

Poliolihti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2011



pääkirjoitus

RAY:n tuella

Raha-automaattiyhdistys on Suomen Polioliiton merkittävin rahoittaja. Tuloista yli 75% koostuu Raha-automaattiyhdistyksen myöntämästä tuesta. Tätä kirjoitettaessa vuoden 2012 toiminta-avustuspäätökset ovat RAY:ssä vasta teon alla, ja järjestöt voivat vain enää toivoa ja jännittää. Kaikki voitava on jo pitänyt tehdä. Toiminnan on oltava kunnossa, niin myös talouden ja suunnitelmien!

RAY:n toiminnan viime aikoina saanut kielteinenkin julkisuus näkyy avustusta saavien järjestöjen arjessa lisääntyneenä kiireenä. Teemme selvityksiä rahojen käytöstä, perustelemme avustuksen tarvetta ja todistamme, että toiminnallamme on vaikutusta. Lomakkeiden sivumäärät kasvavat ja sisällöt muuttuvat.

Esittelyn ja valvonnan lisäksi mukaan on tullut toiminnan vaikutusten seuranta.

Minä tervehdin näitä kaikkia ilolla siitäkin huolimatta, että tässä vaiheessa ne työllistävät ja aika ajoin turhauttavakin. Kuinka jakaa kaksi palkattua työntekijää eri toimintaloikoille, kun voit käyttää vain kokonaislukuja? Yhtäkaikki ne pakottavat kaikki järjestöt enempi samalle viivalle ja pakottavat taas kerran miettimään toiminnan tarkoitusta, tavoitteita ja keinoja. On hyvä aina palata miettimään mikä oikeasti on tärkeää. Kaikkea kun emme voi toteuttaa, vaikka kuinka haluaisimme. Siihen ei riitä rahat eikä aika.

Polioliiton hallitus on aina joutunut tiukasti miettimään, mitä tehdyistä suunnitelmista pystytään laadukkaasti toteuttamaan.

Vuodelle 2012 Suomen Polioliitto ry haki ns. yleisavustusta yhteensä 190.000 euroa. Tälle vuodelle avustusta saatiin 135.000 euroa. Lisäyksellä pystyttäisiin toteuttamaan mm. Polio-opaskirjan päivitys ja painatus, vuonna 2003 suoritetun poliokyselyn jatkokysely ja vastausten analysointi sekä raportointi. Molemmat meille tärkeitä asioita, joilla voimme perustella vaatimuksiamme hyvästä, oikeasta kohtelusta ja kuntoutuksesta sekä levittää tietoa myöhäisöireista ja niiden kanssa pärjäämisestä. Jos RAY ei lisäystä rahoitukselle myönnä, joutuu Polioliiton hallitus yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa ratkaisemaan, mitä rahoitetaan ja kuinka. Se ei ole helppo tehtävä. Mutta tänään vielä tietysti luotamme siihen, että RAY hoitaisi rahoituspuolen ja me voisimme suunnitelmamme toteuttaa.

Kuntoutus puhututtaa

Kuntoutus puhututtaa. Niin sen puute, kuin palvelujen sisältökin. Suomen Polioliitto ry järjestää (RAY:n tuella) 3-4 kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja vuosittain. Kurssit on toteutettu yhteistyössä Invalidiiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksen ja Lehtimäen Opiston kanssa. Tämän vuoden kurssipalautteet on nyt läpikäyty. Ruusut ja risut jaettu ja opiksi otettu. Kurssisisältöjä on tarkennettu ja uudistettu. Polioliiton tarjoamien kurssien alustavat ohjelmat löytyvät jatkossa Polioliiton nettisivuilta. Toivottavasti tämä palvelu auttaa valitsemaan itselle parhaiten sopivan kurssin.

Vuoden 2013 kurssineuvottelut on aloitettu, vaikka tuleva vuosikin on vielä hämärän peitossa niin rahoituksen kuin tulosten suhteen. Käymme neuvotteluja monien kuntoutuspaikkojen kanssa. Näyttää, että kurjistunut taloustilanne hyödyttää meitä siten, että polioammaisten kurssitus kiinnostaa myös niitä kuntoutuslaitoksia, jotka aiemmin ovat kieltäytyneet kohteliaasti. Tavoittemme on, että viimeistään vuonna 2013 kuntoutustarjonta monipuolistuu. Mutta toivotaan, että saamme rahoituksen ensin vuoden 2012 kurseille!

Kurssitiedot – myös Kelan – löytyvät sekä tästä lehdestä että nettisivuiltamme. Kelan rahoittamille kurseille tarvitaan lääkärintodistus. Lainaassa tässä Sepo Utraisen sanoja: Hopi, hopi! B-todistusta hankkimaan ja paperit sisälle.

Valmistuu se sittenkin!

Vuosi takana väreillä Poliiolehti! Poliiolehden päätoimittajan vuosi jaksoottuu neljään osaan ja neljään viikkoon, jolloin työtä tahtajan ja toimituksen kanssa tehdään kelloon ja työläkiin katsomatta. Nyt on tämän vuoden viimeinen jakso meneillään ja juttulistat tunkevat väkisin uniin. Unissa

lehti ei valmistu ikinä: milloin häviää teksti, milloin loppuu paperi, harvemmin, mutta joskus Suomesta ei enää löydy lehdelle postittajaa.

Näin päivällä unet hymyilyttävät, yöllä eivät.

Poliiolehden teko on yhteistyön näyte parhaimmillaan (ja pahimmillaan). Toimitus koostuu hyvin pienestä joukosta ihmisiä, joiden tehtäviin kuuluu paljon muutakin kuin lehden teko. Liekö sitten ammattitaitoa, tuuria vain silkkaa sisua, että lehti kolahtaa kutakuinkin ajoissa postiluukusta, numero numeron jälkeen.

Niin toivottavasti tälläkin kertaa. Houkuttelu, lahjonta, kiristys ja uhkailu ovat jälleen toimineet ja toimitus on saanut juttunsa valmiiksi ja tämän lehden sivuille. Toivottavasti ne ovat lukijoille iloksi.

Toivotan teille kaikille oikein leppoisaa Juhla-aikaa ja innostavaa Vuotta 2012.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



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

Polion sairastaneiden talven kuntokurssi 13.2. - 25.2.2012 RAY:n rahoituksella. Hakemukset kurseille liiton toimistoon.

Kesän kuntokurssi 6.8. - 18.8.2012

"Iloa ja vaihtelua arkeen" - talven virikekurssi 13.2. - 25.2.2012 ja kesän virikekurssi 6.8. - 18.8.2012. Täysihoito 36 e/vrk, hoidoista eri korvaus.

Ilmoittautumiset suoraan opistolle.

Päivitetyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme <http://www.lehtimaenopisto.fi>

Joulun iloa ja onnea vuodelle 2012!

Opiston muistamisesta ja saamastamme tuesta sydämellisesti kiittäen.

Lehtimäen opisto ja opiston henkilökunta



Kannen kuva AK

Poliiolehti

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

Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa

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

Mainosilmoitusaineistot
studio@akarjalainen.net

Taitto
Antero Karjalainen

Paino
MIKTOR Oy
ISSN 1237-2781



Sisältö

Poliinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri 2012	4
Suomen Polioliitto ry:n valtakunnalliset tapahtumat vuonna 2012	4

Uutisia

Poliiovirus Tampereen jätevesissä	6
Muuntunut poliovirus ja kroonisesti poliovirusta levittävä ihminen	6
Messu-uutisia	7
Joulutunnelmia ja asiaa	14
Virkistäytymisviikonloppu Rokualla	14
Joulu pikkuinen	15
Kuntouttamislaitoksen remontti	22
Euroopan poliokonferenssi suomalaisen lääkärin silmin – osa I	8
Varsinais-Suomen osaston tapahtumia loppukesästä joulukuun	12
Savon osaston kuulumisia	13
Satakunnan osaston vuosi 2011	13

Kurssi uutisia

Hakulomake	16
Polioliiton kurssit vuonna 2012	24
Kansaneläkelaitoksen (Kela) poliokurssit vuonna 2012	26

Muuta

Meirän sakille	5
Keski-Euroopan matkalla	18
Ristikko	20
Minun polioni, henkilökuvia	30
Rauman vinkkelist	33
Historiaa - Kaislarannan kuulumisia	34
Osastot	36



Lipasvahdiksi!

Presidentinvaalien aikataulu:

I kierros: ennakkoäänestys 11. – 17.1.2012 ja varsinainen vaalipäivä 22.1.2012.

Mahdollinen II kierros: ennakkoäänestys 25. – 31.1.2012 ja varsinainen vaalipäivä 5.2.2012

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt paikallisosastoinen ovat aktiivisesti mukana keräyksessä. Keräyspaikkoja on paljon, joten kaikkien apu on tarpeen. Ota rohkeasti yhteyttä omaan poliojärjestösi, paikallisosastoosi tai Suomen Polioliittoon. Yhteystiedot löytyvät nettisivuiltamme www.polioliitto.com tai saat ne soittamalla puh. 09-6860990.

Lipasvahtina, lippaan äärellä voi istua haluamansa ajan. Jo muutamman tunnin työllä on suuri merkitys. Kerääjät kertovat, että lipasvahtina oleminen tuntuu mukavalta tavalta auttaa tärkeäksi kokemaansa asiaa. Lipasvahtina toimiminen on pieni ele, jolla käytännön elämässä voimme auttaa muita meitä lähellä olevia, jotka tarvitsevat apua. Lipasvahteja tarvitaan paljon, sillä juuri vapaaehtoisten lipasvahtien avulla keräys käytännössä toteutetaan. Lipasvahdiksi voi ilmoittautua, vaikka ei olisikaan järjestön jäsen. Auttaminen alkaa läheltä.

Tule mukaan!

Suomen
POLIO
liitto ry

SUOMEN POLIOLIITTO RY

Toimisto/Poliolehdien
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

Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri 2012

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

28.4.2012 klo 12.00, Valkea Talo, Ilkantie 4, Helsinki

Osastojen vuosikokoukset:

Lahden osasto

25.02.2012 klo 13.00 alkaen, Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, 15140 Lahti.

Pohjanmaan osasto

25.02.2012 klo 13.00, Hotelli Sorsanpesä, Seinäjoki. Aloitamme ruokailulla klo 12.00.

Pohjois-Suomen osasto

01.02.2012 klo 13.00, Neste Tupasvilla, Keminmaa

Pääkaupunkiseudun osasto

08.03.2012 klo 18.00, Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 6 krs, 00520 Helsinki

Satakunnan osasto

01.03.2012, aika ja paikka vahvistuvat myöhemmin.

Savon osasto

28.02.2012 alkaen klo 13.30, Suokadun palvelutalo, Suokatu 6, Kuopio

Tampereen osasto

11.03.2012 klo 13.00, Pellervontupa, Pellervonkatu 9, Tampere.

Varsinais-Suomen osasto

08.03.2012 klo 17.00, Happy House, Ursininkatu 11, Turku.

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnalliset tapahtumat vuonna 2012

Kesäpäivät

Valtakunnallisia kesäpäiviä vietetään 16-17.06.2012 Kuntoutuskeskus Peurungassa Laukaassa.

Kesäpäivillä asiaa oman hyvinvoinnin ylläpidosta, tutustumme uuden allasosaston palveluihin ja viihdymme yhdessä sisällä ja ulkona.

Syystapahtuma

Pääkaupunkiseudun osasto juhlii 20-vuotista toimintaansa 22-23.09.2012 Viihdekeskus Flamingossa Vantaalla. Juhla lauantaina 22.09.2012!

Tervetuloa!



Presidentinvaalit

Et voi välttyä päivittäin kuuntelemasta tammi-mikuussa 2012 olevien presidentinvaalien lähestymistä. Tietenkin meitä kiinnostavat ne vaalit ehdokkainneenkin, mutta ennen kaikkea meitä erityisryhmiä kiinnostaa se, että pääsemmekö sinne äänestyspaikalle suorittamaan kansalaisvelvollisuuttamme.

Mielestäni alkuvuoden 2011 kansanedustavaalien alkaessa ensimmäisen kerran todella panostettiin äänestyspaikkojen esteettömyyteen. Monessa kunnassa tehtiin todella perusteellinen kartoitus äänestyspaikoista. Tutkittiin, että onko sisäänpääsy ja kulku esteetön, sekä sisällä että ulkona. Rakennettiin luiskia sisäänpääsyn mahdollistamiseksi. Tehtiin pyörätuolia käytävälle äänestäjälle matalatasolla varustettu äänestyskoppi. Huolehdittiin, että tarvittaessa oli määrätty kuka toimii vaalilautakunnasta äänestysavustajana ja onko äänestyspaikan välittömässä läheisyydessä inva-pysäköintipaikkoja.

Osaltaan esteettömyys on otettu myös siten huomioon, että kun kunnat ovat radikaalisti vähentäneet äänestyspaikkojen lukumäärää, on pystytty valitsemaan paremmin esteettömiä äänestyspaikkoja. Sen myötä on kyllä tullut ongelmaksi etäisyys. Äänestysmatkat ovat pidentyneet.

Mikäli kuitenkin katsotte, että ette pysty menemään ennakkoäänestys- tai varsinaiselle äänestyspaikalle vamman tai sairauden takia, on teillä oikeus pyytää kotiaänestystä. Sen jälkeen kunnan valitsemat vaalitoimikunnan jäsenet tulevat suorittamaan vaalitoimituksen teille kotiin. Seuratkaa oman kuntanne keskusvaalilautakunnan ilmoituksia missä he määrittelevät kotiaänestysten perusteet ja ilmoittautumisajat. Muistakaa, että teidän tulee itse huolehtia kotiaänestysten pyytämistä. Äl-

kää arkaillko käyttää hyväksenne tätä kotiaänestysmahdollisuutta.

Suomen Vammaispoliittisen ohjelman 2010-2015 määritelmän mukaan äänestyspaikalla tapahtuva äänestäminen on aina ensisijainen ja kotiaänestys on toissijainen järjestely äänestämiseksi. Äänestämisoikeus perustuu Suomen perustuslain 6 ja 14 pykälään. sekä YK:n yleissopimuksen 9,12,19 ja 21 artiklaan.

Ihmisoikeuskeskus perustetaan 1.1.2012

Eduskunnan oikeusasiamiehen kanslian yhteyteen perustetaan ensi vuoden alussa toiminnallisesti itsenäinen ja riippumaton Ihmisoikeuskeskus.

Keskuksen tehtävänä on edistää perus- ja ihmisoikeuksia koskevaa tiedotusta, kasvatusta, koulutusta ja tutkimusta sekä näihin liittyvää yhteistyötä. Keskus laatii selvityksiä perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista sekä tekee aloitteita ja antaa lausuntoja perus- ja ihmisoikeuksien edistämiseksi. Ihmisoikeuskeskus osallistuu myös kansainväliseen perus- ja ihmisoikeustyöhön.

Henkilöresurssit Ihmisoikeuskeskuksella tulevat, ainakin alkuvaiheessa, olemaan vaatimatomat. Kolme henkilöä ehkä. Keskuksen johtajan valinta on juuri meneillään. Paljon valitusta johtajasta sitten riippuu, kuinka ja miten Ihmisoikeuskeskus alkaa toimia.

On kuitenkin hyvä asia, että vihdoin myös Suomessa ihmisoikeudet otetaan tosissaan huomioon. Toivotaan, että Ihmisoikeuskeskus löytää pikaisesti oman roolinsa.

Kouluunmenon ongelmat

Tampereen siskoksista oli tänä syksynä nuorimmaisen vuoro mennä esikouluun. Ei oikein lupaavasti alkanut. Keväällä, kun käytiin tutustumassa esikouluun ja tutustumistilaisuudesta lähtiessä sitten opettaja sanoi Neiti 6 v:lle että tervetuloa sitten syksyllä kouluun, niin Neiti vain

totesi, että kattotaan nyt sitten syksyllä tulenko tänne.

Koko kesä oli kuitenkin aikaa valmistella yhdessä kouluajantusta ja elokuun alussa aloitettiin koulumateriaalin hankinta. Ensin koululaukku. Sen piti olla ehdottomasti pinkki rep-pu. Kahta päivää ennen koulun alkua tuli kuitenkin muutos. Koululaukun pitää ehdottomasti olla pinkki olkalaukku. On kuulemma syksyn muotia.

Kaksi ensimmäistä koulupäivää sujui hyvin. Kolmantena aamuna tuli kuitenkin kysymys: Onko sinne pakko mennä joka päivä? Hetken suostuttelujen ja isosiskojen todistelujen jälkeen siitä, että koulunkäynti on kivaa ja siellä saa paljon uusia kavereita, lähtö onnistui.

Soitin pikkuneitille viikko koulun alkamisen jälkeen ja kysyin, että miltä koulussa tuntuu ja onko siellä kivaa? Hetken miettimisen jälkeen Neiti totesi että:

- Pappa, en ole ollenkaan varma, että tämä on minun juttuni.

No, nyt kun joululähestyy, on kouluinto kasvanut ja koulunkäyntikin on sujunut mallikkaasti. Kouluun sopeutumista on helpottanut sekin, että isosiskot ovat osanneet ohjata häntä vanhemman viisaudella.

Kiitos Teille jokaiselle kulu-neesta vuodesta. Olette ihailtavalla utteruudella ja aktiivisuudella osallistuneet Poliojärjestö-jemme toiminnan kehittämiseen mukanaolollanne.

Oikein Hyvää ja Rauhallista Joulua teille kaikille sekä jaksamista että terveyttä vuodelle 2012.

Jussi

uutisia

Poliovirus Tampereen jätevesissä



Tampereella etsitään henkilöä, joka erittää ulosteen kautta poliovirusta jätevesiin todennäköisesti tietämättään. Kyseistä henkilöä on etsitty joulukuusta 2008 lähtien, toteaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suolistoyksikön päällikkö Merja Roivainen.

- Kaiken kaikkiaan Tampereen jätevedestä on löytynyt yli 70 polioviruskantaa, joita kutsutaan lyhenteellä VDPV. Ne kaikki ovat saaneet alkunsa kolmetoista vuotta vuotta sitten elävän poliovirusrokotteen saaneen henkilön suolistossa, Roivainen kertoo.

Ei tiedetä, onko virusten nykyinen levittäjä rokotteen saanut henkilö vai onko levittäjä saanut tartunnan rokotteen saaneelta ihmiseltä. Joka tapauksessa annettu rokote ei ole ollut suomalaisen.

- Tapaus on maailman mitta- luokassa ainutlaatuinen. Mistään ei ole aiemmin löydetty tapauksia, jossa sama ihminen erittäisi kolmea eri virustyyppiä, Roivainen kertoo. Merja Roivaisen mukaan pahimmillaan voisi käydä niin, että joku altistuu levittäjän erittämälle polioviruselle.

- Jos kyseessä on henkilö, jolla on kontakteja rokottamattomiin lapsiin, riski on suurempi, Roivainen sanoo. Viruksen erittäjä voi sairastua myös itse. Jos poliorokotukset ovat kunnossa, suojan pitäisi olla riittävä viruksia vastaan.

Merja Roivaisen mukaan kyseessä on uusi biologinen ilmiö, joka on havaittu villipolioviruksen hävitysohjelman käynnistyttyä. Hävitysohjelma etenee hyvin, mutta ongelmia aiheutuu, jos tietyin alueen rokotekattavuus heikentyy ja joku samaan aikaan erittää rokotteesta saatua virusta. Silloin pelkona on, että poliovirus lähtee kiertämään väestössä.

- Jostain syystä toisinaan, silloin jos ihminen sairastaa immuunipuutostautia, hän voi jäädä erittämään virusta pitkään, jopa loppuelämäkseen. Sellaiselle, joka tietää sairastavansa immuunipuutostautia, ei anneta elävää poliorokotetta missään päin maailmaa, Roivainen kertoo.

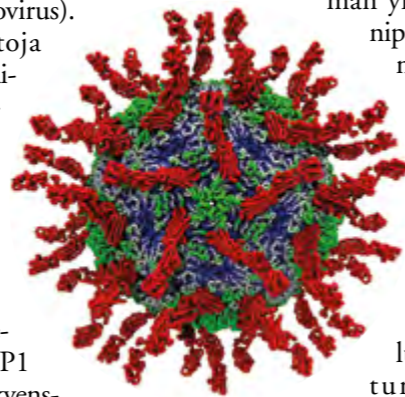
Tampereen henkilö voikin sairastaa immuunipuutostautia tietämättään, jos puutos on hyvin lievä. Teoriassa viruksen erittäjän voisi saada selvitettyä seuraamalla tarpeeksi pitkään jätevesiputkia, Roivainen kertoo. Sitä kautta voitaisiin saada rajattua maksimissaan 500 ihmisen asuinalue, jolla erittäjän tiedetään asuvan. Jos kaikki nämä henkilöt testattaisiin heidän suostumuksellaan, erittäjä voisi löytyä. Tampereella tässä ei ole kuitenkaan onnistuttu. Viruksen erittäjä pyritään löytämään pitämällä sairaalahenkilökunta valppaana immuunipuutostautien varalta.

Teksti: PO

Muuntunut poliovirus ja kroonisesti poliovirusta levittävä ihminen

Villin polioviruksen ja sen aiheuttaman taudin vähitellen hävityksessä on uudeksi uhkakuvaksi noussut elävää poliorokotteesta (OPV) peräisin oleva, pitkään ihmisen suolistossa lisääntynyt VDPV-kanta (VDPV= vaccine derived poliovirus).

VDPV-kantoja tunnetaan kaikista kolmesta polion serotyypistä. Poliovirus luokitellaan VDPV:ksi, kun sen perimä (rakenneproteiinin VP1 nukleotidisekvenssi) eroaa OPV rokotteesta olevasta Sabin-viruksesta 1% tai enemmän (serotyypit 1 ja 3) ja 0.6 % tai enemmän (serotyyppi 2). Huomattakoon, että 1% ero polioviruksen perimässä syntyy kun rokotevirus (Sabin) on lisääntynyt noin 1 vuoden ihmisen suolistossa.



Toisinaan immuunipuutos voi olla sen verran lievä, ettei tautia ole diagnosoitu ennen rokotuksen antamista. Immuunipuutteinen henkilö voi saada poliovirustartunnan myös muilta OPV-rokotetuilta henkilöiltä. Tähän mennessä maailmassa on tunnistettu hieman yli 40 immuunipuutteista kroonisesti poliovirusta erittävää ihmistä (1).

Osalla heistä erityisesti on loppunut spontaanisti, osa heistä on jo kuollut. Useimmat tunnistetuista immuunipuutteisista

pitkäaikaisista erittäjistä on löydetty ns. korkean elintason maista, kuten Yhdysvalloista, Englannista, Saksasta, Italiasta ja Japanista. Vaikka krooniseen polioviruseritykseen on liitetty useita erilaisia immuunipuutoksia, yleisin potilailta todettu immuunipuutostauti on hypogammaglobulinemia. Sen esiintyvyys on suurin kaukasialaisessa väestössä, siis Euroopassa ja Pohjois-Amerikassa (2)

Merja Roivainen,

laboratorionjohtaja
Terveyden ja Hyvinvoinnin
laitos

Viitteet

1. Wringe A, Fine PE, Sutter RW ym. Estimating the extent of vaccine-derived poliovirus infection. PLoS One 2008;3:e3433. Epub 2008 Oct 29.

2. Minor P. Vaccine-derived poliovirus (VDPV): Impact on poliomyelitis eradication. Vaccine 2009;27:2649-52.

Jos henkilön tiedetään olevan immuunipuutteinen, hänelle ei anneta eläviä viruksia sisältävää

messu-uutisia



Apuvälinemessuilla Tampereella

Apuvälinemessut tuntuvat laajentuvan koko ajan. Nykyään on mahdollisuus osallistua erilaisiin koulutuksiin ja seminaareihin. Ilmoittauduin ”Uudistuvat määräykset ja ohjeet, ajankohtaista esteettömyydestä” koulutukseen. Koulutus oli puolenpäivän aikaan, joten messuihin oli tutustuttava sitä ennen.

Ehdin kierrellä messuja noin kolme tuntia ja näin paljon mielenkiintoisia uusia apuvälineitä, joita oli kehitelty. Liikuntamaahan en ehtinyt, koska minulla oli kokouksen puheenjohtajuus Turussa jo illansuussa.

Apuvälineitä!

Löysin kyynärsauvapidikkeen, joka pitää kepit kasassa ja tukea vasten pystyssä. Se on kätevä rappusissa, kun toinen käsi pitää kiinni kaiteesta, kulkee toinen keppi toiseen kiinnitettyinä. Se kiinnitetään kyynärsauvaan ruuveilla, jonka jälkeen kevyt FIXCLIP kulkee sauvassa mukana. Sopii kaikkiin sauvoihin soviterenkaan ansiosta. Hintakin on kohtuullinen noin 15 euroa.

Tein saman tien heräteostoksen, enkä ole katunut, hyvin toimii.

Pyörätuolimarkkinoille oli tullut paljon uutuuksia. Todella kevyt kokonaispainoltaan 4,4 kiloa painava aktiivipyörätuoli on uskomaton. Pyörät irrottamalla runko menee kasaan ja painaa vain 2,1 kiloa. Hinta on vielä kova ja siksi sellaisen saaminen voi olla vaikeaa, kun terveyskeskuksen kautta

Ruokailurobotin avulla tuetaan itsenäistä syömistä. Riitta Nissilä testasi apuvälinettä, joka ohjelmoidaan ja räätälöidään yksilöllisesti käyttäjälleen sopivaksi. Robottia pitää pystyä itse ohjaamaan.



Kyynärsauvapidikkeet ovat halpa ja toimiva apuväline. Niiden toimivuus on itse omissa arjessa testattu!

Muutama kuva kertoo enemmän kuin sanat. Apuvälinemessuilla kannattaa käydä, kun ne taas parin vuoden päästä järjestetään.

Teksti ja kuvat: Riitta Nissilä

Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n kuntoutustuki jäsenille

Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry myöntävät varsinaisille jäsenilleen kuntoutustukea 10 euroa/kuntoutusvuorokausi Lehtimäen Opistolla.

Opisto huomioi tuen laskussa, kun mainitsette jäsenyydestä. Kuntoutustukea voi saada jokainen jäsen enintään 14 vrk:n ajalta kalenterivuodessa ja tuen suuruus enintään 10 euroa/vrk/jäsen.

Lisätietoja poliojärjestöjen toimistolta p. 09-6860990.

Euroopan poliokonferenssi suomalaisen lääkärin silmin – osa I

Matkustimme yhdessä Birgitan ja Tuulan kanssa suurin odotuksin kansainväliseen poliokonferenssiin Kööpenhaminaan elo-syyskuun vaihteessa 2011. Luvassa oli kolmen päivän ajan luentoja poliosta ja tavoitteena oli kuulostella, mitä uutta maailmalla polion saralla tapahtuu ja hyödyntää saatua tietoa polio-oppaan päivityksessä. Käyn tässä ja seuraavissa lehdissä läpi konferenssin lääkäreille suunnattujen esitysten sisältöjä.

Polion hävittäminen

Vaikka joskus saattaa tuntua, että polion sairastaneet ovat ”häviävä luonnonvara” - ollaan vielä varsin kaukana polion lopullisesta hävittämisestä maailmasta. Rebecca Martin WHO:sta kertoi maailman nykytilanteesta. Maailmassa on tällä hetkellä poliota kotoperäisenä neljässä maassa; Intiassa, Pakistanissa, Afganistanissa ja Nigeriassa. Intian suhteen tilanne näyttää kuitenkin tällä hetkellä valoisalta, siellä ei tammikuun jälkeen ole raportoitu yhtään uutta poliotapausta.

Toisaalta kesällä 2010 Intiasta levinnyt poliovirus aiheutti laajan polioepidemian Tadžikistanissa, mistä tauti levisi edelleen naapurimaihin Turkmenistaaniin, Kazakistaniin ja Venäjälle. Onneksi epidemia saatiin talttumaan tehokkaan rokotuskampanjan avulla. Epidemian seurauksena Suomesta Venäjän Aasian-puoleisiin osiin matkustaville suositellaan poliorokotuksen tehostamista.

Myöhäisoreyhtymän syntymekanismeja?

Ensimmäisenä päivänä käsiteltiin polion myöhäisoreyhtymän syntymekanismiin, diagnostiikkaan ja lääkkeelliseen hoitoon liittyviä asioita. Lääkäri Antonio Toniolo Italiasta kertoi tutkimuksestaan koskien muuntuneiden poliovirusten roolia polion myöhäisoreiden synnyssä.

Heidän tutkimusryhmänsä tutki 66 henkilöä, joilla oli diagnosoitu polion myöhäisoreyhtymä. Vertailuryhmänä käytettiin näiden potilaiden lähisukulaisia sekä terveitä verenuovuttajia.

Tutkimuksen perusteella yli 80%:lla polion sairastaneista oli elimistössään jäänteitä poliovirusten perimästä eli epätäydellisiä poliovirusia, kun taas vertailuryhmien elimistöstä näitä löytyi vain 3%:lla. Tämä löydös osoittaa, että epätäydelliset poliovirukset



Suomessa lämminvesivoimistelu on yleinen terapiamuoto.

eivät siirry ihmisestä toiseen eli esimerkiksi polion sairastaneesta tämän perheenjäseniin.

Toinen osa tutkimusta osoitti, että nämä virusten jäänteetkin ovat osin biologisesti aktiivisia ja voivat esimerkiksi aiheuttaa tulehdusreaktion. Tutkimusryhmä jatkaa työtään sen selvittämiseksi voitaisiinko näihin virusten jäänteisiin vaikuttaa esimerkiksi immunoglobuliinihoidoin tai viruslääkkein.

Myöhäisoreiden diagnostiikka

Lääkäri Laura Bertolasi kävi läpi polion myöhäisoreyhtymän diagnostiikkaa. Polion myöhäisoreyhtymä todetaan 20-85%:lla polion sairastaneista. Vaikka oireyhtymä on kuvattu ensimmäisen kerran jo vuonna 1875, ei sen syntymekanismi ole vielääkään selvillä.

Polion myöhäisoreyhtymää sairastavien aivoselkäydinnesteessä on todettu kohonneita tulehdusmerkkiainepitoisuuksia, mikä voisi viitata taustalla olevan immunologisia mekanismeja. Näiden löydettyjen valkuaisaineiden merkitys polion myöhäisoreiden kehittymiselle ja niiden mahdollinen käyttö polion myöhäisoreyhtymän diagnostiikassa on kuitenkin vielä epäselvää.

Toistaiseksi polion myöhäisoreyhtymän diagnostisoimiseksi käytetään vuonna 2000 määriteltyjä kriteerejä (March of Dimes):

1. Aiemmin sairastettu akuutti poliomyeliitti
2. Toiminnallinen toipuminen akuutin poliomyeliitin jälkeen, jota seuraa yli 15 vuoden vakaa vaihe
3. Asteittainen tai äkillisesti alkanut etenevä tai pysyvä lihasheikkous/uupumus, joko paikallinen tai yleinen, johon liittyy lihasten surkastumista tai lihas- ja nivelkipua
4. Oireet ovat kestäneet vähintään vuoden
5. Muut lääketieteelliset, ortopediset tai neurologiset ongelmat on poissuljettu

Sähkölihastutkimuksella (EMG) ei voida todeta polion myöhäisoreyhtymää, mutta sillä on tärkeä merkitys poliiodiagnoosin varmistamisessa ja muiden sairauksien poissulkemisessa. Muita radiologisia tutkimuksia käytetään muiden sairauksien poissulkemiseksi.

Tällä hetkellä polion myöhäisoreyhtymän diagnostisoimiseksi ei siis ole olemassa mitään testiä. Hoitojen räätälöimiseksi olisi tärkeää löytää taudin aktiivisuutta osoittava merkkiaine.

Lääkäri Marianne de Visser Hollannista kertoi polion myöhäisoreyhtymän erotusdiagnoosista. Polion sairastaneelle ilmaantuvat neurologiset oireet voivat liittyä suoraan polioon (polion myöhäisoreyhtymä) tai ne voivat liittyä epäsuorasti polioon (esim. kyynärsauvojen käytöstä johtuva hermopinne) tai ne eivät liity ollenkaan polioon.

Asian selvittämiseksi on tärkeää haastatella potilas ja tehdä huolellinen neurologinen tutkimus sen varmistamiseksi, että potilas on sairastanut aiemmin polion. Jos kipu on keskeinen oire, tulee ottaa huomioon hermojuuriperäiset kivut ja hermopinteet erityisesti kyynärsauvoja käyttävillä. Tällöin sähköhermolihastutkimus (ENMG) tai selkärangan kuvantamistutkimukset voivat olla hyödyksi. Laboratoriotutkimuksia ei yleensä tarvita.

Muiden sairauksien poissulkemisen oireiden taustalta on erityisen tärkeää, mikäli lihasheikkous etenee huomattavan nopeasti (esim. lihas-tulehdus), jos uupumusta ja heikkoutta esiintyy ilman selkeitä polion jälkitilaa sopivia oireita (esim. kilpirauhasen vajaatoiminta) tai jos esiintyy tuntohäiriöitä (esim. selkäytimen sairaus tai monihermosairaus). Jos potilaalla on ydinjatkoksen vaurioon viittaavia oireita tai hengitysvaikeuksia, tulee sulkea pois myastenia gravis ja liikehermosolusairaus.

Luennoitsija suositteli lihasten magneettikuvausta kaikille lihasvaurion laajuuden osoittamiseksi, mutta tämä herätti keskustelua eri maiden edustajien kesken eikä ainakaan toistaiseksi ole Suomessa rutiinina käytössä.

Myöhäisoreiden hoito

Lääkäri Fieke Koopmann esitteli ryhmässä tekemää systemaattista katsausta (ns. Cochrane-katsaus) polion myöhäisoreiden hoitoa käsittelevistä tutkimuksista. Yhteensä 12 tutkimusta sisällytettiin katsaukseen. Katsauksen perusteella immunoglobuliinihoidolla ei ole vaikutusta toimintakykyyn ja näyttö sen vaikutuksesta lihasvoimaan ja kipuun on ristiriitaista.

Yksi tutkimus osoitti, että lamotrigiini saattaa vähentää kipua ja uupumusta parantaen näin toimintakykyä. Peukalon lihaksia vahvistavalla harjoittelulla voidaan parantaa

EFNS:n hoitosuosituks

- Hengityslihasharjoittelu ja hengitysongelmien varhainen huomiointi ja tarvittaessa hengitysapuvälineiden käyttöönotto voi lievittää hengitysoireita.
- Ryhmäharjoittelu, säännöllinen seuranta ja potilasohjaus edistävät potilaiden hyvinvointia.
- Kevyet hiilikuituortoosit saattavat olla parempia kuin metalliortoosit.
- Painon pudotus ja oikeanlaisten apuvälineiden käyttö on hyödyllistä.
- ENFS toivoo enemmän tutkimuksia immunoglobuliinihoidosta sekä polion myöhäisoreyhtymän luonnollisesta kulusta.
- ENFS:n päivitetty hoitosuosituks löytyvät kokonaisuudessaan kirjasta Handbook of Neurological Management, volume 1, 2010.

lihasvoimaa ja magneettiterapialla lievittää kipua, mutta vaikutuksesta toimintakykyyn ei voida sanoa mitään. Vaihtelevanasteista näyttöä on siitä, että modafiinilista, pyridostigmiinista, amantadiinista, prednisonista ja kuntoutuksesta lämpimässä tai kylmässä ilmastossa ei ole hyötyä polion myöhäisoreiden hoidossa.

Kaiken kaikkiaan tämän katsauksen merkittävin havainto olikin ehkä se, että polion myöhäisoreiden hoitoon liittyviä tutkimuksia on liian vähän ja ne ovat usein laadultaan niin heikkoja, ettei voida vetää mitään johtopäätöksiä edellä mainittujen hoitojen vaikutuksesta suuntaan tai toiseen. Cochrane-katsaus löytyy täydellisenä internetistä osoitteesta: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD007818.pub2/abstract>

EFNS:n hoitosuosituksia

Lääketieteen tohtori Elisabeth Farbu Norjasta kertoi Euroopan neurologiyhdistysten liiton (the European Federation of Neurological Societies, EFNS) hoitosuosituksista. EFNS suosittaa The March of Dimes'n kriteerien käyttöä polion myöhäisoreyhtymän

diagnostisoimisessa. Hoitojen osalta EFNS toteaa seuraavaa:

Pyridostigmiinilla, steroideilla, amantadiinilla, modafiinililla tai koentsyymi Q10:lla ei ole näyttöä tehosta polion myöhäisoreiden hoidossa.

Ohjattu lihasharjoittelu voi estää lihasheikkouden lisääntymistä lievästi tai kohtalaisesti heikentyneissä lihaksissa. Ohjatulla lihasharjoittelulla voidaan myös lievittää lihasten uupumista, lihasheikkoutta ja kipua. Lihasten ylikuormittamista tulisi kuitenkin välttää.

Sen sijaan ei ole tutkimusnäyttöä lihasharjoittelun vaikutuksista vaikeasti heikentyneissä lihaksissa. Harjoittelu lämpimässä ilmastossa ja vesivoimistelu ovat erityisen hyödyllisiä.

Teksti: Kirsi Valtonen, LT, tkl

Tietoa myöhäisoreista ja yhdistystoiminnasta!

Polioinvalidit ry ja Suomen Polioliitto ry järjestävät luentotilaisuuden poliosta ja polion myöhäisoreista. 25.1.2012 klo 17.00

Joutsenon Palvelutalo Kangasvuokossa

Välskärantie 4, 54100 Joutseno

Poliosta ja polion myöhäisoreista luennoi **LT, tkl Kirsi Valtonen**.

Samassa yhteydessä keskustellaan poliojärjestöjen toiminnasta ja paikallisen yhdistystoiminnan mahdollisuuksista.

Lisätietoja p. 09-6860990/ poliojärjestöt

TERVETULOA!

messu-uutisia

Elämänlaatua apuvälinemessuilta

Apuväline, Hyvinvointi ja Koti 2011 veti jälleen kerran Tampereen messu- ja urheilukeskukseen tuhatmäärin alan ammattilaisia ja käyttäjiä tutustumaan uutuuksiin ja päivittämään osaamistaan.

Perinteikäs messutapahtuma järjestettiin nyt neljäntoista kerran. Tapahtuman osana oli tietoiskuja, seminaareja ja oheistapahtumia.

Messujen avajaisissa puhunut Invalidiliiton toimitusjohtaja Marja Pihkala muistutti, että messutapahtuma on erityisen tärkeä paitsi vammaisille ihmisille myös apuvälineitten parissa työskenteleville asiantuntijoille ja virkamiehille.

- Vammaisilla ihmisillä on monenlaisia vaatimuksia ja tarpeita apuvälineittensä suhteen. Apuvälineitten on palveltava vammaista ihmistä kaikissa hänen tarvitsemisensä tilanteissa nopeasti ja vaivattomasti. Yksilöllinen, tarpeenmukainen, oikeanlainen apuväline turvaa toimintakyvyn kompensoimalla vamman aiheuttamia haittoja sekä lisäämällä ja mahdollistamalla omatoimisuutta.

Marja Pihkala harmitteli, että maassamme vallitsee erilaisia käytäntöjä apuvälineitten saannissa:

- Lapset saavat helpommin apuvälineitä, kun taas ikääntyvälle saattaa käydä niin, ettei hänelle myönnetä apuvälinettä lainkaan.

Sopiva apuväline paras

- Apuvälineen saantiin liittyy oleellisesti apuvälineen arviointi. Se tulisi tehdä samanlaisin perustein kaikkialla ja arviointia tulee lisäksi tehdä säännöllisesti läpi elinkaarren, totesi toimitusjohtaja Pihkala.

Hänen mielestään erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota tilanteisiin, jossa henkilön toimintakyky on siinä määrin alentunut, että hän tarvitsisi uutta apuvälinettä. Uuteen apuvälineeseen siirtyminen on helpommin sanottu kuin tehty. Kynnys vaikkapa pyörätuolin tai rollaattorin käyttöönottamiseksi on korkea siitä huolimatta, että apuväline merkittävästi helpottaisi arkista liikkumista.

- Mielestäni on tärkeää, että myös maksajatahot tutustuvat apuvälinemessuihin. Apuvälineen hankinta on aina yksilöllinen prosessi. Terveystieteiden kilpailutetaan apuvälineen tarjoajia. Kilpailutus ei aina ole järkevää. Peräänkuulutan harkinnanvaraisuutta apuvälinepalveluiden kilpailuttami-



Apuvälinemessut oheistapahtumineen keräävät tuhannet käyttäjät ja ammattilaiset yhteen ammentamaan alan uutta tietoa ja tutustumaan käytännössä apuvälineisiin.

seen. Palveluita ei tule sitoa yhteen tuotantajaan, joka ei välttämättä voi vastata kaikkiin tarpeisiin. Sen sijaan oikean hintainen palveluseteli voi olla monelle käyttökelpoinen ratkaisu, Marja Pihkala sanoi.

Harvinaiset esiin ja hoitoon

Harvinaista sairautta sairastavien henkilöiden asema terveydenhuollon palveluissa on ollut tähän asti hankala. Kun hoitoon tulevalla henkilöllä on erikoinen oireisto, josta tietoa on tarjolla vähän, voi seurauksena olla hoidon pitkittyminen, väärä diagnoosi tai jopa kuolema.

Invalidiliitto tarjoaa apunsa tähän haasteeseen ja julkisti apuvälinemessujen yhteydessä harvinaisten sairaus- ja vammaryhmien toimintaohjelman.

- Ohjelman nimi Tiedosta, tunnista ja tunnusta kiteyttää juuri sen, mistä harvinaisten sairauksien hoidossa ja niiden ongelmassa on kyse, toteaa sosiaalineuvoja Pirkko Justander Invalidiliitosta.

Kaikki lähtee hänen mukaansa siitä, että tiedostetaan, että tällaisia sairauksia ja ihmisiä ylipäänsä olevan olemassa.

- Osa harvinaista sairautta sairastavista henkilöistä on periaatteessa jatkuvassa kuolemanvaarassa sairautensa vuoksi, joten on tärkeää, että henkilökunta tunnistaa sairauden mahdollisimman nopeasti ja varmasti. Samalla saadaan ihminen ohjattua oikeanlaiseen hoitoon. Invalidiliitto haluaa omalla esimerkillään heittää haasteen sosiaali- ja terveysministeriölle, Justander painottaa.

Teksti: Hannu Salonpää

messu-uutisia

Uutuus messuilla: pyörätuoliklinikka

Kaikkina messupäivinä avoinna ollut palveleva pyörätuoliklinikka oli uutisinta uutta apuvälinemessuilla. Istupa itse, niin tiedät -otsikoitu klinikka kattoi oikeastaan kaiken mahdollisen pyörätuolista. Yhteensä kymmenkunta tietoiskua päivittäin käsittänyt klinikka oli tervetullut ja kaivattu lisä juuri apuvälinemessuille. Pyörätuolihan ovat eräs keskeisin liikkumisen apuväline ja tuolien kehitystyö on ottanut parin viimeisen vuosikymmenen aikana huimia edistysaskelaita.

Klinikan tietoiskussa käytiin läpi pyörätuolilla pysyvästi liikkuvien käyttäjäkokemuksista aina pyörätuolin hankintaprosessiin asti. Tähän väliin mahtui tietoa pyörätuolista harrastusvälineenä ja niksejä ihon huoltoon eli tietoa painehaavaumien ehkäisystä.

Huolto jatkaa ikää

Viimeisimpänä, vaan ei vähäisimpänä, estradille poikkesivat pitkän linjan käyttäjäkokemuksia pyörätuolista antamaan Jukka Tala ja Vesa Sydänmaa. Miehet pu-



Jukka Tala ja Vesa Sydänmaa kertoivat pyörätuolin käyttäjäkokemuksia.

huivat tuikitärkeästä pyörätuolin huollosta. Pyörätuolin huollolla on suuri vaikutus sen kestävytyteen ja toimivuuteen sekä käyttäjän että avustajien kannalta.

Koska pyörätuolit tulevat lähes poikkeuksetta terveyskeskuksesta, sairaanhoitopiiristä tai vakuutusyhtiöltä, niiden huolto ja korjaus kuuluu ”jollekin” muulle kuin käyttäjälle. Tämä voikin aiheuttaa vammaiselle tukalaa tilanteita, jos sattuu asumaan kunnassa, jossa korjauksia tehdään viitenä päivänä viikossa kahdeksasta neljään. Sydänmaa ja Tala kuitenkin tiesivät, että on kuntia jossa

esimerkiksi pyörätuolin korjaus onnistuu myös viikonloppuisin.

Vaikka pyörätuolien virallinen huolto ja korjaus ei ole käyttäjän oma asia, miehet olivat silti laatineet listan, johon oli koottu tärkeimmät pyörätuolin huoltoon, tarkistukseen ja ylläpitoon liittyvät asiat. Lista oli koottu päivittäin, viikoittain, kuukausittain ja puolivuositain tehtävät toimet. Joku saattaa kysyä, mitä sitä nyt ihan päivittäin pitää tehdä? No, eipä muuta kuin toiminnallisuuden, jarrujen, sivulautojen ynnä muiden sellaisten tarkistus. Lista viikoittaiseksi toimeksi laitettu muttereiden ja ruuvien kiinnitysten ja tiukkuuksien tarkistaminen on tärkein oma huollollinen asia. Jokainen pyörätuolinkäyttäjä tietää, että juuri löysistä muttereista ja lonksuvista kiinnityksistä alkaa yleensä isommatkin murheet.

Pyörätuolin isompaa huoltoa ei myöskään sovi unohtaa. Siihen kuuluu pinnosten kireyksen tarkistus sekä laakerien ja nivelten huolto. Nämä kannattaa teettää puolivuositain tai ainakin kerran vuodessa. Oikea-aikainen huolto jatkaa pyörätuolin käyttöikä ja on ennen muuta käyttäjän etu.

Teksti ja kuva: Hannu Salonpää

Messutärppi: apua lääkekellosta



Lääke auttaa tunnetusti vain, jos sitä käytetään, mutta tutkimusten mukaan vain noin puolet ottaa lääkkeensä säännöllisesti ohjeiden mukaan. Addoz lääkekello -annostelijan avulla lääkärin määräämät lääkkeet tulevat otetuksi kokemusten mukaan jopa 99 prosentin varmuudella. Kotimaisten Everon

Oy:n ja Addoz Oy:n tavoitteena on lisätä ihmisen mahdollisuuksia turvalliseen elämään ja itsenäiseen asumiseen kotona tai palvelukodissa. Varmistettu lääkehuolto ja lääkkeenoton unohtamiseen reagoiminen ovat tärkeitä yksilön kunnan ja itsenäisen pärjäämisen kannalta. Kun viesti lääkkeenoton häiriöstä voidaan toimittaa varmistetusti Everon-järjestelmän kauttaomaiselle tai hoitavalle henkilökunnalle, pystytään lääkehoidon säännöllisyys varmistamaan parhaiten.

Langaton Everon-järjestelmä perustuu GSM-tekniikkaan ja IP-yhteyksiin.

- Everonin toiminta-ajatuksena on turvallisuuden ja avun saannin takaaminen ihmisille eri tilanteissa. Oikea lääkkeenjakelu on tärkeä osa kokonaisturvallisuutta ja tämä on viime aikoina tiedostettu yhä laajemmin. Langaton Everon-järjestelmä on laajassa käytössä sekä kotona asuvilla että palvelutaloissa ja muissa hoivayksiköissä.

Lääkekellon valvonnan liittäminen Everonin järjestelmään on yksinkertainen ja kustannustehokas toimenpide ja se täydentää mainiosti Everonin kokonaisjärjestelmäkonseptia, kertoo toimitusjohtaja Markus Merne Everon Oy:stä.

Asiakkuuspäällikkö Antti Törmänen Addoz Oy:stä puolestaan muistuttaa, että Addozin tavoitteena on parantaa kotona asumisen edellytyksiä lääkehoidon osalta. Lääkekellon avulla lääkkeiden käyttö on itsenäisempää ja turvallisempaa. Lukitun lääkekellon avulla voidaan tarjota lisäturvaa lääkkeiden käyttämiseen niin ikäihmisille kuin myös vaativille erityisryhmille mm. päihdehuollossa. Lääkekellon käytön vaikuttavuus on todistettu ja se tuo sekä positiivisia terveydellisiä vaikutuksia lääkkeiden käyttäjille että suoria kustannussäästöjä.

Teksti: Hannu Salonpää

Varsinais-Suomen osaston tapahtumia loppukesästä jouluihin

Kulttuuripäivän valmistelua Turussa

Jo alkuvuodesta Päsö ilmoitti halukkuutensa tulla Turkuun tutustumaan kulttuuripääkaupunkivuoden antiin. Lokomo oli ensisijainen kiinnostuksen kohde ja erityisesti sen ”Tuli on irti” -näyttely. Tämän vuoksi menin heti alkuvuodesta käymään Lokomon näyttelyssä, jotta tietäisin, miten pyörätuolilla pystyy liikkumaan noissa tiloissa. Tuon käynnin perusteella tiesin, että osassa tiloista on hyvä olla avustaja auttamassa. Avustajat pääsevät asiakkaan mukana ilmaiseksi. Tätä korostettiin säätiön tapahtumien järjestäjille järjestetyssä koulutuksessa.

Päspolaiset olisivat tulleet mielellään Turun keskiaikamarkkinoille, mutta ne sattuivat olemaan muutaman päivän päästä Mustion retkipäivästä. Lisäksi markkinat järjestetään suurtorilla, jossa on mukulakivetykset. Se ei ole kenellekään liikuntavammalle helppokulkuista. Siksi se jätettiin pois ohjelmasta.

Keväällä myös Tampereen osasto kiinnostui vierailusta Turkuun. Tehtiin päätös järjestää kolmen osaston yhteinen tapahtuma. Päivä päätettiin sijoittaa elokuun loppuun, jolloin Lehtimäen kurssilaisetkin pääsisivät mukaan.

Turun linnan esteettömyys

Turun linna kiinnosti myös vieraita ja siksi kävin linnasta vastaavan tutkijan kanssa kierroksella siellä etukäteen. Tunsimme ennestään, koska hän oli ollut kuulemassa luentoani ja olimme myös yhdessä kiertäneet Kuusiston linnanrauniot tarkoituksena selvittää, miten sen esteettömyyttä voitaisiin parantaa.

Luiskalla varustetun esteettömän sisäänkäynnin yhteydessä on ovikello, jota soiteaan, jotta vahtimestari tietää tulla avaamaan oven. Sisäpihan kautta pääsee luiskaa käyttäen sisälle linnalle. Tässä eteistilassa sijaitsee vammaiswc ja hissi kerrokseen. Hissi on vanha ja suhteellisen pieni. Meitä oli yhtä aikaa hississä minä pyörätuolilla ja kolme kävelevää. Vahtimestari käyttää hissiä, sillä siihen tarvitaan avainta. Menimme aluksi kerrokseen, josta pääsee porrashissillä luentosalin. Porrashissi ei kuitenkaan toiminut ja kävin kynnärsauvoilla katsomassa suurta luentosalia. Tässä kerroksessa pääsee pyörätuolilla kiertämään pienen näyttelytilan. Seuraavaksi kävimme Linnankirkossa, johon pääsee hissillä. Kirkossa vietetään usein häitä ja siksi on hyvä, että sinne pääsee myös apuvälineil-

lä. Kirkon kuoriosan kautta pääsee kävellen portaille, jotka vievät linnan hienoimpaan juhlasaliin. Otin kynnärsauvat käyttööni ja kävin samalla arvioimassa soveltuuko sinne johtava ruuankuljetuksiin tarkoitettu reitti



Matkalla Vepsän saareen.

pyörätuolinkäyttäjille. Tämä hissi ei ole tarkoitettu ihmiskuljetuksiin, mutta muuttamalla sitä saadaan keittiön eteistilan kautta tätä hissireittiä käyttäen mahdollisuus vammaisten pääsyy isoon juhlasaliin. Tällainen muutos tullaan varmaan tekemään myöhemmin. Jatkoimme matkaa lipunmyynnin yläpuolella olevaan kerrokseen, jossa on iso näyttelytila vaihtuvien näyttelyin. Kävimme vielä lipunmyyntikerroksessa. Lipunmyyntiin ja muutamisiin muihin tiloihin on muutaman askelman, näihin ehdotin nopeaksi ratkaisuksi rullaramppia, joka soveltuu käyttöön silloin, kun paikalla on henkilökuntaa. Linnassa henkilökuntaa löytyy. Neuvottelin vielä lipunmyynnin kanssa meille todella edullisen hinnan, koska ryhmämme koko oli yli 50 henkeä.

Päspolaiset olivat selvittäneet, että Turusta voisi tehdä myös risteilyn saaristoon. Selvisi, että tunsin henkilökohtaisesti ko. laivan omistajan ja kyselin mahdollisuuksia saaristoristeilyyn. Halvin tapa oli ostaa edestakainen matkalippu Turun kaupungin omistamaan Vepsän saareen. Laivasta ei tarvinnut poistua, vaan voi tehdä edestakaisen matkan. Laivaan pääsee pyörätuolilla, mutta siellä ei ole vammaiswc:tä, vain pieni wc. Sattumalta päiväksi valittu 27.8. oli myös suurten purjelaivojen vierailu-aikaa kulttuuripääkaupungissa.

Onnistunut kulttuuripäivä

Kulttuuripäivä onnistui hyvin ehkä siksi, että olimme valmistautuneet ennakkoon ja aikataulutaneet käynnit. Ensin tutus-

tuttiin Lokomon ”Tuli on irti”-näyttelyyn parin tunnin ajan. Sitten mentiin syömään Verkahoviin. Turun linnaan lähdimme ruokailun jälkeen. Sovitusti vahtimestari oli meitä vastassa. Vaikka hissiin mahtui vain muutama kerralla, kaikki sujui mukavasti. Linnan kirkossa joku oli harjoittelemassa soittoa, se hieman häiritsi vahtimestarin kertoessa historiaa.

Tämän jälkeen päspolaiset lähtivät kaupunkikierrokselle oppaan johdolla. Tamperelaiset ja meidän osastolaisemme siirtyivät Aurajoen rantaan ja Vepsään vievään ms Lilyyn. Meille oli varattu oma tila laivan etuosasta. Ihailimme joelta käsin Tall Ship Regatan suuria purjelaivoja. Koko päivän oli kaunis ilma lämpötilan ollessa noin 25 astetta.

Osastomme pikkujoulujuhlat

Tutustuessani Hus Lindmanin tilausravintolaan, totesin sen sopivan hyvin pyörätuolinkäyttäjille, ulko-ovella kunnollinen luiska ja eteistilassa uusi vammaiswc. Pöytiin pääsi hyvin apuvälineillä, koska pöytien välit olivat riittävän suuret.

Ilmoittautuneita tuli lähes viime vuoden tapaan. Aloitimme klo 18 laulamalla yhteislauluna joululauluja. Ruokailu sujui nopeasti noutopöydästä huolimatta, kun mukana oli henkilökohtaisia- ja yleisavustajia. Tarjoilijat veivät pois lautaset niin nopeaan tahtiin, että jälkiruokakahvit oli juotu jo klo 21. Ruoka oli todella maistavaa. Tämän jälkeen jaettiin pikkupaketit, mutta nytkin minulla on pari pakettia vielä odottamassa, että ehdin toimittaa ne aikaisemmin lähteneille. Suurin osa oli tilannut taksinsa noutamaan heti tämän jälkeen. Viimeisinä poistuimme klo 22. Viereisessä salissa oli jonkun yrityksen pikkujoulu ja meno tuntui olevan aikamoista. Huomautin tästä ravintoloitsijalle ja hän pyysi anteeksi sitä sekä hovimestarin väärää luuloa meidän juhliemme loppumisajasta.

Löytyyköhän taas ensi vuodeksi uusi pikkujouluapaikka.

Kiitos kaikille näissä tapahtumissa mukana olleille.

RN

Savon osaston kuulumisia



Iiris ja Kikka.

Kun käytämme tämän päivän hyvin on eilinen onnellinen muisto ja huomina täynnä toivoa.

Kuopiossa ”tukipaikkaansa” pitävä Savon osasto on perustettu 17.10.1983. Tällä hetkellä osastoon kuuluu n.80 jäsentä. Toki mukaan mahtuisi roppakaupalla enemmänkin jäseniä, mutta hyvä näinkin.

Osasto on tehnyt taivaltaan kohtapuolin kolmekymmentä vuotta. Siinä ajassa on ollut yhtä ja toista ja monenmoista menoa ja meininkiä. Mutta, mutta...ajansaatossa väki varttuu ja itsekullekin ikää karttuu, mikä tuo omat haasteensa myös toiminnan suhteen. Mahdollisuuksien mukaan on pyritty jäsenille järjestämään yhteisiä kokoontumisia, retkiä ja tapahtumia, sillä yhdessä tekemisen ilo ja riemu antaa aina uutta puhtia ja voimavaroja omaan arkielämään.

Tämän hetken ”hiertäväkivi kengässä” on kuntoutus, tuo tuiki tärkeä asia meille kaikille. Vaan mitenpä saada osakseen kuntoutusta? Se ei olekaan niin päivän selvä asia kuin olettaisi.

Osaston puolelta lievitystä asiaan on pyritty järjestämään Heku-kurssien myötä. Niistä on saanut virikkeitä oman kunnon yl-

läpitoon, arjentoimintojen edesauttamiseen ja hyvinvointiin sekä vertaistukea.

Vuodelle 2012 meillä on suunniteltu kaksi kuntotapahtumaa. Keväällä Kuopiossa kokoonnutaan kerran viikossa ”kuntoilemaan” (yhteensä kymmenen kertaa) ja syksymmällä Kruunupuistossa on neljän päivän pituinen kuntotapahtuma.

Tottakai retkiä yms. tapahtumia järjestetään tulevaisuudessakin tuttuun tapaan mihin pystytään ja kyetään. Toiminnan suhteen kaikki uudet ”vetäjät”, vinkit, ideat ja ehdotukset ovat meille todella tervetulleita!!!

Näissä merkeissä, asioidentimoilta ja muuten vaan yhteydenottojanne odotellen puheenjohtaja Iiris Karvinen p. 0400 649677

s-posti: iiris_karvinen@hotmail.com

sihteeri Esko Timonen p.0400 645182,

s-posti. eskotimonen@mns.com

Iloa, valoa ja oikein ihanaa oloa kaikille!

Teksti: Iiris Karvinen

Kuva: Poliiolehden arkisto

Satakunnan osaston vuosi 2011



Satakuntalaiset kokoontuivat pikkujoulun viettoon Raumalle.

Satakunnan osaston osastolaiset ovat pulikoineet ahkerasti altaassa, ohjatussa vesivoimistelussa kerran viikossa. Torstaikerhossa on kerran kuukaudessa vaihtelevasti näpperlehty askarrellen jotain pientä, välillä tuolijumppa, vaihdettu kuulumisia ja kokemuksia kahvikupposen ääressä.

Huhtikuussa kokosimme voimavaramme ja istuimme lipasvahteina eduskuntavaaleissa viidellä eri paikkakunnalla. Kesäkuussa

mentiin kesäpäiville Peurunkaan 10 hengen porukalla. Viikonloppu oli helteinen, mutta sunnuntaina taivas repesi, kotimatalla ukkosti ja satoi kaatamalla.

Heinäkuussa oli tarkoitus mennä teatteriin, mutta vaikka liput oli jo tilattu joulukuussa, niin ne olivat mystisesti kadonneet. Löytyivät kyllä viikkoa ennen näytöstä, mutta se oli meille sitten myöhäistä enää koota jäsenistöä, jotka olivat jo sopineet

viikonlopun ohjelmansa kukin omalla suunnallaan. Ensi kesänä yritetään uudelleen.

Elokuussa aloitettiin syksyn odotus ja vietettiin syyskauden avajaiset Reposaaressa Junnilassa. Sää suosi jälleen meitä. Aamulla satoi, mutta kun kokoonnuimme Junnilaan, alkoi aurinko paistaa. Päivä kului rattaosasti ketjupeliä pelaten, ruokailen ja kahvitellen. Arpajaisissa onni taisi suosia päävoitolla Liisaa, kyllä muutkin pieniä voittoja saivat.

Keväällä ja syksyllä kuntoiltiin ja virkistettiin Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa. Nämä HEKU -kurssit ovat tulleet tutuksi muutaman vuoden aikana ja kiinnostavat meitä edelleen. Kiitokset vain niille, jotka nämä kurssit keksivät.

Tämän vuoden tapahtumat päättyivät iloisiin joulujuhliin. Joulujuhlat pidettiin nyt vuorostaan Raumalla, ravintola Klap-sakassa. Ja taas syötiin hyvin ja kahviteltiin. Tonttutytöt (Eija ja Sirpa) jakoivat pukin tuomasta pärekorisista kaikille pikkupaketin.

Ensivuoteen lähdimme taas uusien voimien ja mielen avoinna odottaen tulevia tapahtumia.

Hyvää Uutta Vuotta kaikille poliolaisille toivotta Satakunnan osasto

Teksti ja kuva Sirpa Haapala

uutisia

Joulutunnelmia ja asiaa

Lahden osasto kokoon-tui viettämään pikku-joulua, kun ulkona oli pimeää ja taivaalta ti-huutti vettä.

Sää ei päässyt mukaan, vaan se jätettiin tylysti ravintola Wanhan Herran ovien ulkopuolelle. Niinpä sisällä olikin mukava juhلاميeli ja lämmintä riitti. Perinteiseen tapaan ohjelmassa oli hyvää jouluruokaa ja yhdes-säoloa. Pieni hemmotteluhetki yhdessä ystävien ja vertaisten kanssa oli juuri se, jota tarvittiin.



Marja-Liisa Toivonen.

vesijumppaaja, totesi Marja-Liisa Toivonen.

Lahden osasto on tarjonnut jo vuosia jäsenilleen mahdolli-suutta osallistua viikottaiseen, ohjattuun vesivoimisteluun. Viime vuodet vesijumpan koti on ollut Optimin altaalla. Tänä syksynä koulu siirsi järjestämis-vastuun oppilaskunnalle, eikä yhteistyö käynnistynyt kovin-kaan jouheasti. Kiitos ahkerien ja peräänantamattomien neu-vottelujen, jumppa käynnisty-i, joskin paljon tavanomaista myöhemmin. Liekö siinä syy, etteivät ihan kaikki ole vielä

Kuntoutus puhututtaa

Missä tahansa kaksi poliovam-maista tapaa, siellä puhe enem-min tai myöhemmin kääntyy kuntoutukseen tai nykyisin tur-han usein sen puuttumiseen. Niin Lahdessakin. Lahden osas-ton vesivoimistelun aloitus tänä syksynä on ollut takkuista.

- Ensin emme meinanneet saa-da ryhmälle millään uimapaikka ja ohjausta. Nyt tarvittaisiin lisää

jumppaan tietään löytäneet. Ryhmään mahtuisi vielä muu-tama toimintakykyään ja kunto-aan vesijumpalla hoitava.

Paikalliskuntoutuksen ongel-mista keskustelu laajeni Kelan tarjoamiin kuntoutuspalvelui-hin. Kysymys kuului: tarjoaako Kela kuntoutusta polioivammaisille enää lainkaan? Kieltävät kuntoutuspäätökset ihmetytti-vät. Olemmeko tosiaan yhtäkkiä tervehtyneet? Emmekö enää tar-vitsekaan eväitä ja tietoa omasta hyvinvoinnista ja toimintaky-vyvästämme huolehtimiseen?

- Ihan oikea säästötapa tämä ei taida olla, totesi Eila Venäläinen kiteyttäen kaikkien ajatukset nippuun.

Puhuminen helpottaa

Vaikka joulupöydän ympärillä käytävä keskustelu kosketteli hyvinkin kipeitä ja vaikeita asi-oita, ei se uhannut joulujuhlan tunnelmaa. Yhteen oli kokoon-nuttu ja riemu syntyi siitä, että yhdessä saatiin puhua yhteisistä - niin iloisista kuin kipeistäkin - asioista.

Lahden osasto joutui syksyllä vaikeaan tilanteeseen, kun pit-

käaikainen osaston puuhamies Heikki Heinonen äkillisesti me-nehtyi.

- Syksy tuntui mahdottomalta, eikä Heikin poismenoa oikein vielääkään tahdo ymmärtää, to-tesi osaston sihteeri Ritva Joke-la. Heikki hoiti vielä varapu-heenjohtajanakin, puheenjoh-taja Peter Rinteen apuna monia käytännön asioita, joten niihin saappaisiin oli jonkun vain hy-pättävä.

Lahden osasto osoitti tarpeel-lisuutensa ja hommat hoidettiin yhdessä. Nyt oli aika hengähtää ja siirtää katset tulevaisuuteen. Uima-asiat oli at jo kunnossa, kesäpäiville Peurunkaan liftattai-siin Pääkaupunkiseudun osaston kyytiin, HEKU-kurssi Punka-harjulle tilauksessa ja Kumpu-lantien vierailu osa II ja Musiik-kitaloon tutustuminen olisivat niinikään ensi vuoden listalla.

Luottamusta ja valoa tulevai-suuteen, sitä yhdessä olo toi tullessaan. Ei ihan turhat jou-lujuhlat!

Teksti: BO

Kuva: KP

Virkistäytymisviikonloppu Rokualla

Keisarillinen pikku-joulumenu ylätason pitkissä pöydissä klo 18.00. Alkujär-jestelyt vaativat tovin, kun yh-deksän pyörätuolilaista sovitti itsensä katetun pitkän pöydän ääreen. Syömisen nautinto sai kaikkien suut messingille ja yh-dessäolon ilo valtasi mielet. Mei-tä oli kaikkiaan 28 tyytyväistä osallistujaa. Kun Tähtitanssior-kesteri In the Mood aloitti klo 20.45, meidän porukkamme oli alatason pitkässä pöydässä kuuntelemissa ja tietysti osallis-tumassa tanssiin.



le". Saimme todisteita, että vain me itse voimme päättää nautim-meko alkoholia sopivasti vai liikaa. Kaikki me saimme ajattelemisen aihetta. Hauskanpito mukavan vertaisporukan kanssa antaa aina voimia. Me pärjäämme ja me osamme.

Iltapäivällä kokoonnuimme sau-nakabinetti Kammissa. Nautim-me makkarat, torttukahvit, muuta

suolaista ja tietysti suoritimme arvonnän. Saatoimme vain to-deta Kammin olevan viehättävän kabinetin, mutta meidän osal-listujamäärälle pyörätuoleineen liian ahdas.

Terapia-allas puolestaan yllätti lihaksikkaalla vetäjällä ja miel-lyttävän lämpimällä vedellä. Nyt altaita löytyy jo moneen makuun ja esteetön pääsy on mallikasta.

Toisen illan tanssien tahdittajana soitteli Trio Tukkipöytä ja mehän tanssittiin loppuun asti.

Sunnuntaina vielä muutama ennäti aamusunaan. Me Tuu-lan kanssa pystyimme lasitöiden näyttelyn tuloaulaan. Siinä sa-malla saimme halata kaikki koti-matkalle.

Tavataan uudestaan!

Ajatus toukokuusta Rokualla tuntui kaikkia houkuttavan. Sitä ennen kokoonnutaan Hau-kiputaan Jatuliin keskiviikkona 11.1.2012 johtokunta klo 13.00 ja muu joukko klo 14.00. Uima-puvut mukaan!

Teksti: Ulla

Kuva: Aarni

uutisia

Joulu pikkuinen

Tosin keli ei niin jou-luinen, vaan taisi yksi hiutale leijailla, kun yhytin systerin Kra-pinhovin pihapiirissä. Siitä sit-ten suuntasimme Pääkaupun-kiseudun osaston ja Suomen Poliohuollon yhteisiin pikku-joulujuhliin lauantai iltapäivänä 19.11. Tuusulan Solbackeniin.

Kartalta olimme paikkaa yrit-täneet etsiä ja tietty ei ensim-mäistäkään mukana, kun juhla-taloa lähdimme etsimään. No, suunta ainakin oikea ja suht helposti löytyi, kun vain uskoi it-seensä ja jatkoi matkaa rohkeasti. Tuli kapeahko tie vasemmalle, jossa luki Klemetskogintie, siis sinne. Juhlapaikka 100-vuotiaan Nuorisoseurantalo oli suunnasamme taas vasemmalla. O,i että osasi olla hurmaava jo ulkokuo-restaan. Kurva vain tulosuun-nastamme sen verran jyrkkä, ettei meinannut taitavankaan kuljettajan käsissä taipua yhdellä kertaa pihaan. Totesimme, että lähtiessä käännytään suosiolla vasempaan ja sitten oikeaan. Oli nimittäin päätte oli ihan siinä näköyhteydessä, kun ei tietty millainen matka tuota Kle... Kle.. tietä olisi kuljettava?

Juhlatalon eteen oltiin aset-telemassa soihduille jalustoja, kun minä yritin pysyä pystyssä tiputtautuessani autosta piha-maalle. Vielä ei roihuja kan-nattanut sytyttää, kun oli vielä vallan valoisaa, juhlaväen saa-pumiseen jonkin verran aikaa ja juhlan alkuun toinen mo-koma. Keittiöhenkilökunta" oli jo touhussa, olivat olleet jo edellisenä päivänä somistamassa tilaa. Systeri, kun oli avusta-jakaartiin kutsuttu, siirtyi heti toimeen ja opettelemaan "talon tavoille". Minä taas ryhdyin heti jo saapuneiden juhlaporukoi-den kanssa kiertelemään salia ja ihastelemaan idyllisiä puitteita. Keittiön ovella minut palautetiin heti ruotuun, tänne ei ole asiaa kuin harvoilla ja valituilla.

Ymmärrettävää tosiaan, henki-lökunta laati askelkuvioita, joilla



Sketsin päätähdet Päspon hallituksesta: Rita, Kaarina, Kai, Heikki, Riitta ja Raija.

saisivat tarjoilun ja tarjottavan hoitumaan mahdollisimman näppärästi, ei siinä ylimääräisiä toikkarojia kaivattu. Ja voin sanoa, että moni ravintola olisi ylpeä ja ottaisi jokaisen tuosta väestä töihin. Ja, jos saisi koko kööriin omakseen, niin parem-paa ei varmasti löytyisi.

Juhlijoita saapui tasaisesti ja mikäli mitään ymmärsin, olivat ihastuneita juhlapaikkaan ja iki-onnellisia, kun löysivät perille. Toisaltaan reitti helppo, mutta kun ei suunta ihan päivittäin käyty, niin hiukan haasteellinen. Seuraavalla kerralla osattaisiin ilman ylimääräisiä mutkia.

Alkajaisiksi oli tietty glögit, alekirjoittanut huiteli ympäriinsä ja meinasi jäädä ilman Olin nimittäin saanut vanhan virkani takaisin ja olin kameran takana. Kameran ojensi Heikki, ja kun ihmettelin miten niin minä ku-vamaan? Näytti, että hän videoi.

Kun kehuin keittiöhenkilö-kuntaa niin oikeassa olin: sopus-kat olivat ruokailijoiden edessä tosi säpäkällä tahdilla, alkusa-laatit, itse tehdyt leivät. Veivät melkein kielen mennessään. Lämmin ruoka ei kerennyt jäähtymään, vaan oli juuri parhaim-millaan nautittavaksi.

Pääkaupunkiseudun osaston johtokunta oli pistänyt paras-taan, ja heistä on moneksi. Eeva

myi arpoja, jotka arvottiin aika-naan. Myi arpoja Birgittakin. Niissä arvoissa jokainen arpa voitti, eri asiaa mitä , voittojen lunastamiseen taasen tarvittiin nopeita jalkoja ja hyvää muistia. Esiintymislavan verhojen takaa aukeni maisema englantilai-seen junaan tyylikkäine mat-kustajineen. Kas olivat matkaan joutuneet Matti ja Maija, ne Ahon kuulut junassa matkus-tajat, tiedättehän? Nyt olivat jo tottuneita junana käyttäjiä ja kielikin taipui ihan ymmärret-täväksi englanniksi. Täytyy vain todeta että nuo Englesmannit varsinkin MAN oli varsinainen nirppanokka. Ei kelvannut leipä, ei maito, ei silava, ei olut eikä kaiken huipuksi rouvakaan...

Ohjelmassa oli myös tietokil-pailu, vetäjänä Kai. Olipa kink-kisiä kysymyksiä ja vastaukset sen mukaisia. Mahtoikohan se naapuri pöydän väki tosi-aankin kilauttaa kaverille, kun olivat niin ylivoimaisia? Tiedät-tekö muuten te: Voiko Irlannissa mies mennä naimisiin leskensä sisaren kanssa?

Kvartetti vai mies trio + lau-lulintunen lauloi muutaman laulun ja lisää sitten karaoken säestyksellä erikokoisissa ja nä-köisissä kokoonpanoissa. Kah-vin keralla oli tarjolla perintei-nen joulutorttu, ja mitä ihmettä

aivan hurmaavia pieniä käsin letitettyjä vehnäsettejä, oisko-han mausteena ollut vanhanajan sahrami, kun olivat himppasen kellansävysyä? Olen vain kuullut, että ennen varsinkin Joulupul-lassa käytettiin Sahramia, en ole muistaakseni sellaista pullaa kos-kaan syönyt. Mutta tämä pulla oli niin herkullisen herттаista, etten oikein tiennyt hennoakko syödä vai säilyttää sellaisenaan. No, huonosti kävi pullan: minä söin sen.

Iltä jatkui karaoken säestämä-nä tansseilla, lattialla oli milloin enempi milloin vähempi jam-maaja. Parketti oli vanhanaikai-sesti kulunut varmasti paljosta tanssimisesta, oksankohdat ko-vimpina olivat kohollaan.

Kiitos kaikille keittiössä aher-taneille ja jalkansa polviin asti kuluttaneille ahertajille, Päspon ahkerille ja aikaan saaville rouvil-le, upeille ja taitaville herroille, karaoke Isännälle ja emänälle, meitä lauluilla ja ohjelmilla viih-dyttäneille!

Kiva oli tavata myös kaikkia teitä juhliissa mukana olleita. Hyvää joulun odotusta. Ol-kaahan sopivasti kilttejä, jos se tonttu vaikka ikkunasta kurkistelee ja jouluaattona pukkikin piipahtaa tupaan!

Teksti ja 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

kurssiuutisia

Ilon kautta

Tampereen Kuntouttamislaitoksella jumpataan ilolla joka torstai. Silloin on Polio-sakki vauhdissa. Kyse ei ole pelkästä perinteisestä jumpasta, vaan juttuun kuuluu paljon erilaisia pelejä, leikkejä ja liikunnallista aivojumpaakin.

Tänä syksynä erityisesti meitä on ilahduttanut jumpparimme Serenella uusilla ideoillaan. Olemme harjoitelleet mm. River-dance askeleita ja diskoilleet Halloween-hengessä, kunnon hikijumppaakaan unohtamatta.

Lisäksi Kuntsulla työharjoittelussa olevat fysioterapeuttiopiskeilijat ovat piristäneet välillä jumppatuntiamme osallistumalla ohjelmaamme ja ohjaamalla itsekin silloin tällöin.

Ryhmässämme on kuusi aktiivista poliolaista, muutama lisääkin joukkoomme mahtuisi. Keväällä jatkamme, joten jos olet kiinnostunut liikunnasta tule joukkoomme. Etukäteen ilmoittautumista ei tarvita, eikä kuntotarkastuksia tehdä. Riittää kunhan pystyt liikkumaan omatoimisesti. Ryhmässä saa iloa elämään ja liikunnan riemua: siinä unohtuu kaamos ja pienet kolotuksetkin.

Ja, jos sananlaskuihin on uskomista niin, myös muutama ikävuosikin karttuu lisää.

Teksti ja kuva: Leila Lahti-Pätäri

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy

Kyttälänkatu 5,
33100 Tampere

Tilojen remontti on valmis, tervetuloa tutustumaan ja testaamaan uusia tiloja.

puh. (03) 3142 5800, ajan-tilaus klo 8.00 - 15.45

Aukioloajat: ma-to 8.00 - 18.00 pe 8.00 - 16.00

Sopimuksen mukaan muulloinkin. Tarvittaessa kotikäyntejä.



Suomen Poliohuolto ry kuntoutusreissulla Pärnussa

Koitti se päivä jolloin lähdemme Viron Pärnuun kylpylä- ja kuntoutusmatkalle. Matkalle mukaan oli ilmoittautunut 23 henkilöä. Joukossa oli niin uusia kuin vanhojakin tuttuja. Matka meni rattoisasti kuulumisia kertoillessa.

Laivamatka Helsingistä kesti vajaat viisi tuntia ja se tuntui vähän pitkästyttävältä, kun laiva oli jo lähdessä puolituntia myöhässä. No, ei se lopulta liiemmin hidastanut menoa, koska meillä oli matkatavarat omassa bussissa laivassa, joten liikkuminen sujui ilman ylimääräisiä rasitteita. Laivassa nautimme ajan kuluksi lounaan seisovassa pöydässä, ja sehän on tunnetusti runsas kaikista ihanista herkuista...

Hoito-ohjelma piti kiireisenä

Tallinnaan saavuttua nousimme omaan bussiin, joka oli koko matkan meidän omassa käytössämme. Bussimatka Pärnuun sujui mukavasti vitsiä kertoillessa ja lauluja laulaessa. Bussi-isäntä jakoi meille lauluvihkot, jotta ei olisi voinut vedota siihen, ettei muista laulun sanoja. Niin saavuimme perille Estonia Puistotaloon, jossa meille jaettiin huoneet ja pääsimme asettumaan taloksi. Meille oli samalle päivälle järjestetty kiertoajelu vanhaan Pärnuun, joka osoittautui kapeine katuineen ja idylliseen omakotitaloineen värikkääksi ja tunnelmalliseksi kaupungiksi. Seuraavana

päivänä oli vuorossa mm. lääkärin tarkastus ja hoitojen määritys. Sitten jokaiselle tulikin kiire omia hoitoja varaamaan. Päivät kuluiivat nopeasti hoidoissa juosten, kuntoillen ja lähikaupoissa shoppaillen. Olihan meillä kuntoilun ja hoitojen lisäksi huviakin tarjolla. Yhtenä iltana ohjelmassa oli Villisiasta valmistettu illallinen ravintola Halingassa juomineen ja hyvän ohjelman merkeissä. Eläkeläisenä tunsin itsensä tosi kiireiseksi. Puuhaa riitti, kun illat vielä istuttiin seuraamaan hotellissa järjestettyjä kansantanssi- ja musiikkiesityksiä. Toki jokainen osallistui jaksamisensa mukaan. Liikkarasitusta tulee välttää ja levolle varata aikaa.

Uutta kuntoutusjaksoa odotellen

Matkustaminen oli alkanut muodostua rutiiniksi ja paluumatka Helsinkiin ja siitä kotia kohti kuka minnekin suuntaan sujui rennosti. Hyvästellessä sovittiin, ettei tämä jää tähän ja halattiin toisiamme.

Lämmin kiitos Suomen Poliohuollolle ja puuhanaiselle Riitalle, jotka järjestitte meille mukavan reissun ja Kaari-matkat Oy:lle sekä hyvälle yhteistyöparille Keijolle ja Sepolle, kun jaksotte meitä luotsata hyvin ja iloisiin mielin.

Oikein hyvää ja rauhallista Joulua teille kaikille!

Teksti: Eeva Pitkänen

Keski-Euroopan matkalla paljon nähtävää

Keväällä Poliiolehdessä oli ilmoitus Keski-Eurooppaan tehtävästä matkasta. Aikaisemmat matkat oli tehty aurinkorannikoille Tunisiaan ja Turkkiin. Monet jäsenet pitivät lämmöstä, mutta meitä aurinkoa vältteleviäkin on joukossa. Silloin ei rantaloma kiinnosta. Nyt oli mahdollisuus päästä tutustumaan alueelle, jota Itävallan keisarit olivat aikoinaan hallinneet. Päätin ilmoittautua mukaan ja ottaa miehen avustajakseni työntämään pyörätuolia. Mukaan oli tulossa kaksi yleisavustajaa, mutta kokemuksesta tiesin, että pyörätuolia työntämään tarvitaan omaa henkilökoh-taista avustajaa.



suunnalta tullessa. Liput jaettiin ja sitten lähtöselvitykseen. Pyörätuolinkäyttäjät saivat pitää omat pyörätuolinsa aivan lentokoneen sisäänkäynnille asti. Muutenkin lähtöselvitys sujui mukavasti. Sujuvasti tapahtui avustajani paikan vaihto minun viereeni istumaan. Lennot tapahtuivat Finnairilla ja silloin palvelun saa suomenkielellä. Itselläni lennon aikana on ongelmia korvien kanssa. Paine-ero aiheuttaa kipua korvissa. On jauhattava purkkaa, mutta silti kipu tuntuu korvissa erityisesti koneen laskuvaiheessa.

Kiehtova Wien lumosi rakennuksillaan

Saavuimme Wieniin, jossa lämpötila oli noin 25 astetta. Aamulla kotoa lähdettäessä lämpöä oli ollut vain muutaman asteen verran.

Lentoasemalla meitä odotti opas. Mutta sitä ennen oli taitettu aikamoinen matka lentoasemalla. Pyörätuolilla pärjäsi hyvin, kun oma avustaja kuljetti matkalaukkua. Herätimme huomiota liikkeessämme, pyörätuoleja kaikkiaan kahdeksan, yksi rollaattori ja kyynärsauvoja lukematon määrä.

Vastassa olevan suomea puhuvan oppaan oli helppo tunnistaa

meidät. Hän ohjasi meidät matkanjärjestäjän invabussille. Bussi oli itävaltalainen, vaikka suurin osa matkasta tehtiin Unkarin puolella, koska Unkarista ei löytynyt invabussia.

Itävaltalainen kuskimme vei meidät heti kiertoajelulle. Saimme nähdä todella kauniita vanhoja rakennuksia, kun kiersimme vanhaa "Ringstrassea". Lähes kaikki päänähtävyydet sijaitsevat "Innere Stadtissa", keskikaupungissa. Sieltä löytyvät Tapanin tuomiokirkko, "Hofburg" keisarikunnan palatsi, Kansallisteatteri, Mozartin talo ja Valtionoppera. "Ringstrassen" 1. kaupungin keskiaikaisen rajan ulkopuolella sijaitsevat taidemuseo ja Kaarlenkirkko. Kirkkoja on paljon ja ne ovat kaikki todella upeita. Rakennuksista oli pidetty hyvää huolta, koska ulkoseinät näyttivät puhtailta.

Kiertoaajelun jälkeen ajoimme Tonavan yli hotelliimme Mercure Wien Cityyn, joka sijaitsi Hollandstrassella lähellä Salztorin siltaa. Heti majoittumisen jälkeen suurin osa lähti syömään tahoilleen. Sopivan ruokapaikan löytäminen vierassa kaupungissa ei ole aina helppoa. Löysimme Guttenbergin, jossa tilasimme Wienerschnitzelin. Annos oli todella suuri, mutta nälkäisille

ruoka maistui. Tämän jälkeen kiertelimme katuja ja löysimme oppaan mainitseman jäätelöbaarin. Jäätelöannokset olivat todella upeita ja isoja. Oli mukavaa syödä ulkoterrassilla kesävaatteissa auringon paistaessa lähes helteisesti. Hotelliamme vastapäätä oli pieni kahvila, jossa voi käydä nauttimassa virvokkeita ja parin korttelin päässä oli Billa kauppa, jossa kaikki tuntui suomalaisiin hintoihin verrattuna olevan halpaa.

Normaaliin hotellihuoneeseen mahtui manuaalipyörätuolilla, mutta wc:n oli vaikeaa mennä jopa kävellen. Wc:n ovi aukesi suoraan istuimen eteen ja oli seistävä aivan kylpyammeen ja lavuaarin kulmassa, että oven sai kiinni. Kylpyhuoneessa oli ainoastaan amme ja sellaisen käyttö poliovammaiselle on hankalaa ja jopa vaarallista. Peseytyminen jää tällöin vähemmälle.

Aamulla suurin osa oli pirteänä aamupalalla heti, kun sinne pääsi. Syötiin hyvin ja jokainen teki omia tutkimusmatkojaan aamun aikana ennen lähtöä Balaton järvelle. Jotkut kävivät Naschmarkt torilla tai Kaarlen barokkikirkossa.

Itse kävin keisarillisessa palatsissa ihailmassa hovin posliini- ja hopeakokoelmaa kuuden

vuosisadan ajalta. Siellä on saksalaisia (Meissenin), ranskalaisia, kiinalaisia ja japanilaisia astiat, erilaisia tarjoiluastioita ja satamäärin kynttelikköjä. Kaikki on sijoitettu lasivitreeneihin. Tutustuin myös keisarilliseen asuntoon, jossa keisarinna Sissikin aikanaan asui. Kaikki oli niin upeaa, että otin paljon kuvia, kunnes minulle tultiin kohteliaasti sanomaan, ettei kuvia saa ottaa. Olin silloin ottanut varmaan jo sata kuvaa. En ollut nähnyt missään kieltomerkkiä tai sitten en huomannut sitä.

Pyörätuolilla liikkeessani käytettiin hissiä, johon tuli aina vahtimestari mukaan, mutta pyörätuolilla pääsi hyvin liikkumaan näissä tiloissa. Minulla oli mies mukana avustamassa, muuten en olisi jaksanut kierrellä. Palatsille mennessä näimme Wienin eliittiospaikat, ranskalaisliikkeet ja hinnatkin olivat korkeita tai hintoja ei näkynyt lainkaan. Näihin liikkeisiin tulevat eivät kysele hintoja, he ostavat mitä haluavat riippumatta hinnasta. Me emme niihin poikenneet. Ehdimme ostaa myös Wienin tuliais euroilla, joka toimii Itävallan valuuttana.

Balaton järvelle

Matka jatkui ensin rajalle, jossa oli mahdollisuus vaihtaa valuuttaa, jos ei ollut tehnyt sitä jo ennen matkalle lähtöä. Pysähdyimme rajan jälkeen myös kahville ja sitten ajoimme pysähtymättä kohti Balaton järveä, joka on Keski-Euroopan suurin järvi. Se on pituudeltaan 77 kilometriä ja pinta-alaltaan 600 neliökilometriä. Ilmasto siellä vastaa lähes Välimeren ilmastoa ja järveä ympäröivät kauniit kukkulat ja tasangot hedelmä- ja viinitarhoineen sekä historiallisine kylineen. Wienin ja Balaton järven välimatka on noin 200 kilometriä ja saavuimme hotelliin illansuussa.

Majoituimme Club Tinahy hotelliin aivan järven rannalle Tihanyin niemelle. Kun kaikki olivat löytäneet omat huoneensa, lähdimme kohti Balatonfürediä. Se on pohjoisen Balatonin pääkaupunki ja sitä ympäröivillä kukkuloilla viljellään viinimarjo-



Kartanlukutaitoa tarvittiin, lukijana Riitta Nissilä.



Benediktiiniläisluostarin kirkko Balaton-järvellä.

ja, joista tehdään Unkarin parhaimmat valkoviinit. Teimme lyhyen kaupunkikierroksen ja ajoimme viinitilalle viininmaistajaisiin. Lähes jokainen osti tilalta tuliaisia. Kun lähdimme viinitilalta ravintolaan syömään, oli jo aivan pimeää. Palasimme hotelliin ja saimme nukkua, vaikka huoneessa oli helpeistä.

Aamupalan jälkeen lähdimme hotellista ja tutustuimme Tihanyin kylään ja sen Benediktiiniläisluostariin. Luostari sijaitsee kukkulalla, josta on upea näköala Balaton järvelle. Samalla pysähdyksellä tutustuimme vanhaan kalastajakylään, jossa oli myytävänä kaikenlaista, mutta erityisesti pöytäliinoja ja muita käsitöitä. Lähes jokainen taisi löytää ostettavaa. Täälläkin maksuväliseen kävi euro, vaikkei se olekaan maan virallinen valuut-

ta. Lämpötila taisi näinä päivinä nousta melkein 30:en.

Luostarilta jatkoimme lauttarantaan ja lyhyen merimatkan jälkeen olimme järven etelärannalla. Jatkoimme matkaa pysähtymättä kohti Budabestia, ajomatka runsas sata kilometriä.

Unkarin pääkaupunkiin Budabestiin

Budabestissa menimme heti syömään ja syömisensä jälkeen teimme kaupunkikierroksen. Kiersimme sekä Budaa että Bestiä.

Budan Linnavuori on jyrkkä noin 60 metriä Tonavan yläpuolelle kohoava kalkkikivi-eesiintymä. Sen laella on matkailualue, Matkailualueella on montta bussia. Tämä tuntui jos asuu siellä sijaitsevassa hotel-

lissa. Invabussilla saimme ajaa ylös jyrkkää mäkeä. Näkymät auton ikkunasta olivat huikailtavia. Oppaamme eksi reitiltä, emmekä nähneet kaikkea, mutta kuski ei enää ajanut uudelleen ylös kukkulalle. Kukkulan juurella sijaitsee vanha terveyskylpylä ja kaupungissa on muitakin kylpylöitä.

Budan ja Pestin välillä on Tonava joki. Ensimmäinen silta näiden välille rakennettiin 1800 luvun puolivälissä. Se on Ketjusilta, jonka kummassakin päässä on kaksi leijonapatsasta ja se näyttää todella massiiviselta. Nykyään Tonavan voi ylittää monesta kohtaa, sillä siltoja on useita esim. Margitinsilta, Elisabetinsilta ja Vapaudensilta.

Pest on Tonavan itäpuolella. Se on nykyaikainen Budabest. Siellä on suuria hotelleja, museota, hallintorakennuksia, pankkeja, ostoskatuja, kauppahalli, bulevardia, kirkkoja kuten Pyhän Tapanin kirkko ja komeita jugendrakennuksia. Komea Parlamentitalo sijaitsee aivan Tonavan rannalla. Se on pituudeltaan yli 250 metriä ja portaikkoja on lähes 30. Se on rakennettu 1800 luvun lopussa.

Kiertoaajelun jälkeen majoituimme hotelliin Ibis Hotel Heroes Square. Hotelli sijaitsee aivan Sankarten aukion ja Taidemuseon läheisyydessä. Ilta oli jo niin pitkällä, että teimme vain kierroksen lähikaduilla. Katuvalaistus keskellä katuja oli niin huono, että puiden peittäessä valotehon, joutui kulkemaan lähes pimeässä. Jalkakäytävät olivat todella huonokuntoisia ja kuoppia sai väistellä jatkuvasti. Palasimme hotelliin nukkumaan, koska aamulla oli edessä lisämaksullinen retki Pustalle.

Pustan retki

Aamupala, joka oli aika suppea verrattuna aikaisempiin, syötiin nopeasti. Lähes koko ryhmä osallistui retkelle aromaisemien halki hevostilalle Tanyacsárdaan. Matkaa oli noin sata kilometriä. Hevonen ratsastajineen oli vastassa portilla. Pysäköintialueella oli monta bussia. Tämä tuntui



NOTKELMAT ENKELI TAI VAAN... LAULAJA GIRS MERIKANTO NAIMATON

BRITTIJOKI KUOLIOSIA YLLYTYSTÄ SAATAMULETTIT KOKO KOKO KOKO

HELEKKA ZOSU ITALASSA ENZEN VIRHEHOTU

MULTUA BLONDIMAKK VAIN HENGETAR

PUUROUTUA REKKEKBERG

ASEMA

PUU HÄSTÄ

THAMAA ENNEN SITKEYS VAILLA POHJAA SATAMASELKA KOULU

RAKENUSMATERIAALI AKSELI USEIN

LUOSTARI SAARI MAKSIMISSAAN

JOUKKOON OZZI SAZI TYRKISTÄ KROOK NIEMINEN EDEN MANN LUND KURA

PUHALLINEN SUOLA TUPPUKINEN SUOLA

MAHATAT MENAPIT

SAATAMULETTIT

NIEMINEN SAARINEN LEIJUU ILMASSA METROPOLI HAUHAS VIERRELLA LAITTEISTO LANNOITE

GRAND STARTIT PUIHASTELU VASTUSTAVA

TOINEN PUOLIN LIZZIZ KANJON

TIELLE AUTO PAUSI KIRJAILIJA MARKLUND

MOSSAMEN TUOMIA SAMMOKA VOHKII TEATEREITA PYSYSSÄ MÄ MÄ RIEHEN

ETSINTÄ SANA JUMALATUN

PIENI MÄÄRÄ KOMEA NUORI MIES JONO TOTTA SITA SUNTATA POKKARI

KIRJAIN KÄÄNTÄJÄN BEK KOSKI KOKO

TIETOA TIE TOA

AHO PUOMI ALKUNEELE PALTTOOT LASKELMA

SOLMIA NAISIA ILMAN I-TÄ KIN

www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Heidi Heinola

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 10.3. 2012 mennessä os POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

kuntsunkuulumisia

Kuntouttamislaitoksen remonti juhanuksesta lokakuun loppuun

"Tampereen Kuntouttamislaitos siirtyi uusiin, ajanmukaisiin tiloihin vuonna 1982, vanhasta puutalosta". Nyt nuo asianmukaiset tilat tulivat tiensä päähän, aika aikaa kutakin. Ruskean eri sävyt olivat muotia 80-luvulla, ja kyllä, laitos oli aivan upea valmistuttuaan, sen puutalon jälkeen. Moderni ja nykyaikainen. Asiakkaat olivat silloin innostuneita. Kulku oli helppoa pyörätuolilla, katutasosta sisään, invavessat ja kaikkea nykyaikaista.



Olen kysellyt asiakkailta ja työkavereilta remonttikommentteja. Onhan työpisteeni nyt keskeisellä paikalla, kun asiakkaat tulevat sisälle. Ihanan valoisa! Upeeta! Kuin uusi paikka! Tällaisia huudahduksia kuuluu.

Kommentteja:

- Tämä talo heräsi henkiin unesta, elää nyt uutta aikakauttaan virkeänä ja eloisana. Heidi
- Remontti on hyvin onnistunut, pientä hässäkkää oli. Remonttimiehet ottivat hyvin asiakkaat huomioon. Mervi
- Raikastanut paikan yleisilmettä, asiakkaat ovat tyytyväisiä. Susanna
- Valo auttaa jaksamaan marraskuun pimeyttä, valoisuus on hyvä. Raija



Remontti ei keskeyttänyt toimintaa

Uusi, pitkään toivottu ja harkittu remonti toteutettiin tänä vuonna, Kuntsu on aivan eri näköinen, kuin ennen. Remontti alkoi juhannuksen jälkeen ja loppui lokakuun lopulla. Henkilökunnan kesälomat alkoivat porrastetusti ja näin ollen asiakkaita oli hieman vähemmän. Remontti ei silti sulkenut koko laitosta, vaan hoidot jatkuivat remontin ajan. Remonttimiehet ottivat asiakkaat hyvin huomioon työskennellessään talossamme.

Suurin muutos oli yhden huoneen purku aulatilasta, jolloin saatiin aulatilaa suuremmaksi. Akvaarion vastaanottilat muuttivat keskeiselle paikalle ulko-ovea vastapäätä. Pikkukuntosali taas vuorostaan sai tilaa puretusta akvaariosta. Työn edetessä remontoitavat tilat eritettiin suojamuoviseinillä, näin eivät työkalut ja pölyt olleet vaaraksi kenellekään. Hoitohuoneita remontoitiin vuoronperään, joten aina oli jotkut huoneet käytössä.

Maalattiin ja laatoitettiin, huoneista tuli todella valoisat, kuin uudet. Eri huoneissa on nyt erilaisia värejä verhoja myöten. Vessat remontoitiin ja käytävät maalattiin vaaleiksi. Ne ovat selvästi pidemmät ja leveämmät kuin ennen. Remonttireisijöiden, Rikun ja Heikin lisäksi täällä oli putkimies, sähkömies, lattiamies, kattomies, liukuovimiehet. Olikohan kaikki mainittu? Kaikki ansaitsevat kehuja ammattimaisuudestaan.



- Valoisa ja hyvä, myös ulkoapäin katsottaessa. Mape
- Oma työpisteeni, "pömpeli", ja kaikkia muitakin nimiä on, on aivan ihana. Olen istunut 21 vuotta selkälle päin, nyt näen suoraan etuovelle, kadulle, aulaan. Akvaario oli mukava paikka työskennellä, mutta nyt voin laskea liikennettä, erivärisiä autoja, väärään suuntaan ajajia. Voin seurustella asiakkaiden kanssa. Siinä on tietysti hyvät ja huonot puolensa. Remontti on mielestäni onnistunut hyvin. Anita
- Liian ahdas aula, vastaanottotiski vie liian suuren tilan. Asiakas

Remonttimiehen puheenvuoro:

Kesä, jonka kerran elää sain, mielestä ei haihdu milloinkaan...



- Ahdas, vastaanottotiski eteen ei mahdu kahta sähköpyörätuolia yht' aikaa. (Tämä on tosin todistettu jo vääräksi). Asiakas
- Hienosti suunniteltu kokonaisuus. Asiakas
- Remontti on hyvä. Asiakas
- Kaikki muu onkin jo uutta, paitsi henkilökunta. Taximies
- Remontti oli iso haaste meille kaikille suunnittelusta toteutukseen. Oli kiva seurata asiakkaiden ilmeitä ja kommentteja, kun he esimerkiksi viikon välein tulivat terapiaan ja mielenkiinnolla katselivat, mitä uutta on nyt tapahtunut. Remonttimiesten työt ja aikataulutukset sujuivat tosi hienosti ja terapioiden ei tarvinnut peruua remontin aikana. Nyt meidän talomme on kilpailukykyinen ja ajanmukainen. Hyvin koulutetulla henkilökunnalla on ansaitsemansa tilat toteuttaa terapiaa yhdessä kuntoutujien kanssa.

Kiitos hallitukselle, että annoitte meille mahdollisuuden remontin toteuttamiseen. Kiitos remonttimiehille ja henkilökunnalle ja asiakkaille "pitkästä pinnasta". Merja

- Kuntsu on nykyaikainen, pystyy kilpailemaan muiden kanssa. Vastaa nykyajan vaatimuksiin, ihmisten vaatimustaso on korkealla. Rauhoittava ja seesteinen. Janika, uusi työntekijä, tullut vasta remontin jälkeen.

Asianmukaiset tilat vuonna 2011

Asiakas lähtee hoidosta paremmalla mielellä, kun on vaalea ja valoisa. Kun on suuri asiakaskunta, kaikki ei voi-kaan miellyttää kaikkia! Mutta yleinen mielipide on ollut koko ajan, että Tampereen Kuntouttamislaitos on nyt kaunis, nykyaikainen ja ennen kaikkea kilpailukykyinen. Remontti loppui lokakuun lopulla, kiitämme asiakkaita, henkilökuntaa ja remonttireisijöitä kärsivällisyydestä. Tampereen Kuntouttamislaitos siirtyi uusiin, asianmukaisiin tiloihin vuonna 2011!

Teksti: Anita

Kuvat:
Tampereen
Kuntouttamislaitos Oy:n arkisto

Näin laului Jorma Kääriäinen Agents yhtiön säästämänä vuosia sitten. Näillä sanoilla aloitan pienen tarinanpoikasen, jonka kohteena on Tampereen Kuntouttamislaitoksen remonti kesällä 2011.

Työn sankareita tällä työmaalla on monia. Kuntouttamislaitos oli toiminnassa koko remontin ajan. En löydä sanoja miten "kehuisin" henkilökuntaa. He ottivat huomioon meidät ja me heidät, yhteistyö oli saumatonta. Meillä syntyi myös kontakti lähes kaikkiin asiakkaisiin, heidän kanssaan juteltiin niitä näitä ja he olivat tapahtumien tasalla koko ajan.

Ilmapiiiri oli alusta loppuun mitä parhain, huumorinkukka kukki puolin ja toisin.

Toim. joht. Merja Fagerilla oli ohjat hyvissä käsissä koko ajan. Suunnitelmat oli tehty yhteistyössä monissa tapaamisissa. Merjakin "uhrasi" koko kesän ko. "rojektiin" ja oli aina tavoitettavissa, kun tuli jotain kysyttävää. Kuntouttamislaitoksen "hallitus" kävi välillä tarkastamassa missä mennään ja taas saatiin lupa jatkaa.

Minä, (Riku) ja Heikki, otimme vastuun ko. urakasta, minä päätoimisesti ja Heikki iltaisin. Kaikki viikonloput tehtiin sellaisia töitä yhdessä, mikä ei olisi onnistunut viikolla.

Se mihinkä ryhdyttiin, hahmottui vasta muutaman viikon kuluessa. Urakka oli jaettu osiin; se mikä aloitettiin, tehtiin yhtäjaksoisesti käyttökuntoon. Näin jatkettiin pala palalta. Mattomiehet hoitivat hommansa sanojensa mukaisesti, jos joku nimi täytyy nostaa sieltä, niin "Miska" tuli ja teki niin kun oli luvannut. Putkimies: Jorma, yhteistyökumppanini vuosien ajalta, oli kuin partiopoika paikalla tarpeen vaatiessa, oli sitten pyhä tai arki. Sisä-kattomestarikin olivat ammattilaisia sanan varsinaisessa merkityksessään, aikatauluja myöten, ja sähkömies hoiti hommansa iltasella. Kaikki hyvin loppu hyvin.

Vielä muutama sana "henkilökunnasta". Seuratessani kolmen kuukauden ajan teidän tekemistänne; miten iloisesti otatte vastaan asiakkaat ja miten iloisia asiakkaat ovat tullessaan, kaikista vaivoista huolimatta. Näin ja koin sen, miten suurella SYDÄMMELLÄ te teette tätä työtä.

Kiitos. Riku ja Heikki.

kuntoutusta

Suomen Polioliitto ry:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2012

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

Miten haet kursseille

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

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

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

Hakemukset postitetaan siis osoitteeseen:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 6 krs
00520 Helsinki
Kuoreen merkintä: kurssihakemus.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kuntoutusraha

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

Matkat

Mikäli haluatte hakea Kelasta matkakorvausta Suomen Polioliiton kuntoutus/sopeutumisvalmennuskurssille, kurssille tulee hakea lääkärinläheteellä. Läheteen tulee olla kirjallinen A-, B-, C- tai D-lausunto, kopio sairauskertomuksesta tai vapaamuotoinen lähete, josta ilmenee kurssin tarpeellisuus ja suositus tälle kurssille osallistumisesta. Kela korvaa tällöin tarpeelliset ja kohtuulliset matkat omavastuusuuden ylittävältä osalta. Kaikilla kursseilla omavastuusuus on 9,25 euroa/henkilö yhdensuuntaiselta matkalta. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

Lisätietoja:

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "talvi" Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

13.2. - 25.2.2012 (13 pv)

Kurssin tavoitteena on polioivammaisten henkilöiden työ- ja toimintakykyisyyden ylläpito ja kohentaminen. Yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi niiden toteuttamiseen myös kurssin jälkeen. Ensisijaisena kohderyhmänä ei työelämässä olevat polioivammaiset henkilöt.

Ohjelmassa terveystilanteen kartoitus, ryhmä-, allas- ja yksilöjumppaa, rentoutusta, luentoja sekä ohjattua harrastustoimintaa. Alustava kurssiohjelma katsottavissa Suomen Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.

Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Haku aika:

Haku aika päättyy 12.01.2012.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki, p. 06-522 0245

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "kesä" Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

06.08.-18.08.2012 (13 pv)

Kurssin tavoitteena on polioivammaisten henkilöiden työ- ja toimintakykyisyyden ylläpito ja kohentaminen. Yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi niiden toteuttamiseen myös kurssin jälkeen. Ensisijaisena kohderyhmänä polioivammaiset henkilöt, joiden liikkuminen hankaloitunut.

Ohjelmassa terveystilanteen kartoitus, ryhmä-, allas- ja yksilöjumppaa, rentoutusta, luentoja sekä ohjattua harrastustoimintaa. Alustava kurssiohjelma katsottavissa Suomen Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.

Majoitus on kahden hengen huoneissa. Avustaminen päivittäisissä toiminnoissa järjestetty.

Kurssille valitaan 30 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Haku aika:

Haku aika päättyy 08.06.2012.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki, . 06-522 0245



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskuksessa

Ajankohta:

03.10.-12.10.2012 (10 pv)

Kurssin tavoitteena kohentaa ja turvata kuntoutujien toimintakykyä. Fyysisten ja psyykkisten ongelmien kohtaaminen ja ratkaisujen löytäminen, arkipäivän elämässä selviytymisen motivointi.

Kurssin ohjelmassa mm. fysioterapiaa sekä ryhmässä että yksilöllisesti, tietoa polion myöhäisoireista, apuvälineistä ja sosiaaliturvasasioista sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Majoitus on kahden hengen huoneissa. Tarvittaessa ympärivuorokautinen avustaminen. Alustava kurssiohjelma katsottavissa Suomen Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.

Kurssille valitaan 10 kuntoutujaa hakemusten perusteella.

Haku aika:

Haku aika päättyy 31.08.2012.

Kurssipaikan yhteystiedot:

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

Uskallusta Elämään -kurssi Lehtimäen Opistolla

Ajankohta:

23.09. - 28.09.2012.

Kurssin tavoitteena on löytää uusia tietoja ja uskallusta arkipäivän elämään. Kurssin ohjelmassa joka päivä oma uskallusteemansa, henkilökohtaisia hoitoja sekä ohjattua vapaa-ajan toimintaa.

Alustava kurssiohjelma katsottavissa Suomen Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.

Haku aika:

Haku aika päättyy 31.08.2012.

Kurssipaikan yhteystiedot:

Lehtimäen Opisto, 63501 Lehtimäki, p. 06-522 0245

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

Kurssilisäyksistä ja mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Poliolihtissä että Polioliiton nettisivuilla www.polioliitto.com.

Imatran Fysiootekki Oy

Heikinkatu 1, 55100 Imatra
p. 020-79 69 330

Fysio-Symmetria Oy

www.fysiosymmetria.fi
Louhenkatu 9 B, Iisalmi
Puijonkatu 24 B 5, Kuopio
p. 017-82 36 63, 044-057 82 70

Kansaneläkelaitoksen (Kela) poliokurssit vuonna 2012

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

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

Kelan kustantamalle kuntoutuskurssille tai -ohjelmaan haetaan kuntoutushakemuslomakkeella KU102. Hakemukseen liitetään lääkärinlausunto B, jonka tulee sisältää riittävät tiedot sairaudesta tai vammasta ja sen aiheuttamista haitoista, selvitykset hoidoista ja kannanotot kuntoutuksen tarpeesta sekä suositukset kuntoutukseen. Haettaessa vaikeavammaisen lääkinnällistä kuntoutusta liitetään mukaan kirjallinen kuntoutussuunnitelma (KU207), joka on laadittu hoidossa vastaavassa yksikössä. Hakemusasiakirjoihin toivotaan liitettävän mahdolliset viimeisimmät terapialausunnot (esim. fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, neuropsykologia) ja viimeisimmät sairauskertomustiedot.

Kelan lomakkeita saa Kelan paikallistoimistoista ja nettisivuilta www.kela.fi/lomakkeet.

Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus Synapsia

Poliokurssi nro 42679

Valtakunnallinen, ensisijaisesti työelämässä poissaoleville, 8 henkilöä, 1 paikka vaikeavammaiselle (10\$), 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12\$).

15.02.2012 - 06.03.2012

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti alle 68-vuotiaille polion sairastaneille henkilöille, jotka ovat työelämässä koko- tai osapäiväisesti ja heillä on havaittavissa toimintakyvyn alenemista, mahdollisen postpolio-oireyhtymän aiheuttamaa kipua, uniongelmaa, jaksamisen vaikeutta ja oman elämän hallinnan tunteen heikkenemistä.

Kurssien tavoite on työ – ja/tai toimintakyvyn ylläpitäminen ja/tai parantaminen ja elämänhallinnan tukeminen sekä kiinnostuksen lisääntyminen oman terveyden edistämiseen ja tiedon saanti oman elämän kannalta viisaisiin valintoihin. Toimintakykyä tukevien apuvälineiden arviointi, sovitukset, käytön harjoittelu ja tarvittaessa hankintaprosessin käynnistys. Vertaistuen saaminen toisilta vastaavissa tilanteissa olevilta. Tavoitteet asetetaan hakijan yksilöllisistä tarpeista lähtien.

Poliokurssi nro 42680

Valtakunnallinen, ensisijaisesti työssäkäyville, 7 henkilöä, 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12\$)

09.05.2012 - 29.05.2012

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti työelämässä poissaoleville polion sairastaneille henkilöille, jotka ovat eläkkeellä ja heillä on havaittavissa toimintakyvyn alenemista, mahdollisen postpolio-

oireyhtymän aiheuttamaa kipua, uniongelmaa, jaksamisen vaikeutta ja oman elämän hallinnan tunteen heikkenemistä.

Kurssien tavoite on työ – ja/tai toimintakyvyn ylläpitäminen ja/tai parantaminen ja elämänhallinnan tukeminen sekä kiinnostuksen lisääntyminen oman terveyden edistämiseen ja tiedon saanti oman elämän kannalta viisaisiin valintoihin. Toimintakykyä tukevien apuvälineiden arviointi, sovitukset, käytön harjoittelu ja tarvittaessa hankintaprosessin käynnistys. Vertaistuen saaminen toisilta vastaavissa tilanteissa olevilta. Tavoitteet asetetaan hakijan yksilöllisistä tarpeista lähtien.

Poliokurssi nro 42681

Valtakunnallinen, ensisijaisesti työssäkäyville, 7 henkilöä, 7 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12\$)

14.11.2012 - 04.12.2012

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti työelämässä poissaoleville polion sairastaneille henkilöille, jotka ovat eläkkeellä ja heillä on havaittavissa toimintakyvyn alenemista, mahdollisen postpolio-oireyhtymän aiheuttamaa kipua, uniongelmaa, jaksamisen vaikeutta ja oman elämän hallinnan tunteen heikkenemistä.

Kurssien tavoite on työ – ja/tai toimintakyvyn ylläpitäminen ja/tai parantaminen ja elämänhallinnan tukeminen sekä kiinnostuksen lisääntyminen oman terveyden edistämiseen ja tiedon saanti oman elämän kannalta viisaisiin valintoihin. Toimintakykyä tukevien apuvälineiden arviointi, sovitukset, käytön harjoittelu ja tarvittaessa hankintaprosessin käynnistys. Vertaistuen saaminen toisilta vastaavissa tilanteissa olevilta. Tavoitteet asetetaan hakijan yksilöllisistä tarpeista lähtien.

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 21 vuorokautta

Hakeminen

Kuntoutusta haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella (KU 102) ja liitteeksi lääkärin B-lausunto, jossa kuntoutustarve on perusteltuna. Hakemukset lähetetään Kelan paikallistoimistoon.

Kela tekee kuntoutuspäätökset ja Synapsia lähettää kutsut kurssilaisille.

Lisätietoja

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

Invalidiliiton Lapin kuntoutuskeskus

Polion sairastaneiden aktiivipainotteinen kurssi nro 42739

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

1.jakso 27.08.2012 - 01.09.2012 (6 vrk)

2.jakso 11.03.2013 - 22.03.2013 (12 vrk)

Kurssi on tarkoitettu työelämässä oleville, sinne palaaville tai kuntoutustuella oleville polioivammaisille henkilöille. Kurssille voidaan valita myös työelämässä poissa olevia alle 65-vuotiaita polioivammaisia.

Kurssin tavoitteena on toimintakyvyn säilyttäminen ja kohentaminen, itsenäisen suoriutumisen ja ikääntymisen aiheuttamien



haittojen kompensoiminen mahdollisen polion myöhäsoireyhtymän aiheuttama haitta huomioiden.

Kurssin ohjelmassa pääpainotus on ryhmäohjelmassa. Ryhmissä keskustellaan itsehoidosta ja selviytymismahdollisuuksista, jotta arjessa jaksaminen olisi helpompaa. Yksilöajat kurssin alussa ja lopussa lääkärin, fysioterapeutin ja sairaanhoitajan kanssa.

Kurssi laitosmuotoinen, jaksotettu, yhteensä 18 vuorokautta.

Hakeminen

Kuntoutusta haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella (KU 102) ja liitteeksi lääkärin B-lausunto, jossa kuntoutustarve on perusteltuna. Hakemukset lähetetään Kelan paikallistoimistoon.

Kela tekee kuntoutuspäätökset ja Lapin kuntoutuskeskus lähettää kutsut kurssilaisille

Lisätietoja

Helena Kiesu
Invalidiliiton Lapin Kuntoutuskeskus
Porokatu 2, 96400 Rovaniemi
puh. 044-7650475, fax (016) 3481302
sähköposti: helena.kiesu@invalidiliitto.fi

Punkaharjun kuntoutuskeskus Kruunupuisto

Kurssit tarkoitettu polioinvalideille, joilla on oireita tai merkkejä työ- tai toimintakyvyn alenemisesta.

Kurssien tavoitteena on kuntoutujien perustietojen kartuttaminen polioista, terveistä elämäntavoista ja sosiaaliturvasta. Polion aiheuttamien mahdollisten rajoitteiden hyväksyminen. Yksilöllisen omahoito-ohjelman muotoutuminen ja motivoituminen sen toteuttamiseen myös kurssin jälkeen. Työ- ja toimintakykyisyyden parantaminen, tarvittaessa apuvälineiden avulla. Tarvittaessa ammatillisen kuntoutuksen tarpeen ja mahdollisuuksien selvittäminen. Virkistymisen ja kokemusten jakaminen toisten kurssilaisten kanssa. Tarvittaessa jatkotutkimuksiin ja -hoitoihin ohjaaminen, tarvittavien apuvälinesuosituksen laatiminen sekä sosiaalietuuksien hakemiseen ohjaaminen tarvittavine lausuntoineen.

Kurssien sisältö:

- lääkärin ja fysioterapeutin tulotarkastukset
- Keskustelut sosiaalityöntekijän kanssa
- liikuntaryhmät ja yksilöllinen fysioterapia
- alustukset mm. polio ja polion myöhäsoireet, polio ja liikunta, terveellinen ravinto, apuvälineet, keskusteluryhmät

- monipuolinen vapaa-ajan ohjelma

Poliokurssi nro 43319

Työelämästä poissaolevien kurssi
Valtakunnallinen, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12\$)

23.04.2012 - 12.05.2012

Poliokurssi nro 43322

Työelämässä olevien, sinne palaavien, kuntoutustuella olevien tai työelämästä poissaolevien kurssi

Valtakunnallinen, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12\$)

23.07.2012 - 11.08.2012

Poliokurssi nro 43320

Työelämässä olevien, sinne palaavien, kuntoutustuella olevien tai työelämästä poissaolevien alle 68-vuotiaiden kurssi

Valtakunnallinen, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12\$).

03.09.2012 - 22.09.2012

Poliokurssi nro 43321

Työelämässä olevien, sinne palaavien tai kuntoutustuella olevien kurssi

Valtakunnallinen, 9 henkilöä, 9 harkinnanvaraista kuntoutuspaikkaa (12\$).

22.10.2012 - 10.11.2012

Kurssit laitosmuotoisia, jakso 20 vuorokautta

Hakeminen

Kuntoutusta haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella (KU 102) ja liitteeksi lääkärin B-lausunto, jossa kuntoutustarve on perusteltuna. Hakemukset lähetetään Kelan paikallistoimistoon.

Kela tekee kuntoutuspäätökset ja Kruunupuisto lähettää kutsut kurssilaisille.

Lisätietoja

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

Korpilahden Apteekki

Luhangan sivuapteekki

www.korpilahdenapteekki.fi

Terveyskylpylä Ruissalo

Työelämäpainotteinen polioon sairastuneiden **kuntoutuskurssi nro 43211**

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

1.jakso 20.08.2012 - 31.08.2012 (12 vrk)

2.jakso 18.02.2013 - 22.02.2013 (5 vrk)

Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti työelämässä oleville alle 65-vuotiaille polion sairastaneille henkilöille. Henkilöillä tulee olla havaittavissa toimintakyvyn alenemista, mahdollisen postpolio-oireyhtymän aiheuttamaa kipua, uniongelmaa, jaksamisen vaikeutta ja oman elämän hallinnan tunteen heikkenemistä. Kurssille hyväksytään myös henkilöt, jotka ovat sairauslomalla ja joiden työkykyisyyteen liittyvien asioiden käsittely on kesken.

Kurssin tavoitteet:

- auttaa kuntoutujaa löytämään voimavaransa ja parantamaan elämänhallintataitoja sekä työssä jaksamista
- tukea omaehtoista terveydenhoitoa ja kuntoutusta
- antaa tietoa sairaudesta ja hoito-, kuntoutus- ja yhteiskunnan tukimahdollisuuksista
- antaa mahdollisuus vertaistuen saamiseen

Kurssi ohjelmassa fysioterapia-, toimintaterapia-, sosiaalityöntekijän ja psykologin ryhmiä sekä asiantuntijaluentoja. Yksilöterapiat kuntoutuja tarpeiden mukaan.

Kurssi laitosmuotoinen jaksotettu, yhteensä 17 vuorokautta.

Hakeminen

Kuntoutusta haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella (KU 102) ja liitteeksi lääkärin B-lausunto, jossa kuntoutustarve on perusteltuna. Hakemukset lähetetään Kelan paikallistoimistoon.

Kela tekee kuntoutuspäätökset ja Terveyskylpylä Ruissalo lähettää kutsut kurssilaisille.

Lisätietoja

Tiina Suro
Terveyskylpylä Ruissalo/ Sunborn Saga Oy
Ruissalon puistotie 640, 20100 Turku
puh. (02) 445 4562, fax (02) 4454590
sähköpostiosoite: kurssisihteeri.ruissalo@ruissalospa.fi

Kursseja liikuntavammaisille Lahden Kuntoutuskeskuksessa (Kelan rahoitus)

Alakulosta iloon, kurssi vammaisille aikuisille 42907

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

05.11.2012 - 16.11.2012, 12 vrk

Kurssi on tarkoitettu sekä lievästi että vaikeasti liikuntavammaisille henkilöille, jotka tuntevat alakuloisuutta ja masentuneisuutta ja tarvitsevat tukea löytääkseen merkityksiä elämälleen ja kyetäkseen vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa.

Tavoitteena on auttaa kuntoutujaa tunnistamaan ja jäljittämään alakuloisuutta ja masentuneisuutta tuottavia ja ylläpitäviä toimin-

tamalleja. Tavoitteena on löytää uusia ja kuntoutujan tarpeisiin vastaavampia selviytymiskeinoja ja harjaantua niiden käyttöön paremman arjen ja osallisuuden mahdollistamiseksi.

Sopeutumisvalmennuskurssin keskeisenä terapeuttisena menetelmänä on psykodraama mielen maailmojen kysymyksissä, ekspressiivistä taideterapiaa ja musiikin terapeuttista käyttöä ryhmässä.

Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille miehille 42908

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

05.02.2012 - 17.02.2012, 13 vrk

Kurssi on tarkoitettu sekä lievästi että vaikeavammaisille miehille, jotka tarvitsevat yksilöllistä ja ryhmämuotista terapiaa ja ohjausta toimintakykynsä ylläpitämiseen ja kohentamiseen.

Tavoitteena on lisätä osallistujien kykyä ja innostusta huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, välittää tietoa, jonka avulla voi paremmin rakentaa toimivaa arkea ja tarjota mahdollisuuksia oppia itselle tärkeitä taitoja.

Kurssi on kuntoutuskurssi, joka sisältää pääosin ryhmämuotoista kuntoutusta. Ohjelmassa on liikuntaryhmiä ja –pelejä, kuntosaliharjoittelua, toimintakyvyn harjoittelua harjoitteluvälinein sekä muistia ja virkeyttä lisääviä toiminnallisia pelejä. Luovissa ryhmissä harjoitellaan käden taitoja ja ilmaisua. Kurssi sisältää moniammatillisten alkututkimusten jälkeen arvioituja tarvittavia yksilöllisiä terapioiden sekä harjoittelua ja ohjausta kuntoutujan omien tavoitteiden mukaisesti

Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille naisille 42909

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

05.02.2012 - 17.02.2012, 13 vrk

Kurssi on tarkoitettu sekä lievästi että vaikeavammaisille naisille, jotka tarvitsevat hyvinvointinsa ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi tekemistä, harjoittelua ja rohkaisua sekä neuvoja omaehtoiseen itsestä huolehtimiseen.

Tavoitteena on lisätä osallistujien kykyä ja innostusta huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, välittää tietoa, jonka avulla voi paremmin rakentaa toimivaa arkea ja tarjota mahdollisuuksia oppia itselle tärkeitä taitoja.

Kurssi on kuntoutuskurssi, joka sisältää pääosin ryhmämuotoista kuntoutusta. Ohjelmassa on liikuntaryhmiä ja –pelejä, kuntosaliharjoittelua, toimintakyvyn harjoittelua harjoitteluvälinein sekä muistia ja virkeyttä lisääviä toiminnallisia pelejä. Luovissa ryhmissä harjoitellaan käden taitoja ja ilmaisua. Kurssi sisältää moniammatillisten alkututkimusten jälkeen arvioituja tarvittavia yksilöllisiä terapioiden sekä harjoittelua ja ohjausta kuntoutujan omien tavoitteiden mukaisesti.

Liikuntavammaisten aikuisten kuntoutuskurssi 42914

Valtakunnallinen kuntoutukseen painottuva kurssi, 10 henkilöä, 10 vaikeavammaiselle kuntoutujalle 02.05.2012 - 19.05.2012, 18 vrk

Kurssi on tarkoitettu liikuntavammaisille henkilöille.

Tavoitteena on lisätä kuntoutujien toimintakykyä ja selviytymistä arjessa sekä tukea heidän kykyään huolehtia omasta kunnostaan ja hyvinvoinnistaan.

Kurssi on kuntoutuskurssi, joka tapahtuu pääasiassa ryhmämuotoisena kuntoutuksena. Pääpaino on toiminta- ja keskustelu-ryhmissä. Lisäksi ohjelmassa on liikuntaryhmiä, teemaryhmiä ja tiedollisia luentoja. Osa fysioterapiasta toteutuu ratsastusterapian kokeiluna, jossa ratsastusterapian lisäksi korostuu tutustuminen talli-ilmapiiiriin hevosia hoitamalla.

Liikuntavammaisten puhevammaisten aikuisten kuntoutuskurssi 42915

Valtakunnallinen kuntoutukseen painottuva kurssi, 10 henkilöä, 10 vaikeavammaiselle kuntoutujalle 10.09.2012 - 27.09.2012, 18 vrk

Kurssi on tarkoitettu liikuntavammaisille henkilöille, joilla on myös puheen tuottamisen ja kommunikoinnin vaikeuksia. He käyttävät mahdollisesti joitakin puhetta tukevia tai korvaavia kommunikointikeinoja ja tarvitsevat näiden käyttöön ohjausta ja harjoittelua. Liikuntavammaisina kuntoutujat tarvitsevat yksilöllisiä hoitoja ja terapioiden toimintakykynsä kohentamiseen ja ohjausta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen.

Tavoite

Kurssin tavoitteena on löytää kuntoutujalle hänen tarpeitaan ja taitojaan vastaava kommunikoinnin keino(ja) ja antaa ohjausta ja harjoitusta sen (niiden) käyttämisessä. Kurssin tavoitteena on ylläpitää ja kohentaa kuntoutujien toimintakykyä sekä löytää niitä ratkaisuja, jotka mahdollistavat toimivan arjen sekä tukea heidän kykyään huolehtia omasta kunnostaan ja hyvinvoinnistaan. Vertaistuen avulla kuntoutujat saavat rohkaisua ja tukea omien kykujensä löytymiselle ja lisää taitoja toimia vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Keskeistä on löytää selviytymistä tukevia tekijöitä ihmisestä itsestään ja lähiyhteisöstä.

Kuntoutujien (ja omaisten) ohjelman sisältö

Kurssi on kuntoutuskurssi, joka toteutetaan pääasiassa ryhmämuotoisena kuntoutuksena. Kurssin alussa puheterapeutti tekee arvion kuntoutujien kommunikoinnista ja selvittää yhdessä AAC-ohjaajien kanssa kommunikoinnin toimivuutta. Tämän pohjalta suunnitellaan kuntoutujien kommunikointikeinot ja muokataan heidän sen hetkisiä tarpeitaan vastaaviksi. Kurssilla on mahdollisuus saada yksilöllistä harjoittelua oman kommunikointimenetelmän ja puhetulkinn käytössä. Lisäksi ohjelmassa on liikuntaryhmiä, teemaryhmiä ja tiedollisia luentoja. Ryhmiin kuntoutujilla on mahdollisuus saada kommunikoinnin tueksi aina puhetulkki. Kurssi sisältää alkututkimusten jälkeen sovittuja yksilöllisiä terapioiden, neuvontaa ja ohjausta kuntoutujan omien tavoitteiden ja tarpeiden mukaisesti.

Hakeminen

Kuntoutusta haetaan Kelan kuntoutushakemuslomakkeella (KU 102) ja liitteeksi lääkärin B-lausunto, jossa kuntoutustarve on perusteltuna. Hakemukset lähetetään Kelan paikallistoimistoon.

Kela tekee kuntoutuspäätökset ja Lahden Kuntoutuskeskus lähettää kutsut kurssilaisille.

Lisätietoja

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus,
Launeenkatu 10, 15100 Lahti
Satu Saksinen ja Maarit Pällynaho, puh. 03-8128207,
faksi 03-7830250

sähköpostiosoite : satu.saksinen@invalidiliitto.fi/
maarit.palsynaho@invalidiliitto.fi

Yksilöllinen harkinnanvarainen laitoskuntoutus

Harkinnanvaraista kuntoutusta haetaan lomakkeella KU 102. Kuntoutushakemukseen liitetään B-lääkärinlausunto, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus, vika tai vamma ja toimintakyky sekä lisäksi suositeltu kuntoutus, sen tavoitteet ja perustelut. Tämä koskee sekä vaikeavammaisten (KKL 9§) että harkinnanvaraista ei-vaikeavammaisten kuntoutusta (KKL 12§). Hakuaika yksilölliseen laitoskuntoutukseen on jatkuva.

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

Myös hakuajan päätyttyä voi tiedustella vapaita kurssipaikkoja!

Askolan Apteekki ja Pukkilan sivuapteekki

www.askolanapteekki.fi
p.019-6630091 ja 019-625004

Apteekki Kontio

p. 05-2200440
Eteläinen Karjalantie 9, 48600 Kotka
www.kontioapteekki.fi

Apteekki Maikkulan Apteekki Oulu

p.08-5572170
Apteekki Myllyojan Apteekki Oulu
p.08-5302144
www.myllyojanapteekki.fi

Petosen Apteekki

Jalkasenkatu 7, 70820 Kuopio
p.017-2871800

Vantaanportin Apteekki

www.vantaanportinapteekki.fi
Kauppakeskus Jumbo, p.09-7743780

Ristiinan Apteekki

Brahentie 16, 52300 Ristiina
p.015-7407700

Hattulan Apteekki

Parolantie 31, 13720 PAROLA
p.03-656261

henkilökuvia

Minun polioni

Olessani työnantajani henkilökohtaisena avustajana Lehtimäen Opistolla järjestetyllä polion sairastaneiden kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssilla 8.8.-20.8.2011, minua alkoi viehättämään ajatus koota Poliiolehdessä julkaistaviksi poliovammaisten elämäkokemuksia otsikolla ”Minun polioni.”

Sain haastateltua kurssin aikana yhteensä yksitoista henkilöä, jotka kertoivat esittämieni kysymysten pohjalta elämästään poliovammaisena. Ensimmäiset kertomukset julkaistiin Poliiolehdessä 3/2011. Niiden julkaisusta on tullut paljon positiivista palautetta. Loput kertomukset tullaan julkaisemaan Poliiolehdessä 1/2012.

Kertomusten pohjaksi esittämäni kysymykset koskivat mm. polion akuuttia vaihetta; miten he sairastuivat ja missä, sairastuiko samalla paikkakunnalla samoihin aikoihin muita, miten polio vammautti, miten hoito käynnistyi, missä hoidettiin, mitä tuloksia hoito tuotti, koulunkäynti ja ammattiin valmistuminen, perhe-elämä, työelämä ja harrastukset, kuntoutuksen saanti, käsitys asiantuntevan polion hoidon saamisesta tänä päivänä, mahdollisista polion myöhäisoireista ja niiden vaikutuksesta toimintakykyyn, sekä kokemuksia elämästä yleensä poliovammaisena.

Kiittäen haastattelemiani henkilöitä erittäin mielenkiintoisista kertomuksista ja hyvästä yhteistyöstä näiden elämäntarinoiden julkisuuteen saamiseksi, toivotan teille ja kaikille lehden lukijoille Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta.

Teksti ja kuvat: Heikki Ylönen

Hemmo Haanpää



Olen Hemmo Haanpää, syntynyt vuonna 1944 Porissa. Sairastuin polioon Porissa vuonna 1946. Olen kuullut, että minun lisäksi ainakin yksi henkilö Porissa, sairastui polioon samoihin aikoihin.

En muista polioon sairastumisestani mitään. Mutta minulle on kerrottu, että olen ollut terve lapsi ja oppinut juuri kävelemään, kun polio vei toimintakyvyn alaraajoistani. Minut vietiin Porin sairaalaan, jossa vietin kaksi viikkoa. Sairaalan lääkärit eivät tieneet, mikä sairaus minua vaivasi. Aikoivat jopa kipsata jalkani. ”Ihan vaan varulta.” En saanut sairaalassa mitään kuntoutusta ja kun mitään diagnoosia ei keksitty, minut päästettiin kotiin.

Toimintakykyäni palautui vähitellen ja pääsin kävelemään. Kävin ensimmäiset kuntoutukseni työpaikan kautta ja ne olivat KELA:n maksamia. Sain kahden viikon kuntoutusjaksoja, joilla olin työelämäni aikana yhteensä kolme kertaa. Sen lisäksi olen ollut KELA:n maksamana Punkaharjun kuntoutuskeskuksessa sekä Käpylän kuntoutuskeskuksessa. Kuntoutusta olisi voinut olla enemmän, koska välissä oli pitkiä jaksoja ilman minkäänlaista kuntoutusta.

Kävin normaalin kansakoulun Porissa. Sen jälkeen lähdin Invalidisäätiön Am-

mattikouluun Helsinkiin, työkaluviilaajan koulutukseen. Koulu loppui vuonna -63, jonka jälkeen pääsin töihin Outokumpu Oy:n Porin tehtaalle. Olin siellä töissä vajaat 37 vuotta. Menin naimisiin vuonna -64 ja minulla sekä poika että tytär. Harrastan mökkeilyä, kalastusta, ammuntaa ja keräilen kaikenlaista pientä rojua.

Polion myöhäisoreet alkoivat minulla noin kymmenkunta vuotta sitten. Siitä alkaen olen joutunut käyttämään kävelyn apuvälineinä keppejä. Voimattomuus ja kävelyn heikentyminen ovat olleet minun kohdalla voimakkaimmat polion myöhäisoreet. Myöhäisoreet ovat rajoittaneet harrastuksiani ja liikkumistani varsin paljon. En käy nykyään juurikaan kaupoissa, vaan vaimoni hoitaa ostokset ja minä odotan autossa.

En ole joutunut vielä miettimään avustajan tai muun tahon palkkaamista. Koska pärjään arjen askareissa vaimoni kanssa hyvin. Myös sukulaiset sekä ystävät auttavat minua mm. ruohon leikkaamisessa ja muissa töissä. Terveyskeskuksen lääkärit eivät tiedä nykypäivänä polioista juuri mitään.

En ole kokenut itseäni muista poikkeavaksi työelämässä ollessani ja olen voinut tehdä töitä ilman esteitä. Polio on tietenkin joltain osin rajoittanut elämäni. ”Mutta, jos en ole voinut tehdä jotain haluamaani, olen tehnyt jotain muuta.”

Maija-Liisa Männikkö



Olen Maija-Liisa Männikkö os. Rantala, syntynyt vuonna 1938 Ilmajoella. Sairastuin polioon vuonna 1947, eikä paikkakunnalla ollut tietääkseni muita samaan aikaan polioon sairastuneita.

Sain kovan kuumeen, jonka yhteydessä minulla oli voimakasta polvisärkyä. Minua alettiin käyttää kunnanlääkärillä. Mutta siitä ei ollut apua. Lääkäri arveli vaivan olevan ”tuberkelia.” Jalkani alkoivat pikkuhiljaa veltostua. Erityisesti vasen puoli kehostani alkoi heikentyä varsin nopeasti. Pääsin sairaalahoitoon Seinäjoen keskussairaalaan, jossa sairauteni todettiin lapsihalvaukseksi.

En muista tarkkaan kuinka kauan viivyin sairaalassa. Mutta sanoisin, että muutaman kuukauden. Olen saanut myöhemmin pyytämällä sairaskertomukseni siltä ajalta. Papereissa oli vain pelkkiä kuumeikäyriä. Ainoat hoidot joita sain sairaalassa, olivat kävelyharjoitukset telineen avulla ja pumppupallojen pyörittely.

Kävelyteline muodostui kahdesta pitkästä, puisesta puolasta, joiden välissä kävelin edestakaisin ottaen niistä tukea. Kunto alkoi palata vähitellen ja pääsin sairaalassa ollessani kävelemään keppien kanssa itse. Sairaalaan lähdin ilman keppejä. Pääsin ensimmäistä kertaa kuntoutukseen vasta 44 vuotta sairastumisni jälkeen. Olin siihen mennessä hakenut kuntoutukseen monia kertoja. Mutta olen saanut aina kielteisiä päätöksiä. Koska olin mukana työelämässä, olin ilmeisesti päättäjien mielestään liian sisukas yrittämään selviytyä vammaani kanssa ja liian hyväkuntoinen päästäkseni kuntoutukseen.

Vuoden 1991 tammikuussa pääsin ensimmäisen kerran Punkaharjulle kuntoutukseen. Seuraavan kerran olin kuntoutuksessa vuonna 2001 Käpylän kuntoutuskeskuksessa. Vuonna 2008 olin Rovaniemen kuntoutuskeskuksessa poliovammaisille suunnatulla kuntoutuskurssilla. Olen saanut mielestäni elämäni aikana huomattavan vähän kuntoutusta.

Kävin kansakoulun, kotiteollisuuskoulun ja Etelä-Pohjanmaan kansanopiston Ilmajoella. Menin töihin Etelä-Pohjanmaan kotiteollisuusyhdistyksen neuvojaksi. Sen jälkeen kävin Järvenpään Invalidien Ammattioppilaitoksen pukuompelijan linjan. Valmistuin vuonna 1962. Vuonna 1966 suoritin pukuompelualan kisällintutkinnon, ainoana Pohjanmaalta. Vuonna 1967 suoritin ylemmän ammattitutkinnon, joka on pukuompelualan mestarintutkinto. Suoritin

kauko-opiskeluna jatkotutkinnon, jotta sain opettajan pätevyuden.

Lähdin opettajaksi Jurvan kotiteollisuuskouluun ja olin opettajana myös Toholammin kurssikeskuksessa ja Lappajärven ammattikoulussa. Olin työhönottaja ja kouluttaja kun Vimpeliin ja Kauhajoelle rakennettiin Tiklaksen vaatetustehdas. Olin vielä työnjohtajana molemmissa ja toimin näissä kolmessa tehtävässä 15 vuotta. Kävin sinä aikana myös monissa työnjohdollisissa koulutuksissa.

Olin Kauhajoen Invalidien hallituksessa toistakymmentä vuotta ja olen jäsen edelleen. Olen harrastanut aina kuorolaulua sekä naiskuorossa että sekakuorossa. Olen ollut myös kymmeniä vuosia mukana seurakunnan vapaaehtoistyössä.

Menin naimisiin mieheni kanssa vuonna 1962. Mieheni menehtyi sairaskohtaukseen vuonna 1984. Jäin hänen poismenonsa jälkeen yksin kaksitoista vuotiaan pojan kanssa. Poikani ja hänen tyttöystävänsä vihittiin vuonna 2002 Espoossa. Molemmat heistä, ovat nykyään töissä Helsingissä.

Polion myöhäisoreet alkoivat minun kohdalla, kun olin noin kuusikymmentä vuotias. Oireina olivat kehon vasemman puolen kivut. Mutta oikea puoli kehostani, joka oli terveempi, on nykyään kipeämpi rasituksen takia. Oikean puoleni kivut johtuvat luuston ja nivelten kulumisesta. Elämänlaatuni on huonontunut merkittävästi kiputilojeni takia.

Nykytilanteeni on se että olen lääkäriäni kanssa alkanut harkita lonkkaleikkausta. Nuoret nykylääkärit eivät juuri ollenkaan tiedä mitä polio on. Lääkärien koulutuksessa ei käydä poliota läpi kuin muutamalla lauseella, joten olen joutunut lähes jokaiselle lääkärielleni kertomaan polioista.

Tarvitsen tällä hetkellä apua sukulaisiltani ja ystäviltäni koska en kykene esim. tamppaamaan mattoja tai leikkaamaan nurmikkoa.

En ole ikinä antanut polion häiritä elämäni, eikä se ole ikinä rajoittanut niitä asioita joita olen halunnut tehdä. Suurin rajoitus mitä minulla on ollut elämäni aikana, on ollut kenkien ostaminen. Jalkani ovat niin erikokoiset, ettei mistään saa kenkäparia joka sopisi, joten olen aina teetättänyt suutarilla korjauksia kenkiini. Eläkepäivät kuluvat Kauhajoella omakotitaloa ja puutarhaa laittaessa, sekä lukiessa että ristikoita tehdessä.

Olavi Markus



Olen Olavi Markus, syntynyt vuonna 1933 Oulussa. Sairastuin polioon uudenvuodenpäivänä vuonna 1948 Haukiputaalla. Paikkakunnalla ei ollut muita samoihin aikoihin polioon sairastuneita.

Minulle iski kova kuume, jonka myötä menetin toimintakykyäni molemmista jaloistani, enkä kyennyt nostamaan juuri mitään käsilläni. Olin kaksi viikkoa kotona karanteenissa, koska kulkutautisairaalaan ei ollut tilaa kurkkumätäepidemian takia. Pääsin Oulun lääninsairaalaan tammikuun puolivälissä ja sain siellä ollessani kuntoutusta lääkintävoimistelijan avustuksella. Pääsin alkukeväästä jo liikkumaan pyörätuolissa, mutta jalkani eivät toimineet ollenkaan. Pystyin kuitenkin syömään itse ja istumaan sängyllä.

Olin Oulun lääninsairaalaan syyskuun alkuun asti, jolloin pääsin hoitoon Invalidisäätiön sairaalaan Helsinkiin. Siellä aloitin kuntoutuksen kunnolla ja minulla oli henkilökohtainen jumppaaja, joka auttoi minua kehittämään toimintakykyäni paremmaksi. Marraskuussa vuonna 1948 pystyin jo kävelemään keppien avulla. Vuoden 1949 tammikuussa pääsin Hyvinkäälle Invalidisäätiön kuntoutusyksikköön, jossa harrastin askartelua ja ryhdyin miettimään mahdollista ammattikoulutusta. Hyvinkäällä kuntoutukseni jatkui samaan tapaan kuin Helsingissä.

Menin syksyllä vuonna 1949 Invalidisäätiön ammattikouluun Helsinkiin, jossa sain radioasentajan koulutuksen. Valmistuin ammattikoulusta vuonna 1952. Suoritin lisäksi radiomekaanikon ammattitutkinnon vuonna 1968, koska halusin kunnollisen pätevyuden. Aloitin työelämäni noin kaksi

viikkoa valmistumiseni jälkeen Kemijärvelä. Valmistuttuani radioasentajaksi kiersin ympäri Pohjois-Suomessa eri työpaikoissa vuoteen 1966 saakka.

Olemme perustaneet puolisoni kanssa kodinkoneliikkeen vuonna 1966. Silloin liikkeen pinta-ala oli noin 44 neliometriä ja myytyämme liikkeen vuonna 2004 sen pinta-ala oli noin 600 neliötä. Myimme liikkeen, koska halusimme puolisoni kanssa tehdä elämässä jotain muutakin kuin töitä. Olin mukana kunnanvaltuustossa 12 vuotta ja siitä ajasta 9 vuotta myös kunnanhallituksessa. Toimin myös erilaisissa lautakunnissa neljän vuoden mittaisia pätkiä. Olin myös järjestötoiminnassa mukana sellaisissa paikoissa kuin Haukiputaan yrittäjät ja olin myös hallituksen jäsenenä Suomen yrittäjien Oulun piiriyhdistyksessä. Menin vuonna 1954 naimisiin ja liitosta siunaantui kaksi lasta. Minulla on myös neljä lastenlasta.

Olen saanut 1970 luvulta lähtien KELA:n kuntoutusta siihen saakka, kunnes täyten 65 vuotta. Olen ollut tyytyväinen saamiini kuntoutusjaksoihin. Täytettyäni 65 vuotta, olen ollut kuntoutuksissa itse maksavana. Lukuun ottamatta muutamia RAY:n rahoittamia Suomen Polioliitto ry:n kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskursseja, joille olen päässyt osallistumaan.

En osaa varsinaisesti sanoa, onko minulla polion myöhäisoiireita, koska oireet joita minulla nyt on, voivat osin hyvinkin johtua iän tuomasta rasituksesta. Minulla on lihasvoimien heikkenemistä kulumia niskan ja hartioiden seudulla. Keuhkojeni tilavuus on pienentynyt selän kierouden takia. Lopetin keppiä avulla kävelyn vuonna 1999 ja liikun nykyään lähinnä pyörätuolilla ja autolla.

Terveyshuollon tieto- ja taitotaso polion hoidon suhteen on tänä päivänä erittäin huono. Lääkärit eivät ymmärrä poliosta juuri mitään. Nykytilannettani ajatellen kuntoni on heikentynyt sen verran, etten juuri pärjää ilman avustajaa. Sain reilu vuosi sitten itselleni avustajan, joka auttaa minua ja vaimoani normaaleissa kotiaskareissa.

Olen ollut tyytyväinen elämäni. Vaikka lapsuudenajan ja elämänsuunnitelmani vähän muuttuivat. En ole kuitenkaan kokenut, että polio olisi rajoittanut elämäni millään tavalla. En usko että elämäni olisi paremmin mennyt, jos olisin pysynyt terveenä.

Anneli Tarakkamäki



Olen Anneli Tarakkamäki, syntynyt vuonna 1944 Tohmajärvellä. Sairastuin polioon vuonna 1950, eikä paikkakunnalla ollut tietääkseni muita samoihin aikoihin polioon sairastuneita.

Huomasin eräänä päivänä kenkiä jalkaan laittaessani, että jaloissani on jotain outoa. Seuraavana aamuna minulla oli kova kuume enkä voinut enää seistä jaloillani. Minulla oli myös kova vatsakipu. Isäni vei minut hevosella kunnanlääkärille, joka otti minut sitten osastolle. Olin kunnansairaalassa kaksi viikkoa, jona aikana lääkäri määräsi että kotini piti desinfioida. Pääsin kotiin vähäksi aikaa, mutta siirryin Helsinkiin Lastenlinnan sairaalaan jatkohoitoa varten. Minulla ei ollut siellä minkäänlaista kuntoutusta. Vietin Lastenlinnassa useita kuukausia. Jalkojeni toimintakyky palautui hiljalleen ja pystyin kävelemään lastojen avulla.

Olen ollut ensimmäistä kertaa kuntoutuksessa vuonna 1979 Peurungan Kuntoutuskeskuksessa ja olen sen jälkeen ollut vain harvoin kuntoutuskursseilla. Olen käynyt muutamia RAY:n rahoittamia Suomen Polioliitto ry:n järjestämiä kuntoutumis- ja

Syntymäpäivät

Juhani Kivipelto 70 vuotta 9.3.2012.

Juhlat vietetään Kurikassa lauantaina 10.3.2012.

sopeutumisvalmennuskursseja Lehtimäen Opistolla. Olen kerran hakenut KELA:n maksamalle kurssille Punkaharjulle, mutta en päässyt kuntoutukseen. Sen jälkeen en ole edes halunnut hakea KELA:n kuntoutukseen. Tyhjän saa pyytämättäkin!

Kävin kouluni Helsingissä Raajarikkojen Koulusäätiön kansakoulussa. Sen jälkeen kävin Kolmirannan Invalidien Ammattioppilaitoksen kauppakoulun. Sen jälkeen kävin Vapaan Taidekoulun. Olen opiskellut taidetta myös useamman taiteilijan opastuksella.

Olin kuusitoistavuotiaana töissä Helsingissä Salmisen leninkiliikkeessä, Napinreikien ompelijana. Tuntipalkkani oli kaksi markkaa tunnilta. Olen ollut myös Arvo Salon lastenhoitajana. Olin taidekoulun jälkeen konttorissa töissä, mutta en viihtynyt siellä kauan. Vuonna 1966 menin naimisiin ja asuimme mieheni kanssa aluksi Joensuussa. Mieheni sai työpaikan Kouvolasta ja siellä asuessamme keskityin perheeseemme. Aloitin myös maalaamisen ja olen sittemmin pitänyt näyttelyitä mm. Joensuussa ja Tohmajärvellä. Minulla on kolme lasta, jotka ovat syntyneet vuosina 1967, 1970 ja 1975. Minulla on yhteensä kymmenen lastenlasta.

Mielestäni minulle ei ole ilmaantunut polion myöhäisoiireita, vaan pidän nykyisiä vaivojani lähinnä iän tuomana rasituksena.

Nykytilanteeni on se, etten tarvitse ulkopuolista apua, vaan pärjään avustajakoiran ja mieheni avulla. Asumme puolet vuodesta Espanjassa ja pärjään sielläkin vallan hyvin, vaikka istun pyörätuolissa lähes koko ajan.

Olen usein miettinyt, että jos ihmisen täytyy jossain elämänsä vaiheessa kokea joku vakavampi sairaus, olen erittäin onnellinen siitä, että olen saanut juuri polion. Minulla on ihana mies, ihanat lapset ja ihanat lastenlapset. Olen saanut paljon elämältä ja ilman poliota olisin luultavasti edelleenkin Tohmajärvellä istumassa navetassa. Polion myötä olen elänyt erilaisen elämän, joka on ollut hyvä ja jännittävä, enkä luopuisi päivästäkään.

Rauman vinkkelist

Vuosi vaihtuu, työ jatkuu

Vuosi 2011 on päättymässä. Kulunut vuosi oli toimintamme kannalta katsottuna moneen edelliseen vuoteen verrattuna rauhallisempi. Tämä ei suinkaan tarkoita, etteikö toimintaa olisi ollut riittämiin asti, vaan että kuluneena vuonna ei yhdistyksen toiminta pitänyt sisällään edellisten vuosien ”isoja” päätöksiä ja toteutuksia.

Poliolihtien viime numerossa otin esille yhden merkittävän kysymyksen. Keski-ikäme on seitsemänkymmentä vuotta. Ikä sekä polion myöhäisoiireet hankaloittavat yhä enemmän määrin liikumistamme ja jaksamistamme. Totesin kirjoituksessani, että meidän tulee etsiä vastauksia kysymykseen, kuinka turvata osallistumismahdollisuudet jatkossa, kaikin voimin ja kaikilla yhdessä parhaamme tehden.

Paikallistoiminnan kasvava merkitys

Yhdistyksemme johtokunta piti kaksipäiväisen kokouksen lokakuun loppupuolella, jossa se mietti ratkaisuja paitsi osallistumismahdollisuuksien turvaamiseen myös siihen, mitä yhdistys voi tehdä jäsentensä hyvinvoinnin turvaamiseksi jatkossa. Vahvimmin yhdistyksen tulevaisuuden toiminnassa nousi esiin paikallisosastojen rooli.

Valtakunnalliset yhteistapaamiset ovat todella arvokkaita vertaistapaamisia. Olemme näissä tilaisuuksissa olleet pääsääntöisesti ”polioivammaiset keskenämme”. Tulevaisuudessa tulemme enenevässä määrin tarvitsemaan avustajia, koska emme selviydy ilman apua. Kuljetuksien järjestäminen tulee olemaan yhä vaikeampaa ja myös kalliimpaa. Tätäkin taustaa vasten ajateltuna tulee osastojen järjestämä toiminta olemaan avainasemassa. Osastojen merkitys myös kuntoutuksen järjestämisessä tulee entisestäänkin



kasvamaan. Ilman resurssien siirtoa osastoille tämä ei onnistu.

Paikallisosastojen toiminnan turvaaminen ja toiminnan oikea painotus ovat haasteita, jotka tulevat näkymään tulevina vuosina. Nyt tarvitaan voimia paikallistoiminnan kehittämiseksi. Jokaista tarvitaan ja jokaiselle löytyy jotakin tekemistä. Yhdessä tekeminen on ilo ja voima.

Oikeus hyvinvointiin

Yhdistys tekee osansa, mutta tärkeintä kuitenkin on, että jokainen meistä vaatii ja hakee kuntoutusta myös ns. julkiselta puolelta. Pitäisi vain jaksaa hakea, vaikka kielteiset päätökset turhauttavat ja tekee mieli heittää ns. hankat tiskiinkin. Kuntoutus, omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää ja meillä on siihen oikeus myös jatkossa. Iän myötä toimintakyvyn ylläpito vaatii meiltä entistä enemmän huomiota ja aikaa.

Kiitän teitä kaikkia, jotka olette olleet tekemässä työtä polioinvalidien parhaaksi kuluvaan vuoteen. Yhdistyksemme työ suomalaisten polioinvalidien parhaaksi jatkuu edelleen.

Toivotan kaikille Hyvää Joulua ja Onnea Tulevalle Vuodelle 2012.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry puheenjohtaja

Suomen Poliohuollon puolelta

Hyvät jäsenemme, yhteistyökumppanimme ja lehtemme lukijat

Näin se vaan on asianlaita, että tämäkin vuosi alkaa olla pikku hiljaa pulkassa. Tätä juttua kirjoittaessani jouluaatto on tasan kuukauden päässä. Mutta voiko sitä uskoa, jos vertaa kalenteria ja vallitsevia luonnonmerkkejä? Ulkolämpötila näyttää olevan +9 astetta, ruoho on vihreän ruskeaa ja vettä sataa lähestulkoon kaatamalla. Jos tätä pitäisi kutsua talveksi, niin ainakin se on polioystävällistä rotua. Ei tarvitse liukastella!

Yhdistystoiminnan osalta vuoden päättyessä on paikallaan hieman pohdiskella, miten vuosi meni, mitkä olivat sille asetetut tavoitteet ja missä määrin ne saavutettiin? Meidän yhdistyksen osalta vuosi on kulunut jokseenkin siten, kuin olimme ennakoineet. Olemme pystyneet toteuttamaan järjestötoimintamme toimintasuunnitelman mukaisesti. On ollut ilo havaita, että toiminnan tarjonta suhteessa sen kysyntään, on ollut balanssissa.

Yhteiskunnallisen vaikuttamisen osalta vuoden merkittävin tapahtuma oli 24.2.2011 poliojärjestöjen toimistolla järjestetty yhdistyksen hallituksen ja kansanedustaja Arja Karhuvaaran keskeinen tapaaminen, jossa keskusteltiin mm. henkilökohdalliseen apuun, omaishoittoon, kuntoutukseen ja kuljetuspalveluihin liittyvistä asioista.

Vapaa-ajantoimintaa perinteisimmillään edustivat Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa järjestetty jäsenille maksuton lomaviikko, jolle osallistui 24 henkilöä, sekä Polioinvalidit ry:n pääkaupunkiseudun osaston kanssa yhdessä vietetty joulujuhla.

Terveystieteiden ja kuntoutuksen liittyen yhdistys järjesti jäsenilleen yhden varsin edulli-

sen 5 vrk:n mittaisen kylpyläloman Viron Pärnussa. Kylpylälomalle osallistui 23 henkilöä.

Yksi merkkitapausta tälle vuodelle oli myös se, että yhdistys palkitsi kolme jäsentään pitkäaikaisesta toiminnasta sosiaalialan järjestössä hankkimalla heille Sosiaali- ja Terveysturvan Keskusliiton myöntämät ansiomitalit. Tietääkseni tämä oli yhdistyksen historian toinen kerta, kun yhdistys palkitsi toimijoitaan ansiomitaleilla.

Olen todennut tuossa aiemmin ainakin yhden iloasian. Mutta ei iloa ilman surua. Näin se vaan usein menee. Olemme taas menettäneet kuoleman seurauksena tärkeitä jäseniä. Toinen ikävä asia, joka on näkynyt myös kannatusjäsenillemme pelkän kirjeen muodossa tullessa jäsenlaskuna ilman puhelinsoittoa, on se että yhdistyksen ainoa kannatusjäsenhankkija Anna-Liisa Hillo on joutunut lopettamaan työnsä terveydellisistä syistä. Yhdistyksen puheenjohtajana haluan tässä yhteydessä lausua Anna-Liisalle julkiset kiitokset hyvästä monivuotisesta työstä kannatusjäsenasioiden hoitamisessa.

Olen kiitollinen siitä, että kannatusjäsenemme ovat suhtautuneet muutokseen myönteisesti pysyen mukana tukemassa toimintaamme. Uuden kannatusjäsenhankkijan löytäminen poliojärjestön toiminnan rahoittamiseksi on suhteellisen mahdollinen tehtävä. Polio ei ole sairautena pop! Miten myydä puhelimetse kannatusjäsenyyttä poliojärjestössä tilanteessa, jossa poliota ei enää esiinny tässä maassa. Kansan on vaikeaa ymmärtää, että sen keskuudessa elää vielä tuhansia polioivammaisia. Myös he tarvitsevat vielä kansan karttuksia kättä.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto ry puheenjohtaja

historiaa

Polion Uhri 1/1965

Kuulumisia Kaislarannasta

Tämä kirjoitussarja kuvailee Helsingin Polio Huolto ry:n toipilaskoti Kaislarannan arkea ja juhlaa eli kodin asukkaiden elämän hyöriä iloineen ja suruineen. Kirjoittajana on kodin asukas, turkulainen polioinvalidi. Kirjoituksessa esiintyvä lyhenys HPH merkitsee Helsingin Polio Huolto ry:tä.



Kaislarannan kirjasto on tullut jo huomattavaksi. Se on suurimmaksi osaksi koostunut lahjoitetuista teoksista ja sisältää sekä kaunokirjallista että tietopuolista luettavaa. Marraskuun aikana saatiin jälleen kustannus Oy Tammelta viisitoista romaania ja Arvi A. Karistolta Kymmenen nykynuorison edesottamuksia kuvaavaa kirjaa. Näitä luetteloidessaan kirjastonhoitaja tunsii iloa kirjaston puolesta ja myös siitä, että näin pidetään huolta perheen henkisestä tasosta. Tällaisissa lahjoituksissa on sydämen lämpöä.

Omalla tavallaan suuri oli myös se lahjoitus, jonka Unto teki HPH:lle. Hän luovutti lahjaksi saamansa kirjan Kaislarannan kirjastoon ja sai siitä parhaat kiitokset palkkiokseen sekä monta kaunista ajatusta osakseen. Se oli hänen ”lesken roponsa” yhteisen hyvän tiellä.

Kohennusta ja Korjauksia

Syksyn ja talven aikana on pidetty huoli siitä, että Kaislaranta pysyy parhaassa mahdollisessa kunnossaan. Sekin on ollut suurelta osalta lahjoitusten ansiota. Toijalassa olevat tehtaot, Pihlgren ja Ritola Oy, Tapetti Oy

ja Toijalan Tapettitehdas-yhtiö saavat siitä kiitoksen. Huoneiden seinät olivat haalistuneet ja paikoitellen repeytyneet, mutta paperoinnin jälkeen ne hoitivat puhtautta ja samalla vaikuttivat valoisaammilta. ”Tyttöjen huone” sai kirkkaiman lattiaan ja sen asukkaat olivat hyvin tyytyväisiä parannuksen vuoksi. Kiitokset matosta saa Oy Wuorio & Co Ab.

Kaikki puuosat sekä kylpyhuoneen lattia maalattiin. Vaikka maali tuoksui voimakkaasti joka puolella ja aiheutti päänkivistystä, suhtauduttiin siihen humoristisesti kaislarantalaisittain. Kun tekijät touhusivat samassa hengessä, oli kokonaisuus hyvä.

Korjaukset saatiin suurelta osin joulukuun loppuun suoritetuiksi. Sitten olikin mukava ottaa pyhät vastaan. Mutta ennen sitä tapahtui vielä kertomisen arvoisia asioita.

Huoltoa jälleen

Syksy oli parhaassa mallissaan, kun Liisin hammas rupesi särkemään. Sitä särki viikon päivät ja kun särky lopulta taukosi, oli vastatoimenpide jo niin pitkällä,

että auto vei hänet Karkkilaan hammaslääkärille, joka kiskaisi kiusankappaleen pois. Koska toisetkin hampaat olivat sen näköisiä, että voisivat ”yllättää” milloin tahansa, vedettiin koko ”sisarussarja” ulos alakerrasta ja ryhdyttiin hankkimaan ”teko kalustoa”.

Tehtiin siinä muutama matka joulun kahden puolen ja helmikuussa oli uusi kalusto käytettävissä. Hankalaa se tietysti ainakin alussa oli, mutta olihan aikaa opetella sitä käyttämään.

Pikkujoulu

Marraskuun viimeisenä päivänä saapuivat tutuksi tulleet partiotytöt pitämään pikkujoulua kaislarannan perheelle. Jälle-näkemisen ilo oli suuri ja jokin määrä jännitystäkin ilmassa, niin kuin ehkä asiaan kuuluikin.

Perhe oli laittautunut juhla-vaatteisiin ja juhlamielikin oli korkealla. Oli hauska sivulta seurata ”tarpojien” tarpomista keittiön ja olohuoneen väliä ja huomioida, mitä uutta aina ilmestyi pöydälle tai muualle. He tahtoivat valmistaa juhlan kaikille, myös henkilökunnalle,

ja se teki asian vielä viehättävämmäksi kuin se muuten olisi ollut.

He toivat kuusen sisään ja koristivat sen. Siihen tuli mm. makeisia, jotka perhe sai syödä sitten, kun kuusesta luovuttiin. Kuusen alle ilmestyi myös paketteja, jotka herättivät mielenkiintoa ja antoivat juhlaa melkein joulun tunnun. Kynttiläin liekit vielä lisäsivät sitä.

Perhe sai alkajaisiksi joululögä ja vähän sen jälkeen kahvia kakun ja pikkuleipien kera. Ohjelmassa oli hyvientapojen mukaan myös tieto-ottelu, jossa sekä voittajat että voitettut saivat tikkukaramelleja. Tarpojilta lahjaksi saadut tonttulakit lisäsivät tonttuilunhalua ja niin imeskeltiin noita lasten herkkuja mieli iloisena ja nauru herkässä.

Kitariorkesteri Shaking Shakespeare soitteli pitkin iltaa, lievästi sanoen, äänestä musiikkia. Mutta mahtuihan sitä ääntä Kaislarantaan ja oli mukavaa katsella varsinkin rumpalin taidollista liikehtimistä ja kuulla niitä monia vivahteita mitä hän esityksiinsä sai. Päätösohjelmakseen hän esitti vauhdikkaan soolonumeron. Se ja kaikki muu

vaivannäkö ja hauskuus korvattiin sydämen kiitollisuudella.

Lahjapaketteja availtaessa saatiin paljon hyvää ja hyödyllistä. Keski-Helsingin Partiotyttöpiirin eri osastojen jäsenet olivat näppärin käsin valmistaneet kylpypyyhkeitä ja muuta käytännöllistä. He toivat mukanaan myös muusikko Jaakko Salon Kaislarannan perheelle lahjoittamat 24 iskelmälevyä, jotka otettiin riemuiten vastaan.

Mieluinen oli myös yllätys tarpojille, kun he saivat vastaan ottaa HPH:n lahjoituksena huoltosihteerin Norrlinin kädestä Suomen pienoislipun jonka jallustassa ovat sanat: ”Olemme osa kansaa”. Se oli juhlan herkin kohta, kun Tarpojien johtaja liikkuneena kiitti lipusta ja kertoi säilyttävänsä sitä kunniapaikalla piirin toimistossa.

Kiireitä

Kaino ja Pauli olivat jo pitkin syksyä valmistaneet Aarikkakoruja yhdessä. Heillä oli ollut työtä niin paljon kuin jaksoivat tehdä ja toiset perheen jäsenet auttoivat heitä voimiansa ja taitojensa mukaan.

Juuri joulun alla tuli isotilaus, joka piti saada valmiiksi pian. Saatiinhan se, vaikka vastuksia tuli tielle. Sillä aina silloin, kun kiire on kovin, tuntuu vaikeuksien vuori paisuvan yli äyräitten. Mutta kun loppu on hyvä, on kaikki hyvin ja niin kävi nytkin. Kaikki oli valmista ajallaan. Ehtipä Kaino valmistaa vielä omaa erikoisalaansa, pieniä korulipaita muutamia kappaleita.

Näin ahkeroiden vierähti aika lähemmäksi joulua. Silloin heräsivät Paavon liikemiesvaistot ja hän toimitti Kaislarantaan sopivia lahjatavaroita, joita sai ostaa ja jotka sopi edelleen antaa lahjaksi. Tämä ”kioskikauppa” oli hauskaa, kun pääsi valitsemaan useamman mahdollisuuden välillä, niin kuin kaupassa ainakin. Monellakaan ei tällaista tilaisuutta ole ollut vuosiin.

Naiset valmistivat myös kauniita käsistöitä virkaten ja ommellen. Ryijytyynyjä, vauvanuttuja ja muita esineitä valmistui hyvissä ajoin pukinkonttiin

pantavaksi. Joulun-ostoksilla käytiin ja vähitellen koko koti oli salaperäisyyttä tulvillaan.

Näihin aikoihin palasi HPH:n pidetty puheenjohtaja takaisin toimeensa vaikean, mutta hyvin onnistuneen leikkauksen jälkeen.

Joulunvietto

Syksystä joulun sää oli kovin yllätyksellinen. Usein, varsinkin öisin, tuuli yltyi myrskyiseksi. Se puhisi puiden latvoissa ja vihelsi talon nurkalla ja sitä oli hauska kuunnella, kun sai olla sisällä lämpimässä. Olisi ollut vielä hauskeempaa, ellei olisi tarvinnut ajatella niitä surullisia tihutöitä, joita se sai aikaan.

Toisinaan aamulla oli täysitalvi, lunta oikein kinoksissa. Mutta ennen iltaa saattoi maa jälleen olla mustana. Lunta odotettiin hartaasti joulukuksi ja yhteen aikaan näytti siltä, että odotus täytyisi. Toisin kuitenkin kävi. Kaunis, lupaava valkeus katosi, suli pois ja uutta saatiin vasta tammikuussa.

Mutta joulun tuli ajallaan niin matalaan majaa kuin korkean katonkin alle. Ja Kaislarantaan se tuli silloin, kun ensimmäiset joulupaketit tulivat postin mukana. Sukulaiset ja tuttavat muistivat perhettä myös käyneillä. Ja Veikko tuli tapansa mukaan viettämään joulua perheen parissa.

Kuusi nurkassa oli juhla-asussa. Olkihimmelit ja kynttilät sekä muut koristeet olivat paikoillaan. Iloisina asetettiin aaton aterialle, mikä joka joulun on oma lukunsa, sillä se antaa sen tunnelman, jonka vallassa koko pyhien aika sitten vietetään. Mutta jostain syystä eivät edellisen joulun iloiset tontut tulleetkaan, vaikka lähtiessä lupasivat. Heiltä ei kai saa eikä voi vaatia koko vuoden kestävä muistia, kun he nukkuvatkin suurimman osan vuotta. Heidän tilalleen tuli vanhempi, viisaampi ja tasaisempi tonttu pikkutontun kanssa ja vikkelästi viipotti paketti poikineen tuleville omistajilleen pikkutontun toimesta. Lahjojen tarkastelussa kuluikin sitten loppuulta mukavasti ja moni lämmin ajatus lensi lahjain antajien luo.

Joulun- aamuna noustiin aikaisin, sillä menttiin TV:n välityksellä kuudelta alkavaan joulukirkkoon. Takassa paloi lämmittävä tuli. Kynttilät säteilivät kuudessa ja pöydillä ja kahvi tuoksui täyteläisenä ja piristävänä ensin vain ilmassa, mutta myöhemmin myös kupeissa. Oli erikoista juoda näin varhain aamukahvia, mutta olihan erikoinen aamukin. Jouluevankeiliemi kaikui kuuleville korville ja se painui luetussa muodossaan sydämiin saakka. Pappi ei saarnassaan käyttänyt tavanmukaista joulukertomusta Jeesuksen syntymästä, enkelten kuorosta ja paimenista kedolla, vaan oli etsinyt aiheen arkisemman muodon Matteuksen evankeliumin ensimmäisestä luvusta, jakeet 18-25. Ehkä tämä, lähempänä ihmistä oleva esitys, terästi tarkkaavaisuutta.

Jouluvirttä veisatessa, alkoi aamu sarastaa ja vaaleni vähitellen päiväksi, joka jostain syystä tuntui kirkkaammalta kuin muut päivät. Se saattoi johtuakin siitä, että joulun sanoma oli päässyt valaisemaan kaikkien mieltä ja sen suoma ihmeellinen rauha laskeutui suojelevana jokaisen ylle. Että näin voitiin ottaa joulun vastaan juhlavasti, oli mieluista ja muodostui sen kohokohdaksi.

Jouluvirttä veisatessa, alkoi aamu sarastaa ja vaaleni vähitellen päiväksi, joka jostain syystä tuntui kirkkaammalta kuin muut päivät. Se saattoi johtuakin siitä, että joulun sanoma oli päässyt valaisemaan kaikkien mieltä ja sen suoma ihmeellinen rauha laskeutui suojelevana jokaisen ylle. Että näin voitiin ottaa joulun vastaan juhlavasti, oli mieluista ja muodostui sen kohokohdaksi.

Vierailuja jouluisina arkipäivinä

Viattomien lastenpäivänä, 28.12. -64 tuli Kaislarantaan kauan odotettu orkesteri. Herbert Katz neljän soittajan ja solistina toimivan Rauni Pekkalan kanssa.

He esittivät pitkän, hauskan ja kauniin ohjelman. Eikä siitä tunnelmakaan puuttanut. Rauni Pekkala lauloi monta laulua. Hänen lämmin äänensä ja valoisia hymynsä olivat sopusoinnussa esitettäviin iskelmiin ja toive-lauluihin nähden ja hän valloitti kuulijansa vaatimattomuudellaan ja sydämellisyydellään. Kun orkesterin jäsenet pitivät levähdystaukoa, soitti Herbert Katz kitaralla konserttisävellyksen, joka kohotti koko ohjelman tasoa tavanmukaisen yläpuolelle.

Se toi elävästi mieleen ajankohdan, mitä parhaillaan elettiin.

Orkesterin jäsenten välittömyys vaikutti piristävasti perheeseen. He eivät nim. kieltäytyneet esittämästä mitään pyydettyä kappaletta. Ellei ollut nuotteja tai jos se muuten tuntui vieraalta, soittivat he kuitenkin osan siitä. ”Pelargoniakin” meni hyvin siihen asti että vaari hukkuu, mutta sitten ei ollut enää ollut syytä jatkaa. Vaan aloitettiin uutta ”toivottua”.

Sauna ja kahvi voileipien kera miellytti erikoisesti kaikkia esiintyjä eikä heillä ollut vielä senkään jälkeen kovaa kiirettä kaupunkiin. Kun he lähtivät, jäi perhe puntaroimaan esityksiä pöydän antimien pariin eikä kenenkään ollut moitteita sanaa sanottavana. Rauni Pekkala ja eräs orkesterin soittajista, Teuvo Suojärvi, olivat jo toisen kerran käymässä Kaislarannassa ja toivomuksena oli, että käynnit yhä uusiutuisivat. Herbert Katz orkestereineen oli soittanut itsensä perheen sydämeen.

Eräänä toisena arkipäivänä kävivät Naglerit jouluvierailulla. He kertoivat jälleen Amerikasasta olostaan ja näyttivät kuvia matkoistaan siellä mukanaan tuomalla rainakuvakoneella. Sen esityksen jälkeen tunnettiin taas USA:n oloja ja elämää entistä paremmin. Perhe iloitsi siitä, että he olivat tulleet ajatelleeksi tällaista tapaa tuoda tervehdys muuten tuntemattomasta maasta. Se oli tavallaan nojatuolimatka niille seuduille, joissa Naglerit olivat käyneet.

Uusi vuosi otettiin vastaan hiljaisemmin kuin edellinen, mutta tavan mukainen tinanvalanta sentään suoritettiin. Mitä ihmeellisemmät möyköt ”ennustivat” tulevaisuutta ja niistä yritettiin saada selvää kynttilänvalossa varjoa tutkimalla. Silityksiä tulikin, mutta vain aika voi näyttää, mikä on totuus.

Suomen Poliohuolto ry toivottaa kaikille Hyvää Joulua!

osastot

Pohjanmaan osasto

Joulun räpäpäiset

Osastomme viettää ”Joulun räpäpäisiä” 21.-22.1.2012 Hotelli Mesikämmentessä, Ähtärissä (Karhunkierros 149).

Majoituspaketin omavastuu hinta 2 hengen huoneesta on 35,-/hlö. Paketti sisältää: majoituksen, aamiaisen, aamukylpylän ja joululautasen.

Tarvitaan vähintään 20 osallistujaa, että majoituspaketti toteutuu edellä mainitulla hinnalla, joten mukaan vaan viettämään mukavaa talvista viikonloppua Ähtärin maisemiin! Sitovat ilmoittautumiset Aholan Pirkolle 4.1.2012 mennessä puh 040-5907 954, tai s-posti: pirkko.ahola@pp3.inet.fi. Pian ilmestyvässä jäsenkirjeessä on vielä tarkennettua tietoa tapahtumasta.

Osaston vuosikokous

Vuosikokouksemme pidämme 25.2.2012, Seinäjoella Hotelli Sorsanpesässä.

Toivotamme kaikille Hyvää Joulua sekä Parhainta Alkavaa Vuotta 2012!

Johtokunta

Tampereen osasto

Lipasvahti-talkoot

Presidentinvaalien ennakoäänestyspäiviksi 11.-17.1.2012 sekä varsinaiselle äänestyspäivälle su 22.1.2012 sekä mahdolliselle toiselle kierrokselle 25.-31.1.2012 ja 5.2.2012 ovat kaikki halukkaat tervetulleita vaalikeräyksen lipasvahdeiksi. Ilmoita Pirkolle puh 041-5338755 tai Leilalle 040-700 1257, jos sinulla on mahdollisuus osallistua.

Ruokakurssi la 25.2.2012 klo 14 osoitteessa Tampellan esplanadi 7, Tampere. Kokoonnumme marittojen pitämälle ruokakurssille, jossa tutustumme aasialaiseen ruokaan ja sen makuihin, valmistamme itse herkullisen aterian ja tietenkin myös nautimme sen itse. Tarkempia tietoja myöhemmin jäsenkirjeessä.

Osaston vuosikokous su 11.3.2012 klo 13 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9.

Kuntoviikonlopun seurantapäivä la 24.3.2012 kuntoutuskeskus Apilassa, Kangasalla. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Vesijumppa lämminvesialtaassa jatkuu 9.1.2012 maanantaisin klo 16-17 Viola kodilla, Juhlalalonkatu 4, Tampere.

Salijumppa jatkuu 12.1.2012 torstaisin klo 11 Tampereen Kuntouttamislaitoksella, Kyttälänkatu 5. Tervetuloa uudet ja vanhat kävijät.

Tapahtumien osallistumismaksut tilille Sampo pankki 800010-70143418

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset: Pirjo Karin-Oka puh. 041 533 8755 tai Leila Lahti-Pätäri puh.040 700 1257

Kiitämme jäseniämme ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta.

Toivotamme Hyvää Joulumieltä ja Onnea Uudelle Vuodelle 2012.

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Älä sulje oveasi joulutontulta! Tontulla on tuomisina paljon iloa. Anna tontun syyttää se pieni kynttilä! Silloin siitä joka soppeen hehkuu lämpöä. Kuuntele, kun joulutonttu korvaan kuiskuttaa! Sitä pientä salaisuutta kertoa ei saa.

Pääkaupunkiseudun osasto kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneitaan kuluneesta vuodesta sekä toivottaa Hyvää Joulua ja Onnea Vuodelle 2012.

Pääkaupunkiseudun osasto

Johtokunta

Lahden osasto

”Syytä tuikkujia, tuhlaa rakkautta, kutsu tontut ja enkelit kylään. Kata pöytä sydämen kammariin, anna onnen ja unen tulla.”

Toivotamme Joulurauhaa jäsenillemme, yhteistyökumppaneillemme ja osastojen kaikille jäsenille!

Ensietoa vuoden 2012 tapahtumista:

Osaston vuosikokous

Lahden osaston vuosikokous pidetään lauantaina 25.2.2012 klo 13 alkaen, Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, 15140 Lahti. Ilmoittautumiset 17.2.2012 mennessä.

Kokouskutsu lähetetään tammikuussa 2012.

Vesivoimistelu

Ohjattu vesivoimistelu alkaa keskiviikkona 7.3.2012 klo 12 Lahden Ammattikorkeakoululla, Hoitajakatu 3 Lahti. Tervetuloa mukaan!

Lipasvahdiksi!

Presidentinvaalien 2012 ennakoäänestys 11 – 17.1.2012 ja varsinainen vaalipäivä on 22.1.2012.

Mahdollinen toinen kierros: Ennakoäänestys 25 – 31.1.2012 ja varsinainen vaalipäivä on 5.2.2012.

Tervetuloa lipasvahdiksi!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerho

Kerho 16.02.2012 alkaen klo 16.30

Invalidien toimistolla, Pohjoispuisto 1, Pori.

Ohjattu vesivoimistelu

Vesivoimistelua Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori. Kevätkausi 10.01 – 15.05.2012 tiistaisin alk. klo 16.00.

Osallistumismaksu 3 euroa / jäsen.

Pieni Ele-vaalikeräys

Ensimmäinen kierros: ennakoäänestys 11.01.-17.01.2012, varsinainen vaalipäivä 22.01.2012. Tarvittaessa toinen kierros: ennakoäänestys 25.01. – 31.01.2012, varsinainen vaalipäivä 05.02.2012. Satakunnan osaston ovat keräyspisteet Rauma, Eura, Eurajoki, Ulvila ja Pori. Ilmoittaudu mukaan lipasvahdiksi, apuasi tarvitaan!

Osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokous pidetään 01.03.2012. Paikka ja kellonaika ilmoitetaan myöhemmin.

Lisätietoja tapahtumista antavat

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Hyvää loppuvuotta ja alkavaa Uutta Vuotta 2012

Johtokunta

osastot

Savon osasto

Johtokunnan kokous

Johtokunnan kokous tiistaina 24.1.2012 klo 13.30 Suokadun palvelutalolla (Suokatu 6, Kuopio).

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään tiistaina 28.2.2012 alkaen klo 13.30 Suokadun palvelutalolla (Suokatu 6, Kuopio).

Heku-kurssi

Heku-kurssi 2012 Kuopiossa, Savonian Viretori Valkeisella, järjestetään osaston kuntotapahtuma viikoilla 8-17. Kokoon-tuminen kerran viikossa alkaen 22.2.2012 yhteensä 10 kertaa. Pakettihinta jäsenet 27.50 €/hlö, ei jäsenet 55 €/hlö. (ryhmään mahtuu 15 henkilöä).

Tarkempaa tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä. Tule mukaan saamaan virikkeitä oman-kunnan ylläpitoon. Yhteydenotot ja ilmoittautumiset, Iiris Karvinen p.0400 649 677 tai Esko Timonen p. 0400 645 182.

Tule Joulu, tuo pehmeää lunta puiden oksiin hauraisiin. Joulun rauhaa, kuin suloista unta tuo mieliimme kiireisiin.

Kiittäen jäseniämme ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta toivotamme kaikille **lämmintä joulumieltä ja onnekasta uutta vuotta 2012.**

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Lounas lipasvahdeille

Aloitamme vuoden 2012 toiminnan jo tammikuun alussa, tarjoamalla kaikille osastomme puolesta vaalikeräyskeräystoiminnassa mukana olleille ja myös uusille keräystoimintaamme mukaan tuleville lipasvahdeille yhteisen lounaan. Pieni Ele-keräyksen merkeissä kokoonnumme Ravintola Verkahoviin keskiviikkona 4.1.2012 klo 12.30. Vaihdetaan kuulumisia keräystoiminnasta ja keskustellaan alkavan vuoden toiminnasta lounaan äärellä. Ilmoittakaa tulostanne 28.12.2011 mennessä Riitalle p. 0400-122330 tai Laurille p. 040-5948975.

Järjestämme samaan aikaan myös Salossa lounastilaisuuden, paikka Lounasruokala Marjo Kankare. Jos Salon suunta sopii sinulle paremmin, ota yhteys Jarkkoon p. 0440-524 104. Jos kumpikaan vaihtoehto ei sinulle sovi, ilmoittele siitä Laurille, mietitään muita vaihtoehtoja

Ruusukorttelin uinti

Kuntoilu jatkuu Ruusukorttelissa, osastomme uinnit alkavat perjantaina 13.1.2012 klo 15.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 8.3.2012 klo 17.00 Happy House'ssa, Ursininkatu 11, Turku.

Muusta vuoden 2012 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Presidentinvaalit 2012 tulevat työllistämään jäsenistöämme ja heidän ystäviään heti tammikuussa. Toivottavasti olette mukana antamassa työpanoksenne lipasvahtena samalla aktiivisuudella kuin aiemmissa vaaleissa. Panoksenne on erittäin tärkeä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille ja retkillämme mukana olleille avustajille. Kiitokset Kumpulantien poliotoimiston henkilökunnalle.

Lopuksi toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Rauhaista Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2012.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Toimintaa alkuvuodesta 2012

Virkistyspäivä Haukiputaan Jatulissa

Yhteinen virkistyspäivä vapaa-aikakeskus Jatulissa Haukiputaalla 11.1.2012 klo 14.00. Takkahuone on varattu klo 14.00 -18.00 yhdessäoloon. Kahvitteleva ja pientä purtavaa. Pelataan jos pelitilaa löytyy, muuten seurustellaan ja nautitaan yhdessäolosta.

Kuntosalilla, uima-altaalla ja saunassa voi viipyä pitempäänkin. Uimapuvut ja pyyhkeet mukaan.

Ilmoittaudu 9.1.2012 mennessä Ulla Kurviselle puh. 040-5320223.

Rovaniemen kerho

Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 12.1., 9.2., 8.3, 12.4., ja 10.5. klo 17.00 -19.00.

Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401.

Kemin kerho

Vesijumppa lämpimässä altaassa Palvelukeskus Purolassa, Purolankatu 1 94200 Kemi jatkuvat ensivuonna. Päivä vain muuttuu, kysy lisää Inkeriltä. Jäsenhinta 33 €/5 kertaa.

Lisätietoa Inkeri Kaakkuriniemi puh. 0400-703588.

Oulun kerho

Tammikuun kerhopäivä vietetään Jatulissa Haukiputaalla ja kokoonnutaan vuosikokoukseen Keminmaahan Maaliskuussa. Keskiviikkona 14.3. klo 18.00 Tupoksen ABC-asema, Liminka

Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223.

Vuosikokous

Neste Tupasvilla, Keminmaa, tiistaina 1.2.2012 klo 13.00. Kokouksen päälle yhteinen ruokailu.

Nähdään tammikuussa Haukiputaalle ja helmikuussa Keminmaassa. Päätöksen jälkeen voi mukavasti heittäytyä joulumielelle. Kiitos kuluneen vuoden kohtaamisista.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2012

Johtokunta

Osastojen tapahtumia ja lisätietoa Polioliiton nettisivuilla osoitteessa www.polioliitto.com

Keski-Euroopan matkalla

olevan varsinainen turistikohde. Meistä otettiin kuvia sekä yhdessä että erikseen. Pálínka-snapsin jälkeen pääsimme hevosajelulle kärryillä, jonka kyytiin mahtui 12 henkeä, vetäjinä kaksi hevosta. Kärryille kiipeäminen ei kaikille onnistunut ja heiltä kierros jäi näkemättä. Tämän jälkeen näimme, miten hevoslauma otetaan kiinni. Seuraavaksi siirryimme katsomoon seuraamaan hevosohjelmaa. Oli mukana aasi ja härkiäkin. Tällä välin oli kuvaaja valmistanut kuvat, jotka oli ottanut meistä. Kuvissa oli selvästi turistilisää, mutta piti niitä silti ostaa.

Menimme syömään paikalliseen maalaistaloon, jonne ajaminen isolla bussilla oli kuskille haastavaa. Ruoka täällä oli runsas ja kaikki tuntuivat viihtyvän hyvin. Aurinko paistoi ja oli niin kesäistä.

Olimme pyytäneet, että Budapestiin saapuessamme voisimme jäädä kyydistä ostoskadulle, jolloin voisimme tehdä vähän tulaistoksia. Suurin osa jäi kyydistä tässä ja vain muutama jatkoi hotelliin. Käytin forinteja ostoksiini ja hotelliin palasimme taxilla. Opas oli sanonut taxilla-ajon olevan halpaa, mutta minusta se oli kalliimpaa kuin täällä Suomessa.

Slovakian pääkaupunki Bratislava

Budabestista matkaa Bratislavaan on noin 200 km. Lähellä rajaa pysähdyttiin kahvilaan syömään, jotta jaksaisimme vielä kaupunkikierroksen ennen hotellille menoa. Kaupunkikierroksella näimme Pyhän Martinin tuomiokirkon, oopperatalon, Bratislavan linnan ja paljon muuta.

Hotellimme sijaitsi aivan Vanhankaupungin läheisyydessä, mutta kuski ei ajanut hotellille, koska hän olisi joutunut rikkoamaan sääntöjä. Näin ollen me pyörätuolia käyttävät jouduim-



Budabest on kauniiden siltojen kaupunki.



Viinitarhaan tutustumassa Alpo Paavola ja Tarja Hannuksela.

me etsimään reitin, josta löytyi hissi päästäksemme hotellin tasolle. Kävelevät käyttivät portaita. Hotelli oli Austria Trend Hotel Bratislava. Hotelli oli uusi ja paras tasoltaan matkan aikana. Huone ja pesutila olivat isoja ja suihkuun ei ollut minkäänlaisia kynnyksiä.

Majoittumisen jälkeen lähdin mieheni kanssa tutustumaan Vanhaankaupunkiin. Olimme saaneet hotellilta kartan ja uskalsimme lähteä keskenämme tutustumiskierrokselle. Ilman karttaa olevat matkalaiset lähitivat mukaamme ja kiersimme mukulakivikatuja.

Kun olin jo sängyssä, ihmettelin paukkumista, joka kuului vaimeasti. Huoneemme oli kulmassa ja kulmaikkunasta näimme upean ilotulituksen. En ollut tainnut koskaan nähdä samantyyppistä. Uni maistui huoneessa,

jossa tuuletus toimi. Aamupalakin oli taas monipuolisempi.

Aamupalan jälkeen oli vielä vapaata aikaa ja lähdimme mieheni kanssa tutustumiskierrokselle. Ensin kävimme presidentinlinnan portilla. Linnahan oli vain korttelin päässä hotellistamme. Sitten teimme pitkän matkan Tonavan yli toiselle puolelle ja menimme ylös sillan UFO-ravintolaan. Sieltä oli hienoa katsoa Bratislavaa ylhäältäpäin. Pyörätuolilla ei päässyt koko matkaa, vaan jouduin välillä kiipeämään portaita.

Kun tulimme takaisin hotellille, lähdimme vielä opastamaan muutamaa matkalaista Vanhankaupunkiin ja hekin löysivät tulaistoksia itselleen. Söimme taas Vanhassakaupungissa.

Iltpäivällä lähdimme kohti Wienin lentokenttää. Saimme

taas pitää omat pyörätuolimme koneen portille asti. Nyt henkilökohtaisten avustajien liput eivät olleet avustettavan kanssa rinnakkain ja tämä aiheutti sekaannusta koneeseen istumaan mennessä. Lentokone oli muutenkin myöhässä, koska kone oli jouduttu vaihtamaan lintuvaurion vuoksi. Helsinkiin kone laskeutui puolenyön aikaan. Kaikki ehtivät lähteä, kun edelleen odottelin matkalaukkua. Lentokentän virkailija löysi sen hihnalta pudonneena. Luulin jo matkalaukkuni hukkuneen matkalla. Auto odotti pysäköintihallissa. Piti vielä hakea ilmainen paikoituslippu invalupaa näyttämällä, sitten kotimatka voi alkaa.

Lopuksi

Takki oli laitettu matkalaukkuun lähdettäessä ja siellä se sai koko matkan ajan ollakin. Koimme Keski-Euroopan kuin kesämme jatkona lämpimänä tuulahduksena lämpötilan ollessa koko ajan lähes hellelukumissa. Kotiin palatessa saimme huomata, että Suomessakin oli ollut yllättävän lämmin jaksolla jopa yli 20 astetta.

Jälkikommenttina voidaan todeta, että invabussi oli hyvä ja hissikin toimi moitteettomasti koko matkan ajan. Kuski hoiti tehtävänsä moitteettomasti. Bratislavan hotellin eteen hän ei ajanut, koska isolla autolla sinne oli vaikeaa ajaa. Kaikki kolme opasta olivat hyviä ja kertoivat paljon kaupunkien ja maiden historiasta.

Matkalla oli mukana 34 henkilöä, joista miehiä oli vain seitsemän, heistä monet henkilökohtaisina avustajina toimineita puolisoita.

Matkakohteet olivat kiinnostavia. Pyörätuolilla liikkuminen itsenäisesti oli välillä hankalaa ja raskasta. Parhaiten selviää ottamalla henkilökohtaisen avustajan mukaan.

Nyt jääme odottelemaan seuraavaa matkaa.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: Matkalaisten kuva-arkistot



Ansiomerkki

Tasavallan Presidentti ja Suomen Valkoisen Ruusun suurmestari on myöntänyt 6.12.2011 Suomen Valkoisen Ruusun ansiomerkkin Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipellolle. **Onnittelumme!**

Kiitos yhteistyöstä ja Onnellista Uutta Vuotta

Onnellista Vuotta 2012 kaikille Polioinvalidit ry:n työtä tukenneille kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille. Kuulemisiin!

Raija Nissinen ja Martta Noronen



Kuntoutusta sydämellä, vuosien tuomalla kokemuksella ja ammattitaidolla

Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Kruunupuisto Punkaharjulla on erinomainen paikka vaihtaa vapaalle, hoitaa kuntoa tai viettää kunnan loma. Tervetuloa viihtymään Kruunupuistoon!

Poliokurssit

Kelan nro	pvm.
• 43319	23.4.-12.5.2012
• 43322	23.7.-11.8.2012 (työelämästä poissaolevien)
• 43320	3.9.-22.9.2012 (alle 68 -vuotiaiden)
• 43321	22.10.-10.11.2012

Kuntoloma Harjulla (5 vrk) alk. 395 €/hlö/2hh

Sisältää: majoitus hotellissamme 2hh, täysihoito, kolme puolihierontaa, liikuntaryhmä päivittäin, lomaohjelman suunnittelu. Tarjous voimassa: 1.1.-29.2.2012. Varaustunnus: Polio

Lisätiedot: asiakassihteerit puh. (015) 7750 332, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi

Kysy myös omakustanteisista kuntoutusvaihtoehtoistamme!



Kruunupuisto Oy, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
puh. (015) 775 091, myyntipalvelu@kruunupuisto.fi

Poliiolehden 3/2011 ruudukon voittajat

I palkinto, 10 € Juha Söderström, Kerkkoo

II palkinto 6 € Sari Tiri, Jakkukylä

POLIO (akuutti poliomyeliitti, lapsihalvaus)

Polio on virussairaus, joka kuuluu yleisvaarallisiin tartuntatauteihin. Virukset tarttuvat ihmisestä toiseen läheisissä kontakteissa, hengitysteiden kautta tai saastuneen ruoan tai juoman välityksellä.

Polio on erittäin tarttuva, mutta halvausoireita esiintyy vain alle prosentilla tartunnan saaneista. Poliovirus vaurioittaa selkäytimessä sijaitsevia liikehermosoluja ja aiheuttaa siten velttohalvauksen. Koska poliovirus vaurioittaa vain liikehermosoluja, tunto säilyy ennallaan. Selkäytimen yläosassa sijaitsevan ydinjatkoksen alueen vaurion seurauksena pienelle osalle potilaita kehittyy nielemisen ja äänentuoton häiriöitä tai hengitysvaikeuksia. Toipuminen alkaa muutaman viikon kuluttua oireiden alkamisesta. Ihmiselämästä pyrkii korjaamaan tilannetta versomisilmion avulla eli terveet ja vain osittain vaurioituneet liikehermosolut kasvattavat säikeitä lihassoluihin, joiden hermosolu on tuhoutunut tai vahingoittunut vaikeasti. Noin puolet sairastuneista toipuu kokonaan tai lähes oireettomiksi.

Rokotusten ansiosta polio on käytännössä hävitetty Suomesta. Edelleen on kuitenkin maita, joissa poliota esiintyy. Poliovirus on kolmea eri tyyppiä ja polion sairastaneilla on vasta-aineita vain yhtä virustyyppiä kohtaan. Tästä syystä myös polion sairastaneiden tulee huolehtia poliorokotuksista.

Halvausoireisen polion sairastaneita on Suomessa useita tuhansia. Yhä useammalle heistä on alkanut ilmaantua uusia oireita kuten lisääntyvää lihaseikkoutta, uupumusta ja lihas-

Polion myöhäisoreet

Halvausoireisen polion sairastaneita on Suomessa useita tuhansia. Yhä useammalle heistä on alkanut ilmaantua uusia oireita kuten lisääntyvää lihaseikkoutta, uupumusta ja lihas-



kipua. Puhutaan polion myöhäisoreista, jotka ilmaantuvat usein vasta vuosien kuluttua polioon sairastumisen jälkeen. Polion myöhäisoreiden syynä ajatellaan olevan liikehermosolujen yllirasittuminen ja ennenaikainen uupuminen. Polion myöhäisoreet ovat hyvin yksilöllisiä eikä kaikille polion sairastaneille tule niitä lainkaan.

Lihaseikkous ja lihasten väsyvyys lisääntyvät useimmiten polion halvaannuttamissa lihaksissa, mutta lihasvoiman vähenemistä tapahtuu myös aiemmin oireettomissa lihaksissa. Uupumus on yleisin polion myöhäisoreista. Se määritellään energian ja kestävyuden puuttumisena, joka tulee esille iltapäivän varhaistunteina ja vähenee lyhyiden lepotaukojen jälkeen. Polion myöhäisoreisiin liittyvä lihaskipu voi olla paikallista yhden lihaksen kipua tai tuntua epämääräisenä särkynä kehon kaikissa lihaksissa. Vuosia jatkunut epätasainen ja liiallinen kuormittaminen taas altistavat nivelrikolle, hermopinteille sekä lihasten ja jänteiden rasituskivuille.

Osana polion myöhäisoreista myös hengitystoiminta voi heikentyä. Hengitysvajaus johtuu tavallisesti hengityslihasten ja hengityksen apulihasten

heikkoudesta. Vartalolihas- heikkouden seurauksena kehittyneistä selkärangan virheasentoista johtuen myös rintakehän liikkuvuus voi alentua. Taustalla saattaa olla myös hengityskeskusten vaurioituminen polion sairastamisen yhteydessä. Hengitysvajaus kehittyy vähitellen ja oireet voivat pitkään olla vähäisiä. Myös uniapnea on tavallinen ongelma polion sairastaneilla. Polion myöhäisoreyhtymään saattaa liittyä myös nielemisen ja äänentuoton häiriöitä sekä lisääntynyttä kylmänarkuutta ja kylmäämistä.

Polion myöhäisoreiden hoito ja kuntoutus

Polion myöhäisoreisiin ei ole spesifistä hoitoa. Tärkeää on muiden sairauksien poissulkeminen sekä jäljellä olevan liikumis- ja toimintakyvyn ylläpitäminen. Hengitystoiminnan arviointi ja muiden sairauksien hyvä hoito on tärkeää. Kipuja voidaan usein lievittää elämäntapamuutosten, oikein suunnitellun liikunnan ja oikein valittujen apuvälineiden avulla. Tarvittaessa voidaan käyttää tulehduskipulääkkeitä ja fysikaalisia hoitoja kuten hierontaa ja lämpöhoitoja.

Yleiskunnan ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi säännöllinen

fysioterapia tai fysioterapeutin kanssa laaditun kotiharjoitteluohjelman noudattaminen on ensiarvoisen tärkeää. Hapenottokykyä parantava ja hengityslihaksia vahvistava kestävyys- ja voimaharjoittelu soveltuu myös polion sairastaneille ja allaharjoittelu lämpimässä vedessä on todettu hyväksi harjoitusmuodoksi poliovammaisilla. Ylläpitämisestä tulisi välttää sekä huolehtia kireiden lihaksryhmien venyttelystä. Liikunta- ja toimintakyvyn heikentyessä uusien apuvälineiden käyttö saattaa tulla ajankohtaiseksi. Fysioterapeutit auttavat liikkumisen apuvälineiden tarvetta arvioitaessa.

Päivittäisistä toimista suoriutumista voidaan helpottaa myös erilaisin pienapuvälinein. Itsenäistä asumista edesautetaan tekemällä tarpeelliset asunnonmuutostyöt. Vammaisuuden perusteella on myös mahdollista saada yhteiskunnalta erilaisia tukimuotoja. Laitoskuntoutusjaksot ovat suositeltavia kokonaistilanteen arvioimiseksi. Monien aktiivisten ja terveiden vuosien jälkeen polion myöhäisoreiden ilmaantuminen saattaa olla pelottavaa ja masentavaa. Perheen, ystävien ja ammattihenkilöstön tuki ja apu on tarpeen. Omista tuntemuksista on hyvä puhua läheisten kanssa. Samassa elämäntilanteessa olevien tapaaminen ja näin annettu ja saatu vertaistuki on monien polion sairastaneiden kokemuksen mukaan erittäin antoisaa.

Kirsi Valttonen, LT