesta 2010.

Anne Birgitta Pessi ja Tomi Oravasaari 2010. ”Kansalaisjärjestötoiminnan ytimessä. Tutkimus RAY:n avustamien sosiaali- ja terveysjärjestöjen vapaaehtoistoiminnasta”. Avustustoiminnan raportteja 23. RAY.

Ruudukon 2/2010 ratkaisu

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

Muisteloita Lehtimäeltä

*Voi miten siellä oli taas niin mukavaa,
talonväki lempeän lupsakkaa,
se Kaijakin naurunkäkätys kasvoillaan
sai minutkin ujon ihmisen vallan vapautumaan
ja nauttimaan kaikesta, jopa pakkopullakin maistui pehm-
oiselta*

*ja ruoka, sitä kyllä riitti ja usein, maha venyi, housut kiristi,
kasvoissa iho oikein niin sileäksi, että kauhistutti
tuntevatko ne kotona mua enää ollenkaan,
kun niin terve ja nätti pyörätuolilla tupahan tupsahtaa.*

*Syöminen se olikin tärkeää hengen pitimeksi,
heti aamusta aloitettiin ja aina parin tunnin välein jatkettiin,
joku pesuvadillisen veti pottuja mahaansa
kun toinen taas hiukan lientä litki.*

*Mutta ruokapuheisiin innolla osallistuttiin
ja päivän juorut ja naurut suupalan välissä kerrottiin,
että mihinkähän sitä taas mennään ja mihin aikaan.*

*Hoidot ne tietenkin oli se pääasia kun kuntoutuksessa ollaan
ja hyvältä ne tietenkin tuntuivat ja valmensivat sopeutumaan
taas kerran tähän vammaisen osaan mukavaan.*

*Markun käsien hyväilyjä en kokeilla uskaltanut,
mutta Arto ja Tapsa tällä kertaa hyvin riitti
vanha kun olen enkä kaikkea enää kestä.*

*Kuivaa jumppaa salissa ja märkää altaassa,
niissä paikat venyi ja vertyi kerrakseen
minä ainakin sain tarpeekseen,
kun joskus vielä aamu-uinnille heräisin.*

*Vapaa-ajalla sitä varta oli tohinaa,
viinitilat, museot, kirkot, Keskitet ne vilisi mennessään
ja keilailuakin kerrattiin Kuortaneella harrastaa,
karaokessa siellä laulettiin, aamuyöstä opistolle palattiin
ja ääni on vieläkin kuivan karhea.*

*Hengen kulttuuria oli ihan riittämiin, runot, laulut, hanurit
jopa nuottivihotkin loppuun käytettiin
ja jutun ja vitsit illanistujaisissa kerrottiin,
niistä tietenkin oli paras se kun polio pyörätuolissa unohti...
kapakkaan ja kotiinsa kolmelta konttas.*

*Esteettömyystanssia opetti Ulla ja hiljaa piti koko ajan olla.
Eihän se minulta onnistunut, väkisinkin nauru pärskähti
ja kämpälle tämä muori lähti.*

*Aire ihana myös oli kuin ennenkin,
kakkärämännyn maalausta minulle opetti
ja samalla kuuntelin, miten helmenpujotus lankaan
voikaan olla niin vaikeaa ja se solmu, ei uskoisi ollenkaan.*

Sirkka

Poliojalka

*Toinen jalka ennen
nousi korkealle
nousi enemmän kuin muiden,
lepsahti iloisesti
kohosi korkealle joka askeleella.*

*Tuosta minutkin tunnustettiin
lailla monien muiden
kuuluvaksi tuohon iloisten joukkoon,
joilla toinen jalka nousee
joka askeleella korkealle.*

*Se sama jalka nykyään
vetelänä löpsöttää, ei nouse enää
käsin pitää housunpuntiinkin pujottaa
eikä kukaan enää tiedä minne kuulun
- luulevat vanhuuden vaivaiseksi.*

Kiitän kaikkia, Lehtimäen opiston henkilökuntaa ja polioys-
täväni ihanista hetkistä kanssanne. Jos henki pihisee ja Leh-
timäki on paikoillaan niin ensi kesänä nähdään taas.

Lehtimäellä kesällä 2010

Sirkka Nevalainen

Hailuoto



**Ingegerd (Inge)
Lehden muistolle**

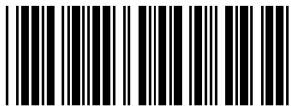
Ingegerd Linneá Lehti
född 11.5.1936
död 25.7.2010

**Polioinvalidit ry
Varsinais-Suomen osasto**

Poliolehden 2/2010 ruudukon voittajat

I palkinto, 10 € Pirkko Kukkonen , Suonenjoki

II palkinto, 6 € Pirjo Jokela, Helsinki



* . PV94*



Pidämme huolta.

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

Suomen Polioliitto ry saa RAY:ltä tänä vuonna 117 000 euroa toiminta-avustusta ja 93 000 euroa kohdennettua toiminta-avustusta tärkeään työhönsä.

www.raytukee.fi