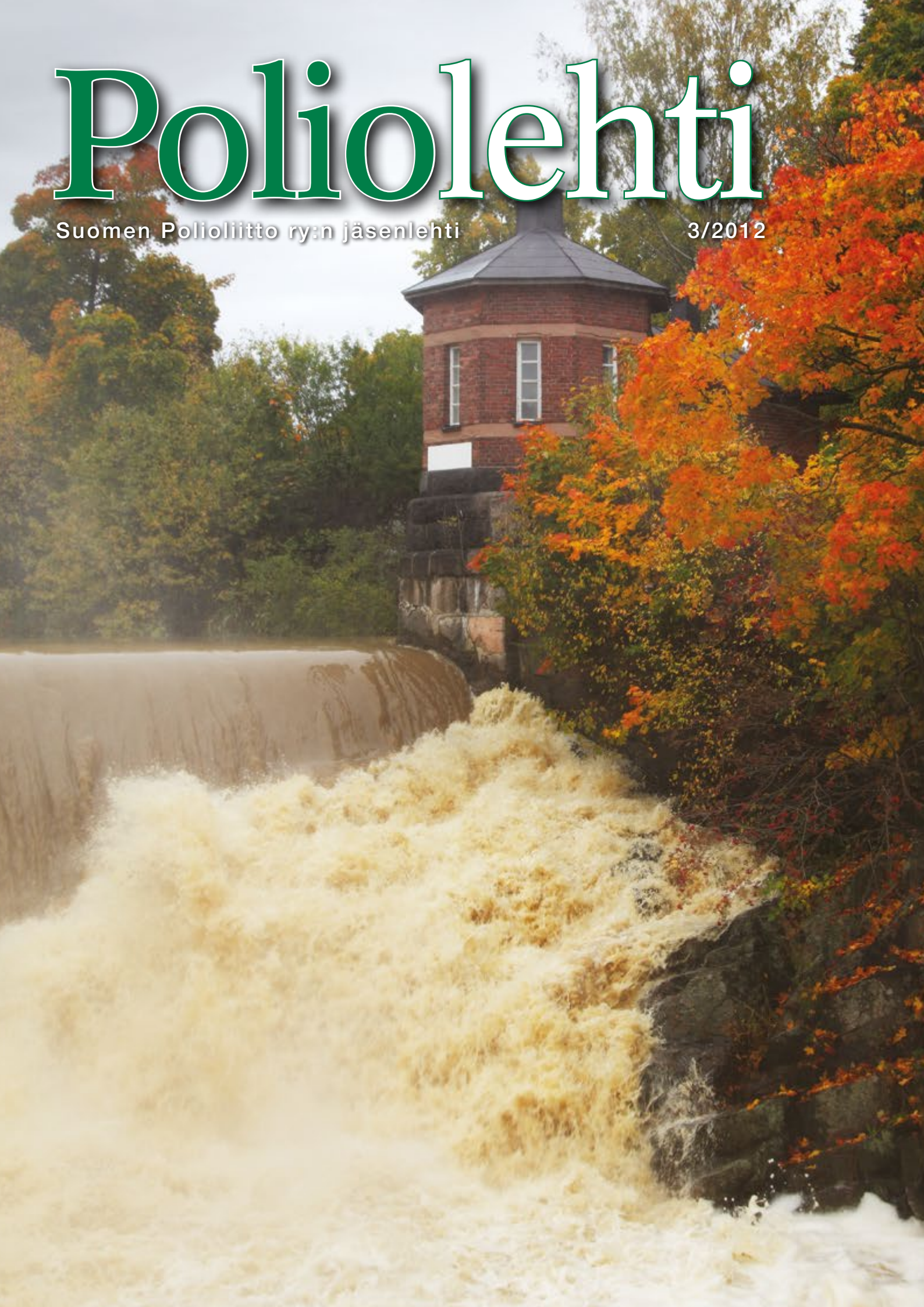


Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2012



Kuntoutuskurssit muutosten pyörteissä

Kela uudistaa kuntoutuskurssipalvelujaan vuoden 2013 alusta. Kuntoutuksen painopistettä siirretään sairaus/vammaryhmien välillä rahoitusta lisäämällä ja vähentämällä. Poliovammaiset kuuluvat samaan ryhmään kuin sydänsairaat ja aikuiset syöpäsairaat: rahoitusta vähennetään.

Joskus olo on kuin hakatulla, niin asiaa käsittelevästä Kelan tiedotustilaisuudesta poistuessa. Viesti oli selkeä: Kela keskustelee terveydenhuollon kanssa eikä järjestöillä ei mahdollisuutta kahdenkeskisiin tapaamisiin harkinnanvaraisen kuntoutuksiin kanssa. Taisimme kuulla olevamme kaiken kehityksen jarru, emmekä me täällä Polioliitossa suinkaan edusta kaikkia poliovammaisia.

Poliokursseille ei viimeisimpien vuosien aikana ole ollut riittävästi hakijoita, joten kurssit on jouduttu siirtämään ja niitä on jäänyt toteutumatta. Tämä jos mikä paitsi työllistää kohtuuttomasti Kelan tiimiä myös aiheuttaa sen, että harkinnanvaraiseen kuntoutukseen suunnattuja rahoja jää käyttämättä ja tiimi saa moitteita. Pahoitteluni Kelan väelle aiheuttamastamme hankaluudesta.

Mutta meiltä katsoen tilanne näyttää hivenen toiselta. Kuntoutukseen hakeutuu toimintakyvystään ja sen heikkenemisestä huolestuneita poliovammaisia niin työikäisiä kuin vanhempia. Heillä on tukenaan kuntoutusta suosittavan lääkärin lausunto. Kelan vastaus on, että he eivät tarvitse kuntoutusjaksoa, sillä poliovammaiselle ei ole tarjolla uutta vammaan liittyvää tietoa, toimintakyvyssä ei saada aikaan parannusta kuntoutusjakson aikana jne. Täällä Polioliitossa linjat ruuhkautuvat kielteisen kuntoutuspäätöksen saaneista, hätäntyneistä soittajista.



Ymmärrän toki minäkin, että rahat eivät riitä kaikkeen ja niin rahoitusta kuin kurssisisältöä tulee kehittää vastaamaan mahdollisimman hyvin tarvetta. Ja ymmärrän vielä senkin, että koska poliovammaisten määrä maassamme vähenee ja ikääntyminen on heidän kuntoutusvastuunsa yhä enemmän terveydenhuollon asia. Mutta sitä minä en vain jaksa tajuta, että miksi kuntoutukseen hakeutuvalta, toimintakyvystään huolissaan olevalta kuntoutus evätään vetoamalla uuden tiedon puutteeseen tai kuntoutustarpeen puuttumiseen. Eikö henkilön omalla tuntemuksella ja kokemuksella ja lääkärin lausunnolla ole mitään merkitystä? Jos rahat on Kelan budjetissa poliovammaisten kuntoutukseen varattu, niin eikö niitä voida siihen ihan oikeasti käyttää. Vähennetään

kurssirahoitusta sitten, kun ihan oikeasti kukaan ei kurssille hae.

Tilaisuuden jälkeen julkistettu lehdistötiedote julistaa yhä useamman ja iäkkäämmän pääsevän Kelan kuntoutukseen. Hieno homma! Ehdinköhän huolestua ihan turhaan? Kyllä ja ei. Vuodelle 2013 on Kelan harkinnanvaraisen kuntoutuksen rahoituksesta vielä myönnetty rahat poliokursseille mm. Käpylän kuntoutuskeskukselle ja Kruunupuistolle. Kiitos Kela! (Uskaltaisinkohan liputtaa kiitosta Polioliiton edunvalvontatiimille?)

Nyt meidän pitäisi löytää se viisasten kivi, että kaikki hakijat saisivat myönteisen kuntoutuspäätöksen ja kurssit täyttyisivät. Vuodelle 2014 ei muuten ole paljoa tarjolla. Hakekaa, katsokaa, että lääkäri perustelee

tukensa läheteelle hyvin ja pyytäkää mainitsemaan se pikkuruisen seikka, että polioon liittyvää uutta tietoa on olemassa, sitä en ole vielä kuullut ja vanhankin tiedon olen ehtinyt unohtaa.

Polioliiton kurssitarjonta uudistuu

Polioliitto on omalta osaltaan tarttunut syntymässä olevaan ja syntyneeseen haasteeseen uudistamalla oman kurssitarjontansa. Uudelle vuoden 2013 kurssiohjelmalle on haettu rahoitusta Raha-automaattiyhdistykseltä ja loppuvuodesta sitten saamme rahoittajan vastauksen uudistushankkeellemme. Kurssitoiminnan yksityiskohtat ovat hiontavaiheessa, mutta sen verran voin jo kertoa, että mukana (kilpailutuksen jälkeen) on niin uusia kuin tuttuakin kurssipaikkoja ja kurssien ohjelmiin on kiinnitetty erityistä huomiota.

Kuntoutus- ja sopeutumismennustoinnassa tullaan huomioimaan erityisesti poliovammaiset, joilla diagnosoitu polion myöhäisoreet ja poliovammaiset, joiden toimintakyvyssä ei vielä merkittävää muutosta: tavoitteena myöhäisoreiden ennaltaehkäisy. Ikääntyneet poliovammaiset, jotka jääneet muun kuntoutustoiminnan ulkopuolelle, pysyvät jatkossakin mukana kurssiohjelmassa.

Koko kurssikalenteri tullaan julkaisemaan tämän vuoden Poliolehdestä numero 4. Joka muuten ilmestyy joulukuussa. Tämä kolmosnumero on mukavasti myöhässä. Olemme pistäneet edunvalvonta- ja rahoitusasiat tällä kertaa Poliolehden edelle. Toivottavasti valinta osoittautuu oikeaksi!

Hyvää syksyä!

Birgitta Oksa



Kannen kuva
Noora Lehtivuori

Poliolehti

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

Suomen Polioliitto ry



Poliolehti 3/2012

Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Rauman vinkkelist	25

Uutisia

Poliorokotukset ovat toimineet	4
Euroopan Poliounioni koolla	6
Pääkaupunkiseudun osasto täytti 20 vuotta	9



Poliovammaisen hoidossa korostuu yksilöllisyys	12
--	----

Osastossa tapahtuu

Vierailu eduskunnassa ja Kansallismuseossa	13
Pohjanmaan polion syystapahtumassa vapautunut ja hauska tunnelma	14
Pohjanmaalla tapahtuu	18
Savon osaston retki Lapinlahdelle	19

Kurssi uutiset

Pohjoisen kuntoutus opettaa	20
Reipasta menoa Apilassa	21
Kuntoutusta Punkaharjulla	22
Vertaistukea Marjolasta	23

Henkilökuvia

Risto Korhonen	26
Sirkka Nevalainen	26
Veikko Uusitalo	27

Yhdistykset tiedottavat

Poliohuollon puolelta	29
Polioinvalidit ry:n osastot	30

Muuta

Kirja-arvio	8
Pieni ele-keräyksen kuntavastaava	24
Minun ajatuksiani	28



Hei kaikki kulalaiset!



Nyt on ilmestynyt kirja "Muistoja Kulalta", jossa me entiset oppilaat muistelemme elämää vanhassa oppilaitoksessamme.

Kirja on pehmeäkantinen, sivuja 97.

Kirjan hinta 11 euroa + postiennakko 5 euroa. Kirjoja on rajoitetusti saatavilla.

Jos haluat ostaa kirjan, ota yhteyttä

Ritva Ojanen-Kolkkanen
Kivilähteentie 1 B
20460 Turku
ritva.ok@gmail.com

Poliorokotukset ovat toimineet

Maailmanlaajuiset poliorokotukset ovat vähentäneet poliota sairastavien määrän muutamaan sataan. Tautia ilmenee kotoperäisenä vain Afganistanissa, Pakistanissa, Nigeriassa ja Intiassa. Keski- viikkona 24.10.2012 vietetään maailman poliopäivää, jonka aikana rotarit tempaisevat polion kitkemiseksi maailmasta.

Kehityksissä poliorokotukset annetaan alle viisivuotiaille lapsille ja ne annetaan suun kautta. Rokote on sama, jota suomalaisille annettiin sokeripalassa vuonna 1985. Pienille lapsille sitä ei imetä sokeripalaan vaan kaksi tippaa rokotetta tiputetaan suoraan suuhun. Rokottamisen helppous mahdollistaa massarokotuksia, joissa viikon aikana voidaan rokottaa miljoonia ihmisiä.

Intiassa rokotuskampanjat ovat toimineet niin hyvin, että vuonna 2011 koko maassa on sairastunut vain yksi ihminen

polioon. Koko maailmassa sairastuneita on ollut noin 400. Määrä on murto-osa siitä mitä vielä 80-luvulla.

Polioapäivän seminaarissa Suomen Polioliitto

Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos, Suomen Rotary ry, Ulkoasiainministeriö, Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö ja Suomen Polioliitto ry järjestävät kansainväliseen poliopäivään liittyvän seminaarin asiantuntijoille 22.10.2012.

Seminaarissa on mukana kotija ulkomaisia asiantuntijoita. Aiheita ovat mm. poliotilanne ja kehitysyhteistyö Afganistanissa, polion seuranta Suomessa ja poliotilanne Euroopassa. Tällä kertaa poliopäivän seminaarissa muistutetaan terveydenhuollon ammattilaisia myös siitä, että Suomessa elää yhä tuhansia polion vammauttamia ihmisiä. Elämästään polion kanssa tilaisuudessa kertovat Yodit Melaku ja Juhani Kivipelto.



KUNTOUTUSTA SYDÄMELLÄ, VUOSIEN TUOMALLA KOKEMUKSELLA JA AMMATTITÄIDOLLÄ

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

Poliokurssit:

Kelan nro	pvm.
■ 46651	22.4. – 11.5.2013 (alle 68 -vuotiaiden)
■ 46653	29.7. – 17.8.2013 (työelämästä poissaolevien)
■ 46654	16.9. – 5.10.2013 (alle 68 -vuotiaiden)
■ 46656	18.11. – 7.12.2013 (alle 68 -vuotiaiden)

Lisätietoja: asiakassihteerit, 040 6846 486, leena.nykanen@kruunupuisto.fi tai eija.herttuainen@kruunupuisto.fi

Kysy myös joulupakettiamme!



Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 020 763 9131 | www.kruunupuisto.fi



KELA:n laitoskuntoutus on tällä hetkellä suurissa muutoksen kourissa. Koko tämän alkuvuoden aikana olemme epätoivoisesti yrittäneet selvittää KELA:n kuntoutuksen muuttuneita menetelmiä. Ns. perinteisten kuntoutuskurssien määrät vähenevät. Ns. Kelan laitoskuntoutus tulee poistumaan siinä muodossa, kun se nyt on. Epäselvää on, että suunnataanko kuntoutus yksilökuntoutukseen vai onnistutaanko muodostamaan ryhmäkuntoutusjaksoja. Ei paljoa lohduta, että päätökset eivät yksin tule koskemaan meitä polioita, vaan kyseessä on koko vammaisten järjestökenttää koskevat muutokset. Selvittelyt ja suunnittelut jatkuvat saadun tiedon pohjalta.

Näillä näkyvin RAY:n kuntoutuskurssitoimintaan ei ole tulossa tämän hetken tiedon mukaan suurempia toiminnallisia muutoksia. Kurssipaikat olemme kilpailuttaneet. Liiton hallinnolla on haasteellinen tehtävä kurssihjelman laadinnassa ja kurssipaikkojen valinnoissa. Tavoitteenamme on, että pystyisimme luomaan mahdollisimman hyvät ja toimivat kurssimuodot ja -paikat.



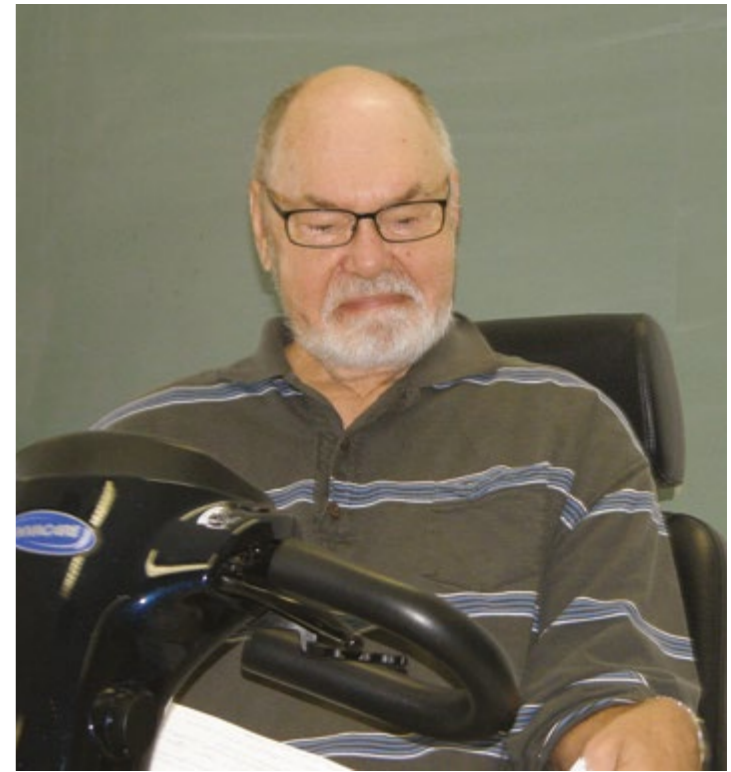
Keväällä lähetetty seurantakysely etenee omalla painollaan. Yhteenvetoon ja tulosten analysointi vie paljon aikaa. Tuloksia voitaneen saada ensi kevään aikana.

Lähetettyjä kyselyitä oli noin 900 kappaletta. Täytyy muistaa, että kyselyt lähetettiin vain niille, jotka osallistuivat edelliseenkin kyselyyn. Tällä menetelmällä saadaan tutkimuskelpoinen materiaali käyttöömmee.

Palautuneita kyselyjä on tähän mennessä tullut noin 60-70 % . Eli kiitettävä otos tulee olemaan. Kiitos siitä teille kaikille vastanneille.



Olettehan huomioineet, että lokakuun lopulla toimitetaan kunnallisvaalit. Seuratkaa asuin-



paikkakuntanne sanomalehtiä. Niissä ilmoitetaan hyvissä ajoin, milloin asuinalueellanne suoritetaan kotiyäänestys ja miten kotiyäänestyksen pyytäminen suoritetaan.

Rohkeasti voitte pyytää kotiyäänestyksen suorittamista. Kotiyäänestyksen antaminen kuuluu kunnan velvollisuuteen ja olemme sen siten oikeutettu sen palvelun saamaan.



Kesä meni pouta-päiviä odotellessa. Johtuisiko se sitten siitä, että aika kului niin nopeasti, että aina illalle nukkumaan mennessä ajateltiin positiivisesti: huomenna on varmasti kaunis ja lämmin ilma. Tätä samaa ajattelutapaa sitten jatkettiin koko kaksi ja puoli kuukautta.

Veljekset Huittisista olivat viikon. Yksi veljeksistä teki jälleen oman uutislehden. Tällä kertaa lehden nimenä oli "Sekauutislehti", mutta painotus oli autoihin liittyvä. Autojen hinnat vaihteli 4.800 - 720.805 euroon. Synkkä toteamus oli yhdessä autokaupan ilmoituksessa. Autokaupassa tarjolla ainoastaan yksi kappale PORSHE Cayman S. Ei selvinnyt kuka sen sai sitten ostaa. Nykyajan mainostavan mukaan lehden sisällä oli

arpa-kirjekuori, jossa arvottiin Honda-merkkinen auto. Arpa- onni ei sattunut Papan kohdalle. Samalle ajalle sattui myös Maman nimipäivä. Kokonainen yksi sivu oli pyhitetty Maman nimipäivä-onnitteluille ja kahvikutsuille.

Pieni pisto siellä oli myös tamperelaisille serkuille arvotuksella: Mitä eroa on Tapparalla ja leppäkertulla? Vastaus: Leppäkertulla on enemmän pisteitä!

No, katsotaan ensi talvella, mikä tilanne on.

Lehden viikon vitsi oli seuraavanlainen: suomalainen, ruotsalainen ja norjalainen olivat lumivuoren juurella. He halusivat nähdä, mitä lukee vuoren huipulla olevassa kyltissä. Ensin meni suomalainen. Kun hän tuli alas ruotsalainen ja norjalainen kysyivät, että mitä kyltissä luki? Suomalainen vastasi: "Mee itte kattoon." Sitten meni ruotsalainen. Kun ruotsalainen oli tullut alas norjalainen kysyi, että mitä siellä luki? Ruotsalainen vastasi: "Mee itte kattoon". Lopuksi meni norjalainen. Vähän ajan päästä norjalainen tuli alas ja sanoi, että siellähän todella luki: MEE ITTE KATTOON.

Onnellista ja tervettä syksyä teille kaikille.

Jussi

Euroopan Poliounioni koolla

- Tsekin tasavallassa 24.-27. elokuuta 2012

Kokouksen taustaksi

Me suomalaiset Suomen Polioliitto ry:n edustajat Tuula Pukkila ja Birgitta Oksa lensimme perjantai-aamuna Prahaan. Lento kesti vain kaksi tuntia. Meitä oltiin vastassa Prahan hienolla lentokentällä kahdella pikkubussilla, jotka oli varustettu invakuljetuksiin sopiviksi. Samaan aikaan aamulla tuli monesta muustakin maasta aamulennot, joten tapasimme jo varhain muiden maiden edustajat.

Bussimatka Lanske Jazneen kesti kolmisen tuntia. Ensin ajoimme moottoritietä parisen tuntia ja tosi hurjaa vauhtia aivan kiinni toisen bussin perässä. Kaikkia ajo ilmeisesti pelotti, sillä lopulta hollantilainen professori koetti vähän hillitää menoa, huonohkolla menestyksellä, sillä nyt väli edelliseen autoon venyi peräti noin kahteen metriin. Loppumatka ajettiin kauniista vuoristotietä. Lopulta tulimme perille Lanske Jazneen, jossa on suosittu ja uudistettu kuntoutus- ja hoitolaitos liikuntavammallisille.

Lanske Jaznen kuntoutuslaitos on varsin monipuolinen. Siellä annetaan stimuloivia vesihoidoja, liikeratahoitoja ja myös sähköhoitoja. Paikkakunnalla on kaksi suurta lämmintä lähdeettä Jansky ja Tserni, joiden ympärille on aikanaan syntynyt hoitoja antavia yrityksiä jo 1800-luvun lopulla. Vesi, joka tulee vuorten uumenista, on hyvin mineraalipitoista. Kuntoutustilat ja uima-altaat ovat erinomaisessa kunnossa ja mukavia ja esteettömiä.

Esittelytilaisuudessa kerrottiin, että lääkäreitä ja fysioterapeutteita



ja on paljon ja vuosittain siellä käy tuhansia kuntoutettavia, asiakkaita myös esim. Unkarista. Asuminen onnistuu monissa ympäristön rakennuksissa ja hotelleissa. Osa rakennuksista kuului kuntoutuslaitokseen, osa oli ilmeisesti tavallisia hotelleja. Talvisin paikkakunta on tunnettu ja suosittu laskettelukeskus. Näkyipä näin kesällä siellä jonkin verran reppuvaeltajia ja myös maastopyörillä kulkevia porukoita. Hintataso näytti olevan sellainen, että myös Suomesta voisi ajatella viikon tai viiden päivän kuntoutusjaksoa sinne.

Uusia jäsenmaita

Euroopan Poliounionin puheenjohtaja John McFarlane toivotti kaikki osallistujat tervetulleeksi Euroopan Poliounin eli EU:n poliounionin kokoukseen. Sanaleikki kertoi siitä, että kaikki jäsenmaat eivät ole Euroopan Unionin jäseniä, esimerkiksi Norja tai Sveitsi.

Vuosittainen EPU:n AGM eli Annual General Meeting eli meikäläisittäin valtuuston kokous oli siis kutsuttu tänä vuonna koolle Tsekiin. Tsekki on yksi uusi ehdokasmaa Euroopan Poliounionin jäseneksi. Ehdokasmaita ovat myös Slovakia, Puola ja Unkari. Usien

ehdokasmaiden suurin ongelma jäsenyysnäkökulmasta on rahan puute.

Liittymismaksut, jäsenmaksut ja osallistumismaksut tuovat ongelmia, kun hakijamaiden järjestöjen kokonaisbudjetit jäävät alle 2000 euron. Järjestötoiminnalla ei näissä maissa ole samanlaista perinnettä ja asemaa kuin monissa ns. länsimaissa. EPU:n hallitus antoikin jäsenmaille mietittäväksi, olisiko syytä ns. sosiaalisin perustein laskea maksuja, jotta kaikilla mailla olisi mahdollisuus liittyä mukaan. Asiasta voidaan päättää ensi vuonna - ja hyvä niin, sillä silloin nähdään, onko innostus mukaan tulosta pysyvää.

Toiminnan vakiinnuttaminen

Puheenjohtaja McFarlane loi katsauksen EPU:n toimintaan ja kertoi, että EPU:ssa tehdään paljon työtä, joka ei vielä ehkä näy, mutta työtä tehdään, sillä jokaisella polioivammaisella on oikeus elää riippumattomana, saada asianmukainen hoito, kuntoutus ja hyvä elämä.

Toiminnan tehostamiseksi ja vakiinnuttamiseksi EPU:n hallitus (Board) on tutkinut mahdollisuutta saada pysyvä sihteeriksi

Brysseliin. Tämä tietysti nostaisi EPU:n kustannukset aivan uudelle tasolle. Nyt etsitään erilaisia rahoitus- ja ratkaisumalleja. Yksi mahdollisuus saattaisi löytyä yhteistyöstä The European Federation of Neurological Associations- järjestön (EFNA) kanssa. Toimistokulut jaettaisiin EFNA:n ja EPU:n kesken. Toistaiseksi vielä kaikki EPU:n toiminta hoidetaan vapaaehtoisvoimin. EPU:n hallitus jatkaa asian selvittelyä.

EPU:n hallitus pitää maanantaisin puhelinkokouksen. Suunnitelmissa on, että joka kuukausi yksi jäsenmaista saisi osallistua puhelinkokoukseen. Näin tiedonvälitys molempiin suuntiin paranisi ja EPU:n toiminta laajeni luontevasti. Samalla hallitus saisi ajankohtaista tietoa siitä, mitä eri jäsenmaissa tapahtuu ja mitkä ovat suurimmat ongelmat.

- Meidän tulee yhdessä päättää siitä mitä teemme asemamme parantamiseksi ja yhdessä meidän pitää myös toimia, korostoi puheenjohtaja McFarlane. Lähivuosien tavoite on lisätä jäsenmaita, mutta myös löytää keinot vahvistaa nimenomaan edunvalvontaa ja edistää tutkimushankkeita.

Jäsenvalinnat puhuttavat EPU:ssakin

Kokouksessa törmättiin moniin meillekin tuttuihin sääntöihin liittyviin asioihin. Nykysääntöjen mukaisesti EPU:n hallitus valitaan kolmeksi vuodeksi kerrallaan, jokainen hallituksen jäsen voidaan valita hallitukseen kahdeksi kaudeksi ja koko hallitus vaihtuu kerralla.

- Olisiko syytä varmistaa, ettei koko hallitus vaihtu kerralla ja olisiko annettava mahdollisuus jatkaa hallitukseen pidempäänkin kuin kaksi kautta?, kysyi hallitus kokouksen osanottajilta.

Jos asiaan halutaan tehdä muutoksia, niin se vaatii sääntömuutoksen, joten asiasta voidaan päättää vuoden 2013 kokouksessa. Samassa yhteydessä hallitus tulee tekemään esityksen siitä, pitääkö hallituksen jäsenen olla poliion sairastanut vai ei? Tällä hetkellä ei-itse-polioivammaispaikkaa EPU:n hallituksessa hallinnoi Tanskan poliojärjestön (PTU) toimitusjohtaja Philip Rendtorff. Pitäisikö ei itse polioivammaisten osuutta hallituksen kokoonpanossa kasvattaa?

EPU:n hallituksen seuraavaksi kolmivuotiskaudeksi valittiin viisi jäsentä. Kaikki hallitukseen valitut olivat hallituksen jäseniä myös edellisellä kolmivuotiskaudella. EPU:n hallituksen jäsenet ovat: Johan Bijttebier ja Margret Embry Belgiasta, Els Symons Hollannista, John McFarlane Irlannista ja Philip Rendtorff Tanskasta.

Ihan ilman hämminkiä ei hallituksen jäsenten valinta sujunut, sillä aiemmin hallituksessa toiminut Roberto Bassi Italiasta oli viime tingassa ilmoittanut haluavansa jatkaa hallituksessa. Sääntöjen mukaisen ehdokasasettelun aikaraja oli päättynyt jo 16.6.2012, mutta silti ehdokkuutta käännettiin ja väännettiin pitkään, ennen kuin saatiin tehtyä sääntöjä noudattava päätös. Pohjoismaista tulevia kokousedustajia moinen sähläys lähinnä huvitti.

Sääntöjen mukaan hallitus valitsee joukostaan EPU:lle puheenjohtajan. Tällä kertaa valittu ahllitus kysyi ensin kaikkien



Janske Laznen kylpylän edessä keskusteltiin vilkkaasti polioon ja Epuun liittyvistä asioista, unohtamatta naurua ja hyvää yhteishenkeä.

kokousedustajien mielipidetä puheenjohtajasta, vaikkakin heillä itsellään oli päätösvalta. Nähtäväksi jää onko ensi vuoden sääntömuutosehdotusten listalla myös puheenjohtajan va-

lintatapa. Puheenjohtajana jatkaa John McFarlane Irlannista.

Kokouksessa hyväksyttiin vielä EPU:n noin 9 000 euron budjetti vuodelle 2013. Summa on vaatimaton ja esimerkiksi

hallituksen jäsenet vastaavat itse omien matka- yms. kulujen rahoituksesta.

Vuoden 2013 pidettävän AGM:n kokouspaikasta ei vielä tehty päätöstä, mutta mitä luultavimmin kokous pidetään ensi syksynä joko Brysselissä tai Strassburgissa. Tavoitteena on, että kokouksen yhteydessä järjestettäisiin polioivammaisten laaja mielenilmaus EU-parlamentin edessä: ”Me olemme vielä olemassa”.

Vuonna 2014 toivottavasti on vuorossa kansainvälinen poliokonferenssi Amsterdamissa. EPU:n asiantuntija professori Frans Nollet totesi järjestelyjen saavan vahvistuksensa kuluvan syksyn aikana. Tanskan PTU lupasi konferenssin järjestelyihin Kööpenhaminan konferenssin järjestelyistä vastanneen Merete Bertelsen. Me suomalaiset lupasimme esitellä Poliokyselyn 2013 tulokset asiantuntijavoimin.

Yhteinen huoli: poliosta tuntematon

Kokouspäivien aikana puhuttiin monenlaisista poliojärjestöjä koskevista asioista. Philip Rendtorff kertoi, että Ruotsissa paljon toiveita herättänyt gammaglobuliinihoito ja projekti on melkoisessa vastatulessa. Tanskassa käynnistyneet hoidot on keskeytetty ainakin toistaiseksi. Irlannissa ongelmana on, että polion katsotaan lop-

jatkuu seuraavalla sivulla

puvan 65-vuotiaana ja 66-vuotiaana kaikista ongelmista syytetäänkin jo ikääntymistä. Sveitsissäkin kaikki lääkärit eivät enää tunne poliota, vahvistivat myös Sveitsin edustajat. Sveitsissä ja Tsekissä on meneillään lääke-reille suunnattu ”muista polio”-ohjelma. Italiasta nuori lääkäri kertoi, että Italiassa on oltava ”hyvin diplomaattinen”, kun opastetaan lääkäreitä poliosta ja polion myöhäisoiroista. Mitä se milloinkin tarkoittanee? Saksassa järjestetään 1-2 päivän seminaareja fysioterapeuteille ja lääkäreille. Saksasta löytyy myös eri osavaltioista sairaa-



Suomen Polioliiton edustaja Tuula Pukkila tutustuu kylpylän vanhaan allasosastoon.

hoito on keskitetty. Tsekkiläisistä isännistämme Vladimir Vondrejs herätti keskustelua kysymällä, olisiko mahdollista saada rahaa EU:lta ja mahdollisesti lääketehailta polion neurologiseen tutkimukseen? Vladimir Vondrejs, joka itse on biokemisti, muistutti, että vaikka suurin osa polioivammaisista Euroopassa on jo ikääntynyt, niin Afrikassa ja Aasiassa tulee olemaan tarvetta erilaisiin polioivammaisten hoitomuotoihin ja lääkkeisiin vielä vuosikymmeniä.

- Kiinnostuisivatko lääketeha-
taat rahoittamaan polioon liittyvää tutkimusta, jos voisimme osoittaa, että mahdollisille lääk-
keille löytyy maailmasta vielä
valtavat markkinat?, kysyi Vla-
dimir Vondrejs

Norjassa on 20 vuotta sitten
tehty pienehkö kyselytutkimus
poliosta ja he aikovat nyt uusia
kyselyn. Myös me suomalaiset
annoimme EPU:n käyttöön
alustavaa tietoa meidän omasta
kyselytutkimuksestamme.

Teksti ja kuvat:

Tuula Pukkila

Birgitta Oksa

Myös jäsenyyttä hakeneita
maita - Tsekki, Slovakia, Puola
ja Unkari - edustaneet osallistu-
jat totesivat, ettei poliota enää
saman lailla tunnusteta terve-
ydenhuollossa kuin aiemmin,
polion myöhäisoiroista puhu-
mattakaan.

Se, ettei poliota tunnusteta /
tai polion myöhäisoiroita tun-
nusteta on, yhteinen, Euroop-
pan laajuinen ongelma. EPU
osaltaan pyrkii jatkossa entistä
painavammin korjaamaan asiaa.
Tärkeiksi tavoitteiksi listattiin:

- uusien hoitojen, verkostojen
ja hoitostandardien luominen.

- polioon liittyvän tutkimuk-
sen tekeminen mielenkiintoisek-
si ja tavoiteltavaksi.

- tiedon ja tutkimustulosten
levittäminen mahdollisimman
laajaan käyttöön, myös Euroop-
pan ulkopuolelle.

kirja-arvio

”Niin se on ei kanan siivillä lennetä”



Sain Juhannuksena mielenkiintoisen sähköpostin jäseneltämme Heino Korpelalta. Hän kertoi kirjoitaneensa omakustanne elämäkertansa. Hän odotteli sitä juuri sitä painosta. Kiinnostuin tietenkin. Niinpä ei mennyt pitkästikään, kun posti kuljetti uunituoreen kirjan käsiini.

Minusta ”Niin se on ei kanan siivillä lennetä” on helppolu-
kuinen omaelämäkerta teos.

Heino Korpela kertoo kirjassaan nuoren pojan tempauksista. Koskettavasti hän kuvaa perhettä kohdanneista menetyksistä. Ensimmäinen menee isä ja pian isovelji.

Heino kertoo suorasukaisesti, kuinka hän itse sairastuu polioon ja joutuu sairaalaan. Millaista on kohtelu ja miltä tuntuu olla ihan yksin outojen ihmisten keskellä. Kuinka naapurisängyn poika popsi namuset, ja kuinka sisu pistää pikkua Heinin treenaamaan kovasti, jotta pääsisi kurittamaan tuota kuritonta kaveria. Onneksi sairaalassa on pari innostavaa hoitajaa tukemassa Heinoa kuntoutusponnisteluissa.

Lopulta päästään kotiin, jossa nuorta isäntä odottaa vastuulin-
nen elämänmeno. Heti hän huomaa mitä on korjattava ja lähettää miehen korjaamaan aita, jotta lehmät eivät karkaa.

Kirjassa Heino kuvaa maalaiselämää ja koneita tarkasti, ihan
kuin tuo pieni miehen alku kertoisi tarinaa tässä ja nyt. Maisemat
ja tilanteet piirtyivät mieleen kuvina ja tunnelmina. Tarinointi
on mielenkiintoista ja tosi koskettavaa. Ainakin minulle itku ja
nauru toivovat kumpikin vuorollaan kyyneleeseen silmäkulmaan.

Kirjan fontti on hauska ja suhteellisen isokokoista. Kirjassa
on myös kuvitus: menneen ajan maalaisidylliä. Minun silmiini
tekstityyppi oli helppolukuista ja kuvat kauniita.

Kirja on kovakantinen, 181 sivuinen ja hauska kuvitettu.
Kirjan voi tilata suoraan kirjoittajalta hintaan 20 € + postikulut.

Heino Korpela

Annalantie 8,
86710 Kärsämäki
heino.korpela@pp.inet.fi

Mukavia lukuhetkiä kaikille monenlaisten lukemisten keskelle!

Kirsti Paavola

Itselleenkin voi nauraa – Pääkaupunkiseudun osasto täytti 20 vuotta



Kaarina Lappalainen on toiminut Pääkaupunkiseudun osaston puheenjohtajana koko osaston toiminnan ajan yli 20 vuotta. Osastolaiset kiittivät Kaarinaa ansiokkaasta työstä ja toivoivat hänen jatkavan puheenjohtajana jatkossakin.



Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen lupasi juhlayleisölle, että tässä tapahtumassa on tarjolla kaikki se, mitä yhdistyksen tekemän jäsenkyselyn perusteella tapahtumalta toivotaan: vertaistukea, tietoa sekä viihdettä ja pelejä. Yleisö otti tiedon vastaan iloisesti nauraan.

Polioinvalidit ry:n
Pääkaupunkiseudun
osasto juhli iloisesti
ja tyyliä 20-vuotista
toimintaansa. Juhlallaan
pääkaupunkiseutulaiset
osoittivat osaavansa
monenlaista ja
hallitsevansa hermonsä
tiukoissakin tilanteissa.
Tämän syystapahtuman
tärkein viesti olikin
yhdessä tekemisen ja
yhdessä olemisen riemu.



Baritoni Teijo Lindström.

Faktorilaulajat



Toiminnalla vahva perusta

Vaiikka Polioinvalidit ry:n pääkaupunkiseudun toiminta täyttääkin tänä vuonna 20 vuotta, on toiminnalla paljon pidemmät juuret. Ne ulottuvat aina 1960-luvulle eli yhdistystoiminnan alkuvuosille. Pääkaupunkilaisjäsenillä oli tapana kokoontua torstai-iltaisina yhdistyksen Luotsikadun toimistolle ”vaihtamaan kuulumisia ja mielipiteitä kuuman kahvikupposen ja maukkaan pullan kera”. Torstaikerhon ”virkistytymis- ja

informaatiotilaisuuksien” sisältö oli monipuolinen: retkiä, tutustumiskäyntejä, juhlia, englannin ja esperanton opiskelua, shakin ja koronan peluuta, raamatunlukua, saunomista, uintia ja vapaa-
ta yhdessäoloa.

Torstaikerhon toiminta vahvistettiin pääkaupunkilaisten toiminnaksi ensimmäisen kerran syksyllä 1977. Syksyllä 1992 oli sitten vuorossa viimeisin järjestöorganisaatiomuutos, kun pääkaupunkilaiset perustivat oman paikallisosaston: Pääkaupunkiseudun Polioinvalidit. Organisaatiomuutos selkeytti pääkaupunkilaisten asemaa Polioinvalidit ry:ssä ja edisti Polioinvalidit ry:n paikallisosastojen yhdenvertaisuutta.

- Kun pääkaupunkiseutulaiset siirsivät toimintansa oman osastonsa nimiin, niin toiminta sai kyllä uutta ryhtiä, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Työnjako ns. keskustuomiston ja osaston välillä selkiytyi. Pääkaupunkilaiset ottivat luontevasti vastuun oman alueensa toiminnasta ja aloittivat sellaisen tapahtuma- ja palvelutarjonnan vyöryin, että siitä varmasti löytyy jokaiselle jotakin.

- Tänä päivänä jokainen Polioinvalidit ry:n kahdeksasta paikallisosastosta vastaa oman alueensa paikallistoiminnasta oman toiminta-alueensa mahdollisuudet huomioiden. Työ-

jatkuu seuraavalla sivulla

jako yhdistyksen sisällä toimii ja jokainen voi keskittyä siihen tärkeimpään eli jäsenille tarjottuihin palveluihin, kertoi yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen. Puheenjohtaja Nieminen korostikin juhlapuheessaan paikallistoiminnan merkitystä koko yhdistykselle.

- Yhdistyksen toimintaa on aktiivisesti ohjattu yhä enemmän alueilla tapahtuvaksi ja suunta on jatkossakin sama.

Puheenjohtaja Nieminen kiitti puheessaan Pääkaupunkiseudun osastoa ahkerasta ja monipuolisesta työstä niin poliovammaisten etujen valvojana, kuntoutuspalvelujen tarjoajana kuin vapaa-ajan toiminnan järjestäjänäkin.

Oman näköinen juhla

Pääkaupunkiseudun osastolaiset vyöryttivät juhlayleisön eteen melkoisen ohjelman. Musiikista vastasivat baritoni Teijo Lindström, Faktorialaulajat ja lopulta koko juhlaväki, kun ilmoille kajautettiin yhteislauluna juhlaa varten sanoitettu ”Juhlaviisu”. Stand-up koomikko Janne Oravisto nauratti yleisöä terävillä huomioillaan suomalaisesta arkipäivästä. Silti epäilemättä parhaimmaksi ohjelmanumeroksi nousi Pääkaupunkiseudun osaston eli tuttavallisemmin Päspon oman teatteriryhmän esitys: Päspon kuiva historia.

Kuiva historia viimeisimmän 10 vuoden ajalta kertoi hauskaasti siitä, mitä osastolaiset ovat tehneet. Mielenosoituksen järjestäminen kuljetuspalvelujupakan käydessä kuumimmillaan vuonna 2003 kertoo osastolaisten tarmosta. Mukaan saatiin 15 järjestöä ja lähes 600 osanottajaa, jotka marssivat Ruotsalaiselta teatterilta eduskuntatalolle ilmaisemaan mielipiteensä toimimattomista kuljetusjärjestelyistä. Tämä ei jäänyt viimeiseksi mielenosoitukseksi, vaan yhtä näytävästi osasto oli mukana, kun eduskuntatalon portaille kerääntyttiin kertomaan oikeudesta henkilökohtaiseen avustajaan.

Kesäteatterireissuilla ja Hevosalmen kesätapahtumissa näytti



Teatteriryhmä P.Ä.S.P.Ö kertoi viihteellisesti osastonsa viimeisimmän kymmenen vuoden toiminnasta.

sataneen lähes joka kerta, mutta se ei tuntunut osallistujia haitanneen. Kotkan teatterireissun sijaan oli monelle pettymys, sillä teatterista ei löytynyt inva-wc:tä. Läheisen liikekeskuksen wc-tiloja käyttämään joutuneet eivät ehtineet nähdä itse näytelmää ja harmistus oli melkoinen. Vaikka tilanne oli lähes katastrofaalinen, siitäkin selvitettiin yhteistuumin ja tuloksena on se, että Kotkan teatterista löytyy tänä päivänä inva-wc.

Kykynsä nauraa myös itselleen osastolaiset osoittivat muistelemalla 10-vuotijuhlansa illallisen jonkin verran epäonnistunutta ankanrintaa. Teatteriryhmä kuljetti kumiankkaa lautasella toiselta toiselle ja vuorosanoihin oli epäilemättä kerätty kymmenen vuotta sitten tarjotun illallisen pääruuan kirjoittamia kommentteja.



Anne ja Omat pojat yhtye tahditti tanssijoita.



Stand-up koomikko Janne Oravisto nauratti yleisöä terävillä huomioillaan suomalaisesta arkipäivästä.



Pääkaupunkiseudun osaston johtokunta muisti puheenjohtajaansa Kaarina Lappalaista ja sihteeriään Riitta Suurkuukkaa kukkasin ja vuolain kiitoksin. Naiskaksikko vastasi suurelta osin myös juhlan järjestelyistä.

Ja ehkäpä jotakin osastolaisista kertoi myös katkelma osaston yhteiseltä ratikka-ajelulta: osaston jäsenet ovat kokoelma eri puolilta Suomea ja maailmaa pääkaupunkiseudulle muuttaneita, höystettynä muutamalla

paljasjalkaisella helsinkiläisellä. Yhteistä heille sairastetun polion ohella on se, että he ovat kotijuuriltaan läheltä ja kaukaa ja suhtautuvat osastonsa toimintaan tosissaan, mutta eivät liian vakavasti.

- Ilo tässä pitää mukana olla, muistutti Tapio Rantanen, joka ansiokkaasti esiintyi ratikan konduktöörinä.

Pääkaupunkiseudun osaston 20-vuotisjuhla päättyi perinteisesti tansseihin. Anne ja Omat pojat yhtye tahditti tanssijoita pitkälle sunnuntain puolelle. Hyvä niin, sillä illallisen ja tuhdin yöpölyn jälkeen olikin syytä hiukan kuluttaa kaloreita.

sesti tansseihin. Anne ja Omat pojat yhtye tahditti tanssijoita pitkälle sunnuntain puolelle. Hyvä niin, sillä illallisen ja tuhdin yöpölyn jälkeen olikin syytä hiukan kuluttaa kaloreita.

Jatkoa juhliin luvassa

Ensi vuonna merkkipäiväänsä juhlistaa Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osasto ja vuonna 2014 on Pohjanmaan vuoro. Tapahtumat järjestetään osana Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisia tapahtumia.

Valtakunnalliset tapahtumat kulkevat vuonna 2013-2014 nimellä Kesäpäivät tapahtumajakohdasta (kesäkuu) johtuen.

Teksti: BO

Kuvat: AK



Poliovammaisen hoidossa korostuu yksilöllisyys

Poliovammaisen kuntoutusta, hoitoa tai lääkitystä mietittäessä on erityisen tarkasti mietittävä kokonaisvaikutuksia ja tehtävä yksilölliset hoito- ja kuntoutussuunnitelmat, painotti geriatrian ja reumatologian erikoislääkäri Heikki Hinkka Apilan Kuntoutuskeskuksessa pidetyssä luentotilaisuudessa.



Yleiskunnan ylläpito on tärkeää. Yleiskunnan nousulla on vaikutusta niin uupumukseen, mielialaan, vastuskykyyn kuin toimintakykyynkin, kertoi Heikki Hinkka. Poliovammaisen kuntoutusta mietittäessä ja toteutettaessa on muistettava, että polion sairastaneella on lihaksien varakapasiteetit halvautuneissa lihaksissa jo käytössä.

- Ylikuormitusta tulee varoa ja oikea rasituksen taso on aina yksilöllinen. Oikean rasitustason löytämisessä fysioterapeutin ja kuntoutujan välinen yhteistyö nousee ensiarvoisen tärkeäksi asiaksi. Polion myöhäisoireiden ennaltaehkäisyä lepotauot ja rasituksen oikea annostelu on tärkeää, painotti lääketieteen tohtori Hinkka.

Hän pohti tutkimustuloksiin viitaten polion myöhäisoireisiin liitetyn uupumuksen laatua ja syytä.

- Polion myöhäisoireiden aiheuttama uupumus on eri asia kuin lihaskivun tai unen puutteesta johtuva väsymys. Usein uupumus iskee iltapäivällä. Voi olla, että ongelman syy löytyy aivojen aktivaatiojärjestelmän häiriöstä.

Kudosvauriokipu varoittaa

Kudosvauriokipu on terävää, paikallistettavaa ja asennosta

riippuvaa. Tyypillisiä kudosvauriokipuja ovat erilaisten leikkauksen aiheuttamat kivut, lihaskipu ja nivelrikko. Kudosvauriokivun tehtävänä on varoittaa.

- Kipulääkkeiden käytössä on aina muistettava oikean annostuksen ohella valita kipulääkkeistä sellainen, joka parhaiten poistaa kyseistä kipua. Pelkkien tulehduskipulääkkeiden käyttö ei ole oikea tapa, totesi Heikki Hinkka.

Eniten käsikauppakipulääkkeistä käytettyjä ovat erilaiset tulehduskipulääkkeet. Ne estävät kudosvauriokivussa vapautuvia tulehdusvälittäjäaineita. Vaikutus on yleensä nopea ja käytöllä annoskatto.

- Tulehduskipulääkkeiden teho ei kasva, vaikka annostusta kasvatettaisiin ohjemäärien yli. Vain haittavaikutukset kasvavat, muistutti Heikki Hinkka.

Tulehduskipulääkkeiden ohella hyvin tuttuja kudosvaurioihin sopivia kipulääkkeitä ovat parasetamolia sisältävät lääkkeet. Niiden tulehdusta vähentävä vaikutus on hyvin heikko, mutta kipua lieventävä ja kuumetta alentava hyvä.

Kudosvauriokivun hoito voi vaatia myös vahvempaa lääkitystä. Silloin voidaan tulehduskipulääkkeen sijasta tai ohella käyttää keskushermostoon vaikuttavaa kipulääkitystä eli ns. opiaatteja.

Hermovauriokivun hoito hankalampaa

Hermovauriokivun hoito on usein hankalampaa. Ongelma ei ole tällöin kudoksessa, vaan kipua aistivassa järjestelmässä. Tyypillisiä hermovauriokipuja ovat iskiaskipu, hermopinne ja hermotulehdus. Hermovauriokivulla ei ole ns. varoitustehtävää. Luonteeltaan kipu on usein tylsää, pistelevää, puuduttavaa, polttavaa tai tuikkivaa. Kipu on jatkuvaa ja huonosti paikallistettavaa.

- Outoa kipua, johon mikään ei tunnu auttavan, totesi Heikki Hinkka. Hermokivun hoidossa tulehduskipulääkkeet ovat usein tehottomia, heikot opiaatit auttavat joskus ja joskus on käytettävä voimakkaampia opiaatteja.

- Joskus apu jatkuvaan hermokipuun löytyy mielialalääkkeistä tai epilepsialääkkeistä. Näitä käytettäessä on muistettava käyttää lääkitystä saadun ohjeen mukaan säännöllisesti, sillä vaikutus alkaa vasta pidemmän säännöllisen käytön jälkeen, huomautti Hinkka.

Idiopaattisen kivun hallinta

- Idiopaattinen kipu tarkoittaa puolestaan kiputilaa, joiden taustalta ei ole löydettävissä kipua selittävää syytä tai sairautta. Yleisiä idiopaattisia kiputiloja ovat fibromyalgia ja ärtyneen

suolen oireyhtymä, totesi erikoislääkäri Heikki Hinkka. Lääkkeiden merkitys idiopaattisen kivun hoidossa on vähäisempi. Masennuslääkkeillä on saavutettu myönteisiä hoitotuloksia, mutta tärkeämpiä ovat riittävät tutkimukset ja löydösten ja kivun olemuksen selittäminen potilaalle hänen ymmärtämällään tavalla. Koska syynmukaista hoitoa ei ole tarjolla, hoidossa keskitytään kivun hallinnan parantamiseen ja kipua pahentavien tekijöiden välttämiseen. Stressin vähentäminen, yleiskuntoa kohottava liikunta ja psyykkiset kivunhallintamenetelmät kuten rentoutus ja mielikuvaharjoitukset auttavat kivun kanssa selviytymisessä.

D-vitamiinia tarvitaan

Luennossaan geriatrian ja reumatologian erikoislääkäri Heikki Hinkka ehti käsitellä myös mm. osteoporoosia, nivelrikkoa ja tekoniivelleikkauksia. Asoita ja vaivoja, jotka lisääntyvät ikääntymisen myötä.

Huomiotta ei jäänyt D-vitamiinikaan. - 40% suomalaisista kärsii D-vitamiinin puutteesta, huomautti Heikki Hinkka.

D-vitamiinista on hyötyä mm. syöpien, diabeteksen, verisuonitautien, psoriasiksen ja nivelrikkojen ehkäisyssä. D-vitamiini on välttämätöntä luuston ja lihaksiston kehityksessä. Osteoporoosiliiton mukaan saantisuosituksen tulisi olla 20 µ = 800 yksikköä/päivä. D-vitamiinin yhteydessä on muistettava myös riittävä kalsiumin saanti.

Luentotilaisuus oli osa Polioinvalidit ry:n Tampereen osaston järjestämää heku-kuntoutusjaksoa. Tilaisuus oli avoin kaikille kiinnostuneille.

Teksti: BO

Kuva: Topi Enqvist

Vierailu eduskunnassa ja Kansallismuseossa

Varsinais-Suomen osasto oli päättänyt jatkaa päiväretkien järjestämistä ja tällä kertaa kohteeksi oli valittu Helsinki. Moottoritie on ajallisesti lähentänyt Helsinkiä entiseen Suomen ykköskaupunkiin Turkuun. Matkan ajaa invabussillakin alle kahdessa tunnissa, jos ei valitse ruuhka-aikaa. Näin ollen aikaa useampaan kohteeseen tutustumiseen jää riittävästi.

Eduskuntatalo tutuksi

Matkaan lähdimme torstai-aamuna 14. kesäkuuta. Eduskunnan vierailuajaksi oli sovittu klo 10 ja ajoimmekin pysähtymättä eduskuntatalon uudelle vierailijasisäänkäynnille. Sisäänkäynti on esteetön ja sen yhteydessä on turvatarkastus. Olin ennakkoon kertonut, että ryhmäläisillämme on erilaisia tukia. Tämä ymmärrettiin ja huomiointiin sisään tullessa. Ennakkoon piti ilmoittaa myös osallistujien nimet, tämäkin kuuluu turvallisuuteen. Ryhmämme oli juuri sopivan kokoinen, kaikkiaan 17 kuljettajan kanssa.

Pääsimme kaikki sisään kommelluksitta. Hissillä siirryimme 1. kerroksesta 2. kerrokseen, jossa sijaitsevat istuntosali, valtiosali, eduskunnan kahvio ja hallituksen huoneet.

Valtiosalissa kuulumme tietoa eduskuntatalosta. Valtiosali on paikka, jossa yleensä kuvataan erilaisia kansanedustajien ja ministerien haastatteluja. Se tuntui heti tutulta. Hissillä menimme 3. kerrokseen, jossa sijaitsevat yleis- ja medialehteri sekä ympäristö- ja puolustusvaliokunnan kokoushuoneet että erilaisia työ- ja ryhmätiloja. Istuimme yleisölehterillä katsellen tyhjää istuntosalia ja kuunnellen oppaan kertomia asioita. Pitkään niissä penkeissä ei olisi halunnut istua, sillä tuoli ei ollut niin mukava.



Varsinais-Suomen osastolaiset kävivät tutustumassa Pääkaupunkiin.



Siirryimme takaisin 1. kerrokseen, josta meille oli varattu tapaamishuone kansanedustaja Anne-Mari Virolaisen kanssa. Tunnen hänet henkilökohtaisesti, joten tapaaminen oli ollut helppoa järjestää. Hän kertoi ensin taustaansa ja miksi hän kokee vammaisten asioiden ajamisen tärkeäksi. Monilla oli paljon kysyttävää ja hän vastasi kysymyksiin aika kattavasti. Noin tunnin keskustelutuokion jälkeen vierailumme päättyi ja siirryimme seuraavaan kohteeseen.

Kansallismuseon kautta Kumpulantielle ja ostoksille

Eduskuntatalon välittömässä läheisyydessä on kansallismuseo,

johon olimme päättäneet tutustua. Vaikka monen mielestä ne ovat aivan lähekkäin, me kiersimme korttelin invataksilla ja pääsimme kansallismuseon pääoven viereen. Näin säästimme voimiamme sisällä liikkumiseen.

Aamupalan jälkeen monelle oli jo tullut nälkä. Jokainen voi itse valita, halusiko jo syödä kahvion ruokavaihtoehdon vai tyytykö vain pienempään purtavaan. Kansallismuseossa olisi ollut paljon katsottavaa, mutta olimme sopineet poliotoimistovierailun klo 14.

Moni oli ensi kertaa kansallismuseossa, mutta eipä poliotoimistokaan ollut monille tuttu entuudestaan. Birgitta ja Kikka

olivat meitä vastaanottamassa ja joimme kahvit toimistolla. Koska olin käynyt aikaisemmassa toimistossa, voin verrata tiloja keskenään. Nyt tiloihin on esteetön pääsy ja käytännöllistä tilaa on enemmän. Toivottavasti nyt ns. varastotilana toimiva huone saadaan vielä mielekkäämpään käyttöön.

Tämän jälkeen ajoimme Kampin ostoskeskukseen ja hajauduimme eri ruokapaikkoihin syömään. Jotkut ehdivät käydä katsomassa Kampin kappelia ja sen hiljaisuus oli ollut hieno kokemus.

Olimme onnistuneet saamaan hienon kesäsaan, joten takkia ei matkalla tarvittu. Muistona matkasta jäi, ettei se eduskuntatalo niin iso olekaan kuin mitä mahtavat ulkoportaat edustavat. Suosittelen näitä kohteita muillekin, sillä kaikkiin on mahdollisuus päästä myös apuvälineillä. Uusi päiväretki Helsinkiin tehdään varmaan tulevina vuosina, siellä on vielä paljon nähtävää.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä

osastoissa tapahtuu

Pohjanmaan polion syystapahtumassa vapautunut ja hauska tunnelma llo irti samanhenkisten yhdessäolosta



Pohjanmaan osaston parikymmentä henkilöä pitivät mukavan syyspäivän juttelun ja pelailun merkeissä.

Kun allekirjoittanut saapuu Pohjanmaan osaston syystapahtumaan Ilmajoen kunnan leirikeskukseen, vastaanotto on tosi iloinen, josta kirjoittaja myös liikuttui. Minua oli odotettu.

Kun minut tervetulleeksi toivotti parikymmentä poliota sairastavaa, pääosin käsistään tai jaloistaan liikuntarajoitteista aikuista, eihän sitä olisi uskonut. Se elämänmyönteisyys tuli heti ensi katseella esiin eikä vaivoja huomannut välittömästi.

Tunnelma oli käsin kosketeltavan vapautunut ja hauska. Vieras otettiin vastaan, vaikka hänellä ei liikuntavammaa olekaan. Mutta noin huumorimielessä sanottuna päässä voi olla hieman vikaa.

Vai oliko se huumoria. Sillekin naurettiin.

- Me emme tule näihin tilaisuuksiin murjottamaan, vaan viettämään raikkaan syyspäivän. Jottenko sanoisi riehakkaan, naurahtaa Polioinvalidit ry:n Pohjanmaan osaston puheenjohtaja, ähtäriläinen Pirkko Ahola.

Pohjanmaan osasto on laajalta alueelta Pohjanmaalta, mutta aina väkeä riittää sopivasti tapahtumiin, joita ei vuoden mittaa pidetä liikaa juuri välimatkojen takia.

-Yhdistys järjestää kursseja, koulutusta ja muita tapahtumia sopivin väliajoin. Nämä vapaa-aiheet tapahtumat ovat parhaita. Nytkin me vain juttelimme, pelailimme ja vaihdimme kuulumisia. Ei se sen enempää tarvitse kun mieli virkistyy.

Osastossa on noin 80 jäsentä.

Omat vajavaisuudet voi korvata vahvuuksilla

Pirkko itse on halvaantunut oikean jalan polvesta alaspäin ja tämä todettiin jo 1-vuotiaana eli 59 vuotta sitten. Nuorempana apuvälineitä ei juurikaan ollut. Konttitiinkin, kun oli pakko.

- Minulla on ollut se ilo, että olen saanut olla työelämässä toimistotyössä täysipainoisesti 42 vuoden ajan. Se on ollut yksi suuri perusta sairauden voittamisessa samoin kuin perhekin on auttanut tosi paljon.

Murrosikä oli pahinta aikaa sairautessa, koska siinä tunsin itsensä erilaiseksi ja muut vahtasivat ja pitivät omituisena.

- Mutta tuln oppimaan sen, että omat vajavaisuudet voi korvata vahvuuksillaan, omilla parhaililla puolillaan. Niitä voivat olla esimerkiksi huumori, järjen käyttö, erilainen osaaminen,

ihmisläheisyys, toisen ymmärtävyisyys ja monet muut tekijät. Näitä ominaisuuksia poliota sairastavilta löytyy. Heillä on elämäkokemusta, Pirkko selvittää.

Hän painottaa, että tapahtumista haetaan sitä tärkeää vertaistukea. Samanhenkiset ihmiset kohtaavat ja puhuminen on helppoa. Pirkko toivoo enemmänkin väkeä yhdistyksen toimintaan, sillä se on tosi antoisaa.

"Me poliota sairastavat olemme samalla viivalla"

Isostakyröstä muutaman kymmenen kilometrin takaa Ilmajoen Kalajaisten idylliseen leirikeskukseen tullut Paavo Katajisto kehuu tällaiset tapahtumat maasta taivaaseen.

76-vuotiaan miehen polio todettiin vuonna 1940 juuri kovimpien sota-aikojen aikaan. Jalat sekä kädet ja selkä kipeytyivät pahasti ja kärsimys oli

sanoinkuvaamaton. Kuume oli kova eivätkä jalat kantaneet.

- Vielä 4-vuotiaana olin villi kakara ja juoksin, mutta silloin sairaus todettiin. Minulla ei ollut muuta mahdollisuutta kuin mennä vuonna 1945 Ruotsiin hoitoon. Sodassa sairastuneet olivat ensi sijalla Suomen sairaaloissa, Paavo kertoo.

Hän pääsi heti kulkemaan keppien kanssa. -Silloin ei ollut kuntoutuksia. Nykyisin pyörätuoli on liikuntavälineeni pääsääntöisesti. Muutamat kävelyaskeleet onnistuvat.

Paavo sanoo kaikesta huolimatta elämänasenteen säilyneen hyvänä. Hän pääsi aikoinaan invalidien ammattikouluun, jota kautta hän oli päätoimisesti 33 vuotta töissä Vaasan Strömbergillä hienomekaanikkona. Sehän oli se turva ja tsemppi elämään.

- Pää toimii edelleen ja juoksevat asiat hoiduvat itsenäisesti. Asun mukavassa rivitalossa lähellä palveluita ja Isonkyrön keskustaa. Mitä parempaa voisi toivoa muuta kuin näitä yhteisiä tapaamisia.

- Me poliota sairastavat olemme samalla viivalla. Jollakin menee paremmin, jollakin huonommin, mutta me aina olemme yhtä ja soittelemmekin kuulumisia.

Elämäkumppani poliota sairastavista

Seinäjoella asuva Anne Niemi lähtee myös mielellään mukaan yhteisiin tapahtumiin. Hänellä todettiin jo nuorena alaraajahalvaus. Hän on kotiutunut hyvin Seinäjoelle Rovaniemen vuosien jälkeen.

-Minulle tuli alaraajahalvaus jo 4-vuotiaana. Käytännössä vuodesta 1964 lähtien en ole pystynyt kävelemään ja jo pienenä sairaus haittasi juoksuani. Apuvälineillä en silloin sinnitellyt.

Elämä ei tosiaankaan ollut normaalia. Piti taistella. Hidastus askeliin tuli pikku hiljaa, mutta erikoiskengät toivat apua liikkumiseen.

-Sain tukevampia kenkiä ja koko ajan niitä tukevoitiin. Nilkkurikengät olivat suuri apu ja ovat edelleen.

Annelle on myös ollut suuri asia, että on saanut tehdä töitä omalla alallaan koulutus sihteerinä. Työ, jos mikä, vie elämässä eteenpäin. Jos sairaus ei antaisi mahdollisuutta työntekoon, se olisi turhauttavaa.

Poliovammaisten yhteiskokouksissa Anne tapasi myös nykyisen elämäkumppaninsa Veikko Hemminkin, jolla on vaikeuksia niin jalkojen kuin käsienkin kanssa. Kun heidät tapasin, se oli iloa silmälle. Vieraasta katsottuna se oli aitoa yhteistä välittämistä, rakkautta. Veikko on ammattikuvaaja, jonka pari otosta on tässäkin jutussa mukana.



Pirkko Ahola toimii Pohjanmaan osaston puheenjohtajana. Hänelle tämä vertaistukityö on tärkeää niin kuin muillekin poliota sairastaville.



Pariskunta kiittää, että saa viettää tällaisia hetkiä todella hyvien ystävien parissa pari-kolme kertaa vuodessa.

Kaiken kaikkiaan vierailu poliota sairastavien luona antoi minulle itsellenikin voimaa. Jaksaminen huokui jokaisessa.

Mukana tapahtumassa oli myös Suomen Polioliiton puheenjohtaja, kurikkalainen Juhani Kivipelto, joka kertoo jokaisessa paikallisosastossa vallitsevan samanlaisen, toisiaan tukevan yhteenkuuluvuuden hengen.

-On tämä vertaistuki niin tärkeää jokaisessa sairautessa.

Kun toimittaja lähti kotia kohti, alkoivat monenlaiset pelit ja kekkerit ennen nukkumaan menoa. Illan kruunasivat tietysti karaokekemukset.

Teksti ja kuvat Ossi Keisala

Veikko Hemmingillä on syytäkin kuvainnollisesti ojentaa kukka Anne Niemelle. Heistä tuli pari poliotalaisuuksien tuoksinna.



osastoissa tapahtuu

Pohjanmaalla tapahtuu

Niin se aika vierii ja talvi on tullollansa, vaikka syksy täytyy elää ensin alta pois. Talven kylmyys ja liukkaus kuitenkin uhkaa jo meitä. Siitä sitä tulee stressiä, kun sitä ajattelee.

Tapasimme Kalajaisjärvellä 1.-2.9. polioitten kanssa syksyn virkistys- ja kuntotapahtumassa. Perinteisesti syötiin hyvin ja seurusteltiin lajitoverien kanssa. Johtokunta palaverasi ja joku toimittaja kävi urkkimassa meidän vapaa-ajanvietosta. Juttu on tässä Poliolehdessä.

Pyhäamuna porukka ratkesi oikeaan nauru ja leikkimieliseen kilpailuun. Siinä sivussa oli muistiparalla kestämistä, kun heiteltiin palloa ja keksittiin erilaisia sanoja.

Heku: tarpeellista!

Mutta hei, oikeastaan minun piti hieman kertoa meidän heku-tapahtumasta viime toukokuussa. 28. – 30.5.2012 olivat Pohjanmaan osaston henkilökohtaisen kuntoutuksen päivät. Me olimme Lehtimäellä, joka kuten me kaikki hyvin tiedämme, on paikka kuntoilla. Henkilökunta on asialle omistautunut, ruoka on hyvää ja mikä tärkeintä: kunto-ohjelma oli meidän voimiimme oikein mitoitettu.

Kaija piti meistä hyvää huolta ja keskustelimme hänen kanssaan yhdessä ”Mitä minulle tänään kuuluu”. Leo piti tuoli-jumppaa sekä allasjumppaa. Leo piti myös luennon/ryhmäkeskustelun painonhallinnasta, josta sukeutui mielenkiintoinen keskustelu hyvinvoinnista ja ravinnosta. Eki tuli kitaran kanssa meitä laulattamaan iltariennossa ja hän myös esitti meille ystäväänsä kanssa hienoa bluesmusiikkia. Täydet kymmenen pistettä, upeata!

Omista voimavaroista piti meille luennon Terhi. Luento antoi ajattelemisen aihetta itse kullekin. Kaiken kaikkiaan



Häkärin Tuula ja Niemen Anne Kävi ratsastamassa.

Heku-kurssi oli tarpeellinen ja virkistävä tapahtuma, joka antoi niin fyysistä kuin psyykkistä latausta tulevaan kesään.

Ja seuraavaan tapaamiseen, joka oli heinäkuun puolessa välissä. Teatterikäynti Seinäjoen kesäteatterissa Törnävällä. ”Häjyt” oli näytöksen nimi ja se oli tosiaan häjyt, kiroiltiin, haisteltiin, juotiin viinaa ja ajeltiin autoilla, kunnon pohjalaista meininkiä!

Kesäpäivä oli lämmin ja vaikka iltaa kohti hieman viileni, niin urheasti istuimme katsomassa näytelmän loppuun asti. Onneksi olin varautunut ottamalla peiton mukaan, joten Pirjon kanssa saimme laittaa jalat peiton alle lämpimään. Polioraajat, ne on niin arat, kuten meistä jokainen sen tietää.

Teksti: Anne Niemi

Kuvat: Anne ja Veikko



Valkeuden Erkki tuli kitaran kanssa meitä laulattamaan.



Parviaisen Eilan vuoro koittaa saada ketjuja putoamaan reikiin.

osastoissa tapahtuu

Savon osaston retki Lapinlahdelle

Olimme päättäneet tehdä elokuussa retken Lapinlahdelle. Kuinkas olakaan, lähtöamuna heräsimme rankkasateeseen. Mutta eipä sade haitannut iloisia matkailaisia ja matka taitui yhteisellä invataksilla.

Ensimmäinen kohteemme oli Väärnin pappila, jossa Helvi Kajaanista saattajineen jo oli meitä vastaanottamassa. Väärnin pappila, rakennettu v. 1839, on vanha pappila-miljöö ja Juhani Ahon synnyinpaikka. Kirjailija Minna Kettunen ja Jari Rissanen ostivat kauan myynnissä olleen, pahasti ränsistyneen pappilan. He kunnostivat valtavalla remontilla, entisöiden pappilan kulttuuripaikaksi ja matkailukohteeksi.

Minna Kettunen kertoi meille pappilan tarinan aivan alusta alkaen tähän päivään. Kuuntelimme suurella mielenkiinnolla esitystä ja samalla ihastelimme kaunista, entisöityä salia. Ajatuksemme risteili 1800-1900 lukujen pappilaelämässä.

Jatkoimme matkaa toiseen kulttuurikohteeseen, taidemuseoon, jossa oli esillä Itetaitei-



Savon osaston retkeen kuului vierailu Pekka Halosen museossa (yläkuva).



Retkiporukka viihtyi myös Lapinlahdella (alakuva).

lijoiden eri materiaaleista, jopa hauskojakin luomuksia. Tämän jälkeen pistäydymme paikallisessa ravintolassa nauttimassa maittavan aterian.

Sateen jatkuessa lähdimme kohti Kuopiota. Matkan aikana saimme eräältä matkailaiselta terveyssooppia. Saimme hyvän ohjeen alavatsan tulehduksen tukahtuttamiseen sen alkuvaiheessa. Olimme tukehtua iloiseen nauruun ja tähän oli hienoa lopettaa antoisa retki.

Teksti: KK

Kuvat: Iiris

Poliolehdessä 2/2012 ratkaisu

POVARI	AASIA	ARIZONA	VITAALIT
ALAS	SOHVA	DAVID	POMMI
LIRINÄ	EUFRAAT	ANELIJA	VIINANEN
JOKA	KERTA	MUKANA	TARKASTA
O A	E R R	L JALO	I O KOTA
UHATUT	ETIKKA	ATIK	LUIMUT
SANI	ULLA	OTOT	SKRUUVI
ARVUUTELLA	R N	MOITTEET	PUJOT
LAAKI	VALA	PUKARI	M OTSAKIHARA
ETRUSKI	ISKURI	I MARS	LUMO J
N U	TIKU	IITA	STATE
NOSTIMET	L	TAATOT	K ASUA
UNTAMO	APPI	LEIT	AMMUS
STEVE	RAUNIO	DYNASTIAT	PEITOT
TEITITELLA	SOOSI	T ENTÄÄ	L H
TOTT	R	VITSI	KAATAA
U	RANNE	T	SUDIT
TULEEKO	LEHDEN	NIMIKIN	MIELEEN
INARI	RAIDE	LOKARI	AVARA
TOHISTA	JUTILA	MENEVÄT	TAIKURI
TOKI	SAATE	AKKUNA	ATOMI
TITOT			

kurssiuutisia

Pohjoisen kuntoutus opettaa: Järkeä tärkeämpää tunne ja ymmärrys

Me vedettiin pitkävärtiset saappaat jalkaan, otimme ämpäriin kumpaankin käteen ja lähdimme lampsimaan kohti rannassa olevaa soutuve-
nettä. Sirkka ennätti jo marista, ettei hän jaksa soutaa, mutta kun vene oli pitkä kirkkovene, niin toiset lupasivat auttaa soutamalla syvemmältä ja Sirkka sai soutaa pintave-
doilla.



Kuntoutusjaksolla soudettiin myös mielikuvissa.

Löysimme marjaisan paikan ja vuoroin kummallakin kädellä kourimme marjoja ämpäreihin. Välillä piti ojentua ja venyttää selkää ja vaihtaa paikkaa. Niin vain jokainen sai kurkottelemaalla ämpäriinsä täyteen ja peräkanaa lampsittiin suolta pois. Nostimme ämpärit veneeseen. Työnsimme veneen pois hiekalta. Nostimme ankkurin ja paluumatkan soutu alkoi. Yhdessä päätettiin lähteä myymään marjat. Torille. Sirkkan ehdotuksesta paikaksi valittiin Utajärvi, siellä kun on Alkon myymälä.

Mennessä kokeilimme vielä heittää virveliä veteen ja kyllä sieltä jokaiselle kiiskeä suurempia kaloja nousi. Petri huomasi naapurin katiskan olevan vedessä. Piti se uteliaisuutta kiskoa ylös ja kopistaa kalat veneen pohjalle. Verkon luukku kiinni ja heitto takaisin veteen.

Utajärven rannassa vedettiin taas vene maalle ja ankkuroitiin. Taiteiltiin täysien ämpäreiden kanssa torille ja kaupankäynnin jälkeen oli mukava laskea seteleitä ja kiirehtiä Alkoon. Sieltä palasimme varovasti pullopusseja kantaen veneeseen. Seppo ehdotti, että kyllä nyt on jo rypyn paikka ja niin väännettiin korkit auki ja klunkutettiin virkistävä juomaan suoraan kurkkuun.



Lentopalloa, tottakai!

Kyllä Sirkkan käsi nousi kepeästi. Ankkuri ylös, vene vesille ja soutaminen kävi nyt jo keveästi. Hyvällä tuulella päätettiin poiketa katiskanomistajan rantaan ja viedä nostamamme kalat oikealle omistajalle. Siellä ilostuttiin meidän rehellisyydestä niin, että luvattiin lämmittää meille rantasauna, kunhan ensin pilkomme saunapuut. Halkojen hakkuu kirveellä meiltä kävi.

Saunan lämpiämistä odotellessa kolautimme uuden pullon pohjaan kynärpäällä, narautimme korkin auki ja otimme tarpeellisen huikan.

Kesäsauna lämpesi nopeasti, ja saatoimme kiskoa saappaat jalasta ja heittää muutkin vaatteet rantamalle ja kivuta lauteille. Vettä kauhalla kiukaalle ja me huokaisimme autuaina käsiä ja

jalkoja ojennellen. Alkoi leppoisaa vihtominen jalkoja, käsiä, mahaa, kuvetta, selkää, vähän naapuriakin. Ämpäriä vetä huuhtelimme reissun pölyt ja vaivat pois. Kunnan ravistelu ja pouta kuivatti. Hynttyitä niskaan ja hiljalleen saatoimme soudella takaisin lähtörantaan ja kavuta Rokuan mäkeä majoipaikkaan.

Tämä oli Petri Åmanin tunnin mittainen tuolijumppa aamulla klo 8.00 Rokuan liikuntasalissa. Aiheena lihasvenyttely. Kyllä tuntui hyvältä.

Uskallanko?

Aurinkoiset päivät hellivät meitä koko kolmen päivän ajan ja jummat lämpimässä terapia-altaassa päivittäin Mikko Männistön ohjaamana maistuivat kaikille.

Karaoke ja tanssia oli vuorotaan iltojemme ohjelmassa. Aarni Luhtala oli meidän oma edustajamme mikrofonin ääreen. Me muut harjoitimme hyvää taustalaulantaa. Muuta porukkaa oli vähän, joten tans-

silattialla saattoi vapaasti tehdä omia liikekokeilujaan. Sirkkan kanssa kokeilimme monenlaisia käännoiksi ja kiemuroita yhdessä ja erikseen pyörätuole-
nemme.

Perheryhmän vetäjä, valkotukkainen ja valkopartainen Gunnar oli omaleimainen karaoke-
laulannassaan ja innostui vielä tanssimaan kanssani. Osaavan tanssittajan kanssa teimme kuvioita ja käännoiksi koko porukkamme iloksi. Timo aikoikin harjoitella Gunnarin karaoketyyliin lauluun Miljoona miljoona ruusua ja esittää sen sitten vaikkapa Lehtimäellä. Me muut lupasimme tulla taustakuoroksi.

Toisena iltana Sirkka kyseli ääneen, että millaisia parisuh-
teita meillä keskenämme oikein on. Minä kun jo tullessa halusin jokaisen ja pöydässä istuen tanssimme Pentin kassa halaillen ja Niilon kanssa pöydän yli käsi-
sikkäin. Toisen ihmisen kosket-
tamisen tarve on jokaisella. Ei ole aina helppoa tunnustaa sen puutetta. Me pohjoisen poliola-
laiset olemme vähitellen uskal-
taneet puhua asiasta ja meille on muodostunut keskinäinen luottamus antaa halauksen voimaa toisillemme.

Gunnar ihastui meidän hy-
vähenkiseen porukkaamme ja lupasi laulaa meille lähtöpäivänä kitaransäestyksellä. Gunnar piti lupauksensa ja lauloi kauniin balladin, jonka kerto-osa meni jotenkin näin: ”Tärkeämpää kuin järki on tunne ja ymmärrys”. Tuo sisältö sopii koko kuntajaksomme loppuotsakkeeksi.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Aarni Luhtala

kurssiuutisia

Reipasta menoa Apilassa 1-2.9.2012



Tamperelaisille tutussa ja turvallisessa ympäristössä saimme nauttia taas viikonlopun aikana liikunnasta luonnossa ja sisätiloissa. Kunto testattiin ja uudet tavoitteet maaliskuun seuranta-päivää varten asetettiin. Tärkein tavoite on varmaankin nykykunnan säilyttäminen!

Osa-
allistujia oli kun-
toviikonlopulla 22 henkilöä meiltä ja muualta, uusia ja entisiä iloisia, innostuneita jäseniä. Lauantai -päivä kului liikunnallisissa merkeissä. Sali-
jumpan aloitimme tuolitanssilla valssaten, sitten se jatkui venyttelyillä, pallojumppalla ja lopuksi jokainen sai mukavan pallohieronnan. Uloskin uskaltauduttiin, kun sade taukosi ja aurinko armas näyttäytyi meille.

Illalla nautimme takkahuoneella vielä iltapalaa saunan ja vesijumpan jälkeen. Pientä aivojumppaa saimme Leilan jär-



jestämän tietovisan merkeissä. Ilta vierähti mukavasti ja nukkumaan lähdettiin hyvissä ajoin, keräämään voimia sunnuntaita varten.

Sunnuntaiamuna aamupalan jälkeen oli omaa aikaa. Aamupäivällä tuli lisää väkeä kuuntelemaan luentoa, joka alkoi kello 11 aiheena ”Ikään-
tymisen haasteet polio vammaisen näkökulmasta”, luennoitsijana Apilan lääkäri Heikki Hinkka. Luennoista on tarkemmin toisaalla lehdessä.

Kiitos kaikille osallistujille ja tervetuloa vuoden kuluttua lisää uusia, omasta hyvinvoinnistaan kiinnostuneita naisia ja miehiä.

Unohtamatta tästä yhdessä olosta, sitä kaikille meille erittäin tärkeää vertaistukea, jota oli saatavilla niin paljon kun jaksoi mukaansa ottaa!

Teksti: Pirjo Karin-Oka

Kuvat:

Tuula ja Vilho Joenperä

kurssiuutisia

Savolaisten matkailua maailmalla: kuntoutusta Punkaharjulla

Aurinkoisen elokuun loppua olimme päättäneet viettää Punkaharjun mahtavissa maisemissa. Olimme tehneet myös säävarauksen mahtavista p. keleistä. Siinä tapauksessa olisimme voineet syystä olla keskuslämmityksessä tasalämpöisissä sisätiloissa. Silmät puoliummessa, vaikka pirttelön seurassa katsella ulos kuinka siellä sateita ja muita tuulia pelkäämättömät koirien kusljetajat ulkoilevat kouluttamattomien petojensa keralla. Mutta ei! Ei pisanarapisaraa puolen viikon aikana. Aurinkokin paistoi häilysti normaaliin kesän harmauteen tottuneisiin silmiin kipua tuottavasti häikäisten.

Liikunta kiinnostaa, kun on pakko

Meidän yhdentoista henkilön ja neljän miehen ryhmämme joutui heti tuliaispuuron jälkeen etsimään taas niitä - joidenkin terveyspersersien ja asiantuntijoiden kehittelemiä - paikkoja, missä sellaisetkin lihakset, joiden olemassa olosta ei ollut edes tietoa, huomauttavat nyt olostaan kipuilemalla seuraavana päivänä.

Lohdutukseksi torstaina, toisena päivänä oli käsitöitä ja muuta askartelua. Me, miehet, neuvoimme askartelijoita värien käytöstä, silittämisestä, ompelutoiminnoistakin jouduimme konsulteiksi.

Tauon aikana kävimme haukkaamassa pari pihviä, ruskistettuja makkaroita, siankylyjyksiä ja reilusti lisukkeita. Teimme muuten reklamaation keittiön suuntaan liian pienistä lautasista. Ei ole kiva nilkuttaa jatkuvasti puolitäyden mahan kanssa täydennystä nälkäänsä hakemassa.

Ruokanokosten jälkeen pulahdimme pienelle vesijumppa-keikalle ja pikaisesti vierailimme tosi kylmässä vesialtaassa. Jää-



Altaalla Velma tiesi kuinka saada liikettä aikaan.



Savolaiset järjestivät kuntoutuksen lomaan oikeat omat olympialaiset.

hileetkin veden pinnalla olivat noin 28 asteisia. Henkilötkin olivat kylmävesikeikan jälkeen selvästi hieman kutistuneet.

Koska VelMa oli ilmoittautunut kuun vaihteessa olevalle Kuopion maratonille, hän harjoitteli ja koulutti lihaksiaan altaan reunalla ja meidän oli pakko tehdä samat liikkeet vedessä. Uhkaili vain hukuttavansa ne, joita liikkeet eivät kiinnostaisi. Kyllä kiinnosti.

Illalla meillä oli ryhmällämme, oliko sen nimi tohelot tai jotain, runonlausunharjoitukset p j n kämpässä. Äänet väristen kerroimme kuulle tuntojamme.

Perstaina, heti aamusta, oli puhalluksen jälkeen kuntotesti. Henkilöt hieman ihmettelivät miesten saavutuksia, miehetkin läpäisivät testit. Oli hyvä, että kunto oli testattu, koska edessä oli sellainen kävelyretki, että äkkinaisemmät pyörätuolilaiset uuvahivat melkein mäen alle. Onneksi paikalliselta isäntämieheltä saimme traktorilla hinausapua.

Olihan mahtava saunakin ja paikka upeimmasta päästä. Ei oikein selvinnyt, oliko maise-ma Saimaan, Kallaveden vai Oulujärven rannalla. Yksi lin-

tupoikue, moottorivene ja laiva nähtiin.

Meillä oli omat olympialaiset, makkaranäköitä valmiiksi takassa paistetuista makkaroista ja kaljoit.. eikun kahvittelua. Nyt oli vastaiset kotimatka muuttuneet myötäsiksi ja päinvastoin. Oli kyllä oikeita ylämäkiä, pystysuoria melkein ja alamäkiä. Matkaa kertyi kaikkiaan meille kävelijöille ja pyörätuolilaisille 0,2 peninkulmaa.

Alamäkiä laskettiin niin, että kotiin palattua takamuksen naarmuista hallituksen iltakoulussa välikysymykseen joutui vastausta antaessa turvautumaan jopa rehelliseen p j:hin. Ei tarvinnut luottamuslauseäänestystä.

Lähtöpäiväkin koitti kirkkaana. Aamulla oli hieman tarkkaa kättä ja hillittyjä hermoja vaativia toimintoja. Kilpaileva vastapuolemme ryhmä jäi viimeistä edellisiksi! Nauratti. Oikeudenmukaisina savolaisina siinä rehellisesti sanoen ei ollut mitään pilkallista.

Lähtöpuuhissamme totesimme taas kerran VelMan mahtavan mukanaolon, viitseliäisyyden ja sen oikeanlaisen osallistujien ymmärtämisen. Siinä on enemmän, kuin ”Siitähän hän palkkansa saa” toimintoja. Tässä tilanteessa vielä kerran suomenkielen vaikein sana: KIITOS.

Oltermanni toivottaa kansalaisille sateisia ilmoja, etteivät he ravistuisi enempää.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: Ilris

kurssiuutisia

Vertaistukea Marjolasta – Suomen Poliohuolto ry:n lomatoimintaa

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenoimintaan perinteisesti sisältyvä lomailutoiminta toteutettiin kuluneena kesänä järjestämällä viikon mittainen lomajakso Etelä-Saimaan Invalidit ry:n omistamassa ja ylläpitämässä Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 16.7.-22.7.2012.

Lomajaksolle osallistui 24 henkilöä. Täysihoidon sisältänyt lomajakso oli maksuton yhdistyksen varsinaisille jäsenille ja heidän välttämättömille henkilökohtaisille avustajille. Saimaan rannalla sijaitseva luonnonkaunis ja esteetön Marjola on ollut meidän yhdistyksen lomakohteena jo vuodesta 2008 saakka.

Matkustimme avustajani Heikin kanssa Lappeenrantaan junalla seuranamme Keka Siren, jonka edellisestä junamatkasta oli kulunut kuulemma peräti lähes 50 vuotta. Saapa nähdä, kuinka innokkaasti Keka alkaa matkustaa junilla, kun hän huomasi miten vaivatonta on matkustaminen tämän päivän vaunukalustolla. Vaivatonta muutoin, mutta jatkuvaa taistelua lastenvaunujen valloittamista pyörätuolipaikoista. On se ihme juttu, että VR ei pysty huolehtimaan siitä, että ennakolta varatut pyörätuolipaikat, joita on aivan liian vähän, olisivat taistelematta varaajien käytettävissä. Menomatalla paikan saaminen onnistui taistelematta. Mutta paluumatka olikin sitten kokonaan toinen juttu!

Hyvässä seurassa

Junan lähestyessä Lappeenranta taivas tummeni ja alkoi viime kesälle niin tutuksi tullut



ilmio vesisade, jota riitti sittemmin sillä erää kolme – neljä päivää. Mutta eipä tuo paljon tahtia haitannut. Loma yksillä, kesä kaikilla! Satoi tai paistoi. Tulopäivän päivällisen jälkeen kokoimme hotellipöydässä Maarit Viljasen johdolla ruokasaliin pohdimaan, mitä kivaa me haluaisimme puuhastella tulevan viikon aikana. Mahdollisuuksia harrasteisiin ja muuhun virikkeelliseen ohjelmaan tuntui olevan pilvin pimein. Sovimme viikon ohjelman lomalaisten toiveiden mukaiseksi.

Mutta tuosta vallitsevasta säästä me emme päässeet yläkerran herran kanssa sopuun. Alkupäivinä se jopa ehdisti ja ehdistusta lisäsi vielä se, että me ”nettinörtit”, joilla oli läppäri mukana, emme päässeet sateisina alkupäivinä nettiin, kun yhteydet eivät toimineet. Olihan meillä mukava porukka, joten mitä pienistä vastoinkäymisistä. Hyvässä seurassa pärjää hyvin heikommillakin eväillä.

Viikon ohjelman kohokoh-tana oli ehdottomasti Maaritin

ja Mairen loih-tima ohjelmallinen venäläinen ilta perinteisine ruokineen ja asiaan kuuluvi-ne juomineen. Muu puuhaste-lu muodostui, boccian ja kortinpelaamis-es-

ja Mairen loih-tima ohjelmallinen venäläinen ilta perinteisine ruokineen ja asiaan kuuluvi-ne juomineen. Muu puuhaste-lu muodostui, boccian ja kortinpelaamis-es-

VR: missä palvelu?

Paluumatka junalla alkoi pelätyllä tavalla. Osasin jo odottaa, että ennakolta varatun pyörätuolipaikan saaminen tulee olemaan taistelun takana. Oli sunnuntai iltapäivä ja junaan nouseminen Joensuu – Helsinki reitin väliasemalta Lappeenrannasta. Junan saapuessa 15 minuuttia myöhässä aikataulusta konduktööri oli katsomassa junaan nousemistamme. Mutta poistui paikalta tyylikkäästi, vaikka tiesi varmasti, että meillä tulee olemaan vaikeuksia paikkojen saamisessa.

Minun varaamalla paikalla oli Joensuussa lippuautomaatista

matkalipun ostanut pyörätuolilainen, jolla ei ollut paikkalippua ja Heikin paikalla istui hänen avustajansa. Vaunun toisella puolella, jossa sijaitti Kepan paikka, oli viidet lastenrattaat. Osa rattaiden omistajista oli tuonut rattaat tähän vaunuun, mutta siirtyneet itse johonkin muuhun vaunuun tai junan leikkitalaan.

Onneksi ystävälliset kanssamatkustajat auttoivat Heikkiä, jotta lastenrattaat saatiin raivatua liikkuvassa junassa eteisen tukkeeksi ja me Kepan kanssa pääsimme pois käytävältä. Mutta mitä sitten, jos pyörätuolien käyttäjien olisi pitänyt päästä vessaan? Se ei olisi onnistunut. Eteinen oli täynnä lastenrattaita. Onneksi tuo minun paikan valtaaja poistui junasta Lahdessa, jolloin saimme käyttöön varaamamme paikat.

Me ja kanssamatkustajamme annoimme konduktöörille lipuntarkastuksen yhteydessä tiukkaa palautetta vallinneesta tilanteesta. Mutta hän ei ottanut siihen mitään kantaa. Totesi vain tyylikkäästi, että palautetta voi antaa VR:n nettisivuilla. Näin teinkin, kun pääsin kotiin. VR ei ole kommentoinut palautetta mitenkään. Joten se siitä palautteen merkityksestä. Matkailu avartaa! Mutta VR:llä ei mikään muutu, jos palautteiden pohjalta ei olla valmiita keskustelemaan ja tutkimaan, miten ongelmat ovat ratkaistavissa.

Kiitos!

Loman järjestelijänä olen tosi tyytyväinen Marjolan tarjoamiin lomapalveluihin. Lomalaisilta saatu palaute on pelkästään positiivista. Suuret kiitokset lomajaksosta Marjolan sakille. Tapaamme varmaan taas ensi kesänä.

Teksti: Leo Hänninen

Kuvat: Heikki Ylönen

Pieni ele

–keräyksen kuntavastaava

Tänä vuonna Pieni ele –keräys järjestetään kaksissa vaaleissa, alkuvuodesta oli presidentinvaalit ja lokakuussa valitaan kuntapäätäjät. Monet polion sairastaneet ovat nyt olleet lipaskerääjänä eri puolilla Suomea. Suomen Polioliitto on ollut mukana vaalikeräyksissä vuoden 2008 kuntavaaleista lähtien. Monet ovat kuitenkin toimineet lipasvahtina jonkun muun järjestön puolesta jo vuosikymmeniä.

Itse olen ollut mukana vasta vuodesta 2008. Menin tuolloin polioiden edustajana ensimmäistä kertaa Kaarinassa vammaisjärjestöjen yhteiseen kokoukseen koskien vaalikeräystä. Minut ehdotettiin tekemään listat lipasvahtivuoroista. Lupauduin hoitamaan asian. Hankin myös osastomme puolesta lipasvahteja meidän vuoroillemme Kaarinassa. Itse en saanut lipasvahtina olla, koska olin vaaleissa ehdokkaana. Tämä oli kerrottu keräysohjeissa.

EU –vaalien yhteydessä tein myös lipasvahtivuorojen listan. Tämän jälkeen todella pitkään Kaarinassa kuntavastaavana ollut sairastui vakavasti ja pyysi, että hoitaisiin seuraavat vaalit, koska hän ei jaksaisi. Kun seuraavien vaalien, eduskuntavaalit 2011 ensimmäinen tapaaminen järjestettiin, lupauduin pyynnöstä kuntavastaavaksi. Työmäärää, joka tästä tulisi, en osannut lainkaan arvata.

Kuntavastaavan laaja tehtäväkenttä

Ensimmäistä kertaa kuntavastaavana ollessa jouduin vaikeaan tilanteeseen, koska minulla ei ollut ketään, jolta kysyä neuvoa. Edellinen kuntavastaava oli sairaalassa ja kuoli jo ennen vaaleja. Onneksi ensimmäistä kertaa järjestettiin pilottikoulutus kuntavastaaville ja siellä sain lisätietoa tehtäviini. Kaikkiaan minulta kului eduskuntavaalien yhteydessä noin 130 tuntia, kun yksittäisillä järjestöillä lipastunteja Kaarinassa oli noin 20.

Polioiden Euroopan matkan aikana syyskuussa 2011 sain puhelun Suomesta. Pitäisi järjestää ensimmäinen kokous Kaarinassa presidentinvaaleissa 2012 mukana oleville järjestöille. Lupasin hoitaa asiaa heti, kun olisin taas Suomessa.



Riitta Nissilä on yksi ”Pieni Ele” –keräyksen kuntavastaavista.



Lokakuun alussa 2011 pidimme ensimmäisen kokoontumisen. Kaarinassa mukaan oli nyt ilmoittautunut 13 liittoa, joista yhdessä oli kaksi järjestöä. Piti vielä tarkistaa, ettei listasta puuttunut yhtään järjestöä. Soittamalla selvisi, että sotaveteraanit jäivät pois, koska heillä ei enää ollut resursseja hoitaa lipasvuoroja. Lokakuun puoleenväliin mennessä oli ilmoitettava materiaalilaus keräystoimikunnalle Helsinkiin.

Presidentinvaaleissa oli mahdollista, että tulisi kaksi äänestyskierrosta. Tämä piti ottaa huomioon materiaaleja tilattaessa. Lippaiden, huivien, ohjeiden ja ständien määrät piti arvioida riittäviksi, koska mikään ei saanut loppua kesken.

Seuraavaksi oli tehtävä lipasvuorolistat. Kaarinassa ennakoöänestyspaikkoja oli kolme ja varsinaisena äänestyspäivänä paikkoja oli kuusi. Lipasvuoroja jakaessa pitää ottaa huomioon erilaisia yhdistysten toiveita lipas-

vuoropaikoista. Jaettavia tunteja Kaarinassa oli kaikkiaan yhdelle kierrokselle 244, joista yhdelle järjestölle tuli noin 20. Kaksi kierrosta teetti töitä kaksinkertaisesti eli 40 tuntia.

Tammikuussa pidettiin seuraava kokous, jolloin jaettiin keräysmateriaalit ja annettiin järjestöille viimeiset ohjeet, miten toimia keräyksessä. Lippaissa on numerot. Yhdistyksille menevien lippaiden numerot merkitään listaan. Pyydän myös kiitauksen saaduista materiaaleista, jolloin on helpompi tarkastaa, että tyhjätkin lippaat palautuvat.

Olin juuri joulun edellä saanut kolme isoa pahvilaatikkoa täynnä keräysmateriaalia: lippaita 90, huiveja 100, keräysohjeita 40, kaksikielisiä julisteita 20, kaksikielisiä ständejä 5 (vanhoja oli vielä jäljellä kotonamme varastossa). Onneksi omakotitalossa on tilaa tällaisten säilytykseen.

Kuntavastaavana oli joutunut sopimaan asioista kaupungin keskusvaalilautakunnan, postin ja muiden keräyspaikkojen vastaavien kanssa. Keräyksen aikana kerättiin täyttyneet lippaat ja käytiin Sampopankissa tyhjentämässä ne. Käytetyt lippaat hajotettiin ja hävitettiin.

Kun vaalit oli käyty, kerättiin kaikki lippaat takaisin, myös tyhjät. Vaalien jälkeen lippaat hävitettiin.

Keräystuoton jakaminen ja lipasvahtina toimiminen

Keräystotosta lähes puolet jää paikalliselle tasolle. Poliojärjestön osuus on puolet pienempi kuin muiden, koska Polioliittoa ei ole hyväksytty täysivaltaiseksi jäseneksi. Kulut ovat noin 10% keräystuotosta. Keräysmateriaalin tuottaminen ja postitus kuntiin muodostavat suurimman kulun. Kaarinassa keräystuotto jaetaan tasan liittojen mukaan, paitsi poliott, jotka saavat vain puolet muiden määrästä.

Kuntavastaavan tehtäviin kuuluu tehdä selvitykset keräystuotosta keräystoimikunnalle ja omassa kunnassa oleville yhdistyksille. Hän laskee tuoton jakautumisen ja varmistaa, että kaikki saavat heille kuuluvan osuuden. Keräyksen onnistumiseen vaikuttaa, että lipasvahdit ovat ymmärtäneet tehtävänsä. He ovat keräyksen sielu. Kerääjät saivat tällä kertaa merkiksi huivin, jonka saivat pitää itsellään. Lipasvahdin tärkein tehtävä on olla ystävällinen ja kiittää jokaista lahjoittajaa.

Kuntavastaavan työ päättyi, kun keräystuotot ovat tilitetty ja loppuselvitykset ja palautteet annettu. Presidentinvaaleissa minulta kuntavastaavan tehtäviin kului noin 140 tuntia. Se on paljon erilaisten listojen tekoa ja käymistä eri äänestyspaikoissa ja yhdistyksissä.

Uudet vaalit edessä

Toukokuussa tein jo materiaalitilauksen lokakuun 2012 kunnallisvaalien osalta. Materiaalit tulivat tällä viikolla. Ensimmäinen kokous on jo pidetty ja lipasvahtivuorot sovittu. Itse en voi toimia lipasvahtina, koska olen vaaleissa ehdokkaana. Sen sijaan saan toimia äänestyspaikalla vaalitoimitsijana. Vaalitoimitsija näkee äänestäjän ennen äänestystä, mutta lipasvahti vasta äänestyksen jälkeen. Tuntuu aika ristiriitaiselta, mutta näin eri tavalla toimitaan lipasvahtien ja vaalitoimitsijoiden osalta.

Toivon kaikkien lähtevän iloisina ja hymyilevinä lipasvahtivuorolleen. Kunnioittakaa myös oman kuntanne kuntavastaavan ohjeita. Jokaisessa kunnassa on omat tapansa toimia.

Kunnallisvaalit ennakoöänestys 17.-23.10.2012 ja vaalipäivät 28.10.2012.

Teemana on ”Auttaminen alkaa läheltä”

Teksti Riitta Nissilä



Poliolehden

2/2012

ruudukon voittajat

I palkinto, Aulikki Yli-Mattila, Tampere

II palkinto Elli Pohjonen, Jyväskylä

Onnea!

Rauman vinkkelist

Ajatuksia vaalien alla...



Kohta ovat vaalit, jossa valitaan kuntien ja kaupunkien valtuustoihin valtuutetut. Vaalit pidetään lokakuussa, ennakoöänestys on 17-23.10.2012 ja varsinainen äänestyspäivä on 28.10.2012.

Nyt valittavat kunnanvaltuutetut ovat seuraavat neljä vuotta päättämässä kuntien asioista, myös vammaisia koskevissa asioissa. Tämä näkökanta olisi hyvä muistaa, kun valitsemme omaa ehdokastamme valtuustoon.

Vaikka esimerkiksi vammaisia koskeva laki on valtakunnallisesti sama kaikissa kunnissa, niin kyllä sen soveltaminen poikkeaa eri kuntien kesken aika huomattavastikin. Soveltamisesta vastaavat pitkälti päättäjät eli juuri kohta valittavat kunnanvaltuutetut.

Nyt, kun lama näyttää todennäköiseltä ja edessä ovat taloudellisesti tiukemmat ajat, ei tarvitse olla mikään ennustaja arvatakseen, että sosiaalipuo-

len menoja tullaan karsimaan. Silloin meidän vammaisten on syytä olla valveilla ja yrittää pitää puoliamme. Tämä tarkoittaa, että meidän tulee huolehtia, että valittavista valtuutetuista mahdollisimman moni ymmärtää meitä ja pitävät puoliamme.

Paikallinen edunvalvonta lähtee äänestämisestä

Mielestäni meidän tulee osallistua ja äänestää kukin vakuumuksemme mukaan. Olen itse ollut valtuustossa 28 vuotta ja uskon tietäväni sen, miten tärkeää olisi saada myös vammaisia henkilöitä valtuustoihin. Olen koko lähes 30-vuotisen valtuustoaikani ollut ainoa liikuntavammaisen henkilö valtuustossa. Se ei aina ole ollut helppoa.

Nyt olen päätenyt siihen, että valtuustovuodet ovat tulleet täyteen: en ole enää ehdokkaiden joukossa pyrkimässä valtuustoon. Vaikka en ole enää vaaleissa mukana valtuustoehdokkaana niin olen kuitenkin

mukana ”Pieni-ele” keräyksen lipasvahtina ja toivon, että me poliott hoidamme tämän keräyksen mahdollisimman hyvin.

Luvassa vilkas syksy

Nyt, kun syksy on koittanut, alkaa taas vilkkaan järjestöelämän aika. (Vaikka vilkkaalta näyttää kesäkin olleen, kun lukee Poliolehdessä, mitä kaikkea paikallisosastomme ovat jäsenilleen kesäkuukausina tarjonneet.) Alkaa tulevan toiminnan suunnittelu ja valmistelu.

Me olemme vaikeiden asioiden edessä, kun etsimme ratkaisuja ongelmiimme. Kelan suunnitelmassa ollaan vähentämässä, jopa lopettamassa kuntouttamamme, vaikka kuntomme on sellainen, että tarvitsemme yhä enemmän kuntoutusta jokapäiväisen toimintakykymme ylläpitämiseen. Meidän täytyy itse löytää jollakin ihmekostilalla keino, jolla voimme hoitaa kuntoamme. En tiedä mikä tai millainen se keino olisi tai onko sellaista olemassakaan? Yhden asian tiedän: meillä ei ole taloudellisia resursseja järjestää kovinkaan montaa kuntoutuskurssia ilman ulkopuolista tukea.

Monenlaisia asioita riittää ratkottavaksi. Tuleva syksy tulee olemaan työntäyteinen. Meidän polio-oppaamme (ns. vihreä kirja) pitäisi saada päivitettyä, jotta voimme ottaa siitä uuden painoksen. Edellinen painos on loppu. Pitäisi myös saada pienempi esite poliosta, jota voisimme antaa terveydenhoitajille ja lääkäreille asiointimme yhteydessä.

Tässä muutama asia, joihin pitäisi löytää ratkaisuja.

Kaunista syksyä kaikille!

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry puheenjohtaja

Minun polioni

Poliolohdissa julkaistut yhdentoista poliovammaisen henkilökuvat teemalla ”Minun polioni” ovat osoittautuneet lehden lukijoita kiinnostaviksi. Ei ihme, sillä ovathan ne aikamoisia selviytymiskertomuksia sinnikkään kansanosan elämäkokemuksista. He ovat sankareita kaikki! Saadun palautteen pohjalta olen iloinen siitä, että haastattelujen pohjalta laatimani henkilökuvat ovat osoittautuneet niin kiinnostaviksi, että niitä on toivottu lisää. Olen haastatellut kuluneen kesän aikana Marjolassa ja Lehtimäen Opistolla yhteensä kuutta henkilöä, joista kolmen kertomukset ovat tässä.

Kiitos kaikille teille, jotka avasitte elämäkokemuksenne Poliolen lukijoille.

Teksti ja kuvat: Heikki Ylönen

Vanhempani huomasivat minulla kovan kuumeen ja liikuntakyvyn heikentymisen. He veivät minut lääkäriin, joka tajusi mistä on kyse. Minut vietiin heti Etelä-Saimaan keskussairaalaan, jossa minun todettiin sairastuneen polioon. Vietin keskussairaalaissa muutaman kuukauden ja minut siirrettiin sen jälkeen Lastenlinnan sairaalaan. En osaa sanoa kuinka kauan vietin siellä, mutta luullakseni pitkään. Pääsin lastenlunnasta kotiin ja kuntoutus jatkui Etelä-Saimaan keskussairaalaissa.

Asuin kotona, mutta kävin viikoittain linja-autolla kuntoutuksessa äidin kanssa. Muistaakseni kuntoutus keskittyi jalkojen liikuntakyvyn parantamiseen. Opin kävelemään kolmevuotiaana ilman apuvälineitä. Äitini kertoman mukaan lähdin kävelemään omin avuin. Lääkäri oli tarjonnut minulle tukisidoksia, mutta en suostunut käyttämään niitä. Minulle tehtiin ensimmäinen leikkaus kuusivuotiaana ja leikkauksen tarkoitus oli jäykistää vasenta nilkkaa.

Kävin normaalin kansakoulun Joutsenossa. Koulun päätyttyä menin töihin. Olin töissä lähettinä Joutsenossa Hackmanin sahalla kolme vuotta. Lähetin työssä jouduin liikkumaan portaita hirveän paljon ja välillä vielä painavan postilaukan kanssa. Sen jälkeen lähdin Invalidisäätiön ammattikouluun opiskelemaan asentaja-työkaluvalmistajaksi. Ammattikoulu kesti kolme vuotta. Valmistuin vuonna 1977, jonka jälkeen tein sekalaisia töitä eri ammateissa. Metallityöt olivat rasittaneet selkääni niin paljon, että jouduin siirtymään työkyvyttömyyseläkkeelle vuonna 1989 selkävaivojen takia.

Harrastuksiin on kuulunut jo monia vuosia urheilu ja sen lisäksi monet järjestötehtävät. Olen ollut muun muassa liikuntalautakunnassa 12 vuotta ja nuorisolautakunnassa 4 vuotta, sekä Lappeenrannan vammaisneuvoston puheenjohtajana noin vuoden. En ole ollut naimisissa, eikä minulla ole lapsia. Vaihdoin paikkakuntaan noin neljä kuukautta sitten ja päädyin Helsinkiin. Olen nykyään avoliitossa.

Liian vähän kuntoutusta

Ensimmäinen kuntoutukseni oli vuonna 1991 Punkaharjun kuntoutussairaalaissa. Seuraava kuntoutukseni oli vasta vuonna 2010 Punkaharjulla. Molemmat Punkaharjun kuntoutusjakso olivat KELA:n maksamia. Viimeisin kuntoutusjaksoni oli vuonna 2011 Lehtimäen opistolla Suomen Polioliitto r.y:n Kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssilla, joka kesti kaksi viikkoa. Olen saanut mielestäni liian vähän kuntoutusta. KELA ei suostunut myöntä-

mään kuntoutusta, koska en ole mukana työelämässä, vaan työkyvyttömyyseläkkeellä. Lääkäreiden ja muun hoitohenkilökunnan tietotaito poliosta on mielestäni heikentynyt huomasti vuosien myötä.

Polion myöhäsoireet ovat ilmenneet minulla uupumuksen ja voimien heikentymisen muodossa noin kolmen-neljän viimeksi kuluneen vuoden aikana. Harrastan kuntoliikuntaa, joka on omalta osaltaan vaikuttanut kunnon heikentymisen hidastumiseen. Oireet eivät näin ollen siis vaikuta jokapäiväisessä elämässä liikaa. Olen myös alkanut säästää voimiani keppien ja pyörätuolin käytön avulla. Minulla on henkilökohtainen avustaja, jonka työaika on 30 tuntia kuukaudessa.

Polio ei ole rajoittanut elämäni millään tavalla. Olen saanut tehdä kaikkea sitä mitä olen halunnut ja uskaltanut.

Sirkka Nevalainen



Olen Sirkka Nevalainen, syntynyt vuonna 1940 Hailuodossa. Sairastuin polioon Hailuodossa kolmen kuukauden ikäisenä. Minun lisäksi polioon sairastui paikkakunnalta samoihin aikoihin yksi henkilö, joka kuoli polion seurauksena

Olin äitini kertoman mukaan sairastuesani kuin tiskirätti. Minun käteni ja jalkani olivat täysin liikkumattomat ja vanhempani kutsuivat kunnanlääkärin tutkimaan minut. Lääkäri diagnosoi minulle polion. Mutta minua ei viety sairaalaan, vaan jäin kotiin

hoidettavaksi. Kunnanlääkäri tosin kävi kuukausittain seuraamassa kuntoni kehittymistä. Käsieni voimat palautuivat todella hyvin. Mutta jalkani jäivät heikoiksi. Pystyin käsieni avulla kiipeilemään ja jopa seisomaan käsilläni.

Sain kuntoutusta ensimmäisiä kertoja vasta kahdeksankymmentä luvun lopulla. En oikeastaan ollut tarvinnutkaan sitä ennen mitään kuntoutusta. Olin sen jälkeen joka vuosi kuntoutuksessa Kelan maksamana siihen asti kun muutin Espanjaan. Olen ollut kuntoutuksessa Lehtimäen opiston kursseilla sekä RAY:n maksamana että itse maksavana ainakin 45 kertaa vuosien aikana. Olen mielestäni saanut aiemmin tarpeeksi kuntoutusta. Sen jälkeen kuntoutus on vähentynyt kun täytin 65 vuotta, kun Kela lopetti kuntoutuksen tarjoamisen.

Minulla ei ollut mahdollista käydä kotikunnalla koulua. Pääsin Ouluun Raajarikkoisten Lastenkotiin, missä kävi opettaja pitämässä tunteja. Sitä koulua kesti vuoden. Kävin 3 luokasta eteenpäin ”normaalin” koulua Oulussa Tuiran koulussa, mutta 7 ja 8 luokan kävin Keskuskansakoulussa. Vietin kansakoulun jälkeen vuoden kotona, jonka jälkeen lähdin Invalidisäätiön ammattikouluun. vaatturi-linjalle. Koulutus kesti kolme vuotta ja valmistuin ajallaan.

Koulun päättymisen jälkeen jäin koulutustani vastaaviin töihin Helsinkiin tehden monenlaisia vaatealaaan liittyviä töitä. Vaatturintöitä tein toistakymmentä vuotta, jonka jälkeen jäin kotiin vuonna 1972, jolloin minulla alkoi olla niska- ja selkäkipuja. En jäänyt niiden takia pois töistä, vaan siksi että lapset olivat pieniä ja aviomieheni tienasi tarpeeksi elättääkseen perheemme. Menin naimisiin vuonna 1967 Pauli Nevalaisen kanssa ja ensimmäinen lapsemme, joka oli poika, syntyi vuonna 1968 syksyllä. Saimme toisen lapsemme vuonna 1970 ja tällä kertaa tytön. Minulla on tällä hetkellä yhteensä viisi lastenlasta.

En jäänyt työurani jälkeen toimettomaksi, vaan aloimme yhdessä Paulin kanssa rakentaa omakotitaloa Vantaalle vuonna 1974 ja hoidin samaan aikaan lapsia. Pauli rakensi taloa töiden jälkeen ylitöinä ja saimme talon valmiiksi vuoden aikana. Muutimme pois Vantaalta vuonna 1976, kun Pauli loukkaantui työpaikallaan lievästi. Aloimme myös ajatella, että Helsingin seutu ei ollut mielestämme hyvä paikka kasvattaa lapsia.

Muutimme Oulunsaloon omakotitaloon. Olin löytänyt Helsingin sanomista ilmoituksen, jossa mies Oulunsalosta halusi vaihtaa oman talonsa Oulunsalossa, omakotitaloon pääkaupunkiseudulla. Soitin ilmoituksessa olleeseen numeroon ja päädyimme ennen pitkää vaihtamaan taloja ”päittäin.” Ilman,

että kumpikaan osapuoli maksaa toiselle välirahaa.

Oma yritys ja eläkkeelle Espanjaan

Pauli ja minä lähdimme molemmat opiskelemaan uudelleen Ouluun. Minä lähdin kauppakouluun ja Pauli lähti rakennuspiirittäjän koulutukseen. Kävin kauppakoulun ja sen jälkeen kauppaopiston. Olin sen jälkeen pieniä pätkiä töissä Oulussa eri virastoissa. Pauli alkoi valmistumisensa jälkeen laatia piirustuksia talotehtaille ja hän kehitti uudenlaisen omakotitalojen kappalerakentamisen. Pärjäsimme sen jälkeen rahallisesti hyvin. Perustimme yrityksen, jota pidimme toistakymmentä vuotta. Myös molemmat lapsemme olivat yrityksemme palveluksessa aikuistuttuaan.

Tyttäreemme oli töissä toimistossa ja poikamme pystytti taloja. Vuonna 1996 lopetimme yrityksen toiminnan laman raskuuden vuoksi. Kun pääsimme molemmat eläkkeelle, muutimme Espanjaan Kultarannikolle vuonna 1998. Asuimme siellä 13 vuotta. Päätimme muuttaa takaisin Suomeen koska joutumme alkoi heiketä ja ikä alkoi painaa. Jouduinkin sairaalaan melkein heti kun pääsimme Suomeen. Pauli kuoli 2.3.2012. Asun nyt yksin Oulussa talossa, jonka yhteydessä saa avustajapalveluja.

Terve vammasta huolimatta

En osaa sanoa onko minulla polion myöhäsoireita vai johtuuko kuntoni heikentyminen iästä. Pärjään tällä hetkellä hyvin omin voimin, kun minulla on hyvät puheenlahjat. Saan kyllä apua talossa, jossa asun ja poikani perhe käy minua välillä auttelemassa.

Minulla ei ole kokemusta onko nykyterveydenhuollossa juurikaan tietoa poliosta. Mitä olen muilta kuullut niin tilanne ei kuitenkaan ole hyvä. Nykyisellä lääkärikunnalla on kuulemani mukaan olematon tietämys poliosta ja polion myöhäsoireiden hoitamisesta.

Koen olevani etuoikeutettu, kun olen polion sairastanut. Olen aina kokenut, että olen vammastani huolimatta terve. Olen tavannut paljon polioita ja olen huomannut että me poliovammaiset voimme henkisesti paljon paremmin, kuin monet muut vammat ja fyysisesti terveet ihmiset. Olemme pääosin sinnikstä ja iloista sakkia.

Vaikka polio ei ole minua paljoa rajoittanut niin on minulla ollut haaveita erilaisesta urasta, joka kuitenkin on jäänyt toteuttamatta. Toisaalta kaikilla ihmisillä, terveillä tai vammaisilla on haaveita, jotka ovat saataneet jäädä toteutumatta.

”Haaveissani perustan vielä tupakoitsijoiden puolueen, koska meitä syrjitään aina.”

Veikko Uusitalo



Olen Veikko Uusitalo, syntynyt vuonna 1946 Hämeenkyrössä. Sairastuin polioon Hämeenkyrössä vuonna 1959. Minun lisäksi paikkakunnalla ei ollut muita samoihin aikoihin polioon sairastuneita.

Olimme tulleet peltotöistä kotiin lauantai-iltaan, kun minulle nousi kova kuume. Parantelin kuumetta lepäilemällä ja yritin juoda paljon. Mutta mikään ei pysynyt sisällä. Keskiyöksi huomasi, että vasen käteni ei toiminut ollenkaan. Minut vietiin lääkäriin ja sieltä edelleen Pyykin kulkutautisairaalaan.

Kun olin päässyt sairaalaan, koko kehoni halvaantui seuraavan päivän aikana. Minulla oli jatkuvasti sairaanhoitaja vieressä vahtimassa, ettei keuhkoni pettäisi. Minua jopa syötettiin nenämahaletkun kautta neljän päivän ajan. Olin Pyykin kulkutautisairaalaan kaksi viikkoa, jonka jälkeen minut vietiin Hämeenkyrön terveyskeskukseen. Minua makuutettiin siellä lähes parin kuukauden ajan.

Minua ei kuntoutettu ollenkaan. Sinä aikana minun oikea käteni oli jo alkanut tervehtyä. Mutta vain hieman. Kahden kuukauden jälkeen minut siirrettiin Tampereelle kuntoutuslaitokselle, missä kuntoutus alkoi saman tien. Sain ensi alkuun paljon vesijumppaa, joka auttoi palauttamaan raajojeni toimintakykyä. Vietin kuntoutuslaitoksessa vuoden, jonka jälkeen pääsin jo kävelemään kainalosauvojen kanssa. Pääsin takaisin kotiin ja kävin sieltä käsin vielä vajaan vuoden ajan Tampereella kuntoutuksessa kaksi viikkoa.

Minulla kesti kauan ennen kuin sain minkäänlaista kuntoutusta. Olin kuntoutuksessa ensimmäisen kerran vasta vuonna 1995. Olen käynyt kuntoutuksessa muun muassa Hämeenkyrön terveyskeskuksessa ja Hämeenkyrön hoitokeskuksessa. Pääsin vuonna 2000 Kelan maksamalle kuntoutusjaksolle Kankaanpään kuntoutuskeskukseen, missä vietin kahden viikon jaksoja kerran vuodessa aina vuoteen 2011 saakka. Tänä kesänä olen ensimmäistä kertaa RAY:n rahoittamalla Suomen Polioliitto ry:n järjestämällä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursilla Lehtimäen opistolla.

Ei eläkkeelle, kyllä maatilatöille

Ennen sairastumistani olin käynyt kansakoulun ja jatkoin sairaalasta päästyäni kansalaiskoulun loppuun. Koulu kesti kaksi vuotta. Kansalaiskoulun päätyttyä kävin Helsingissä Invalidisäätiön ammatinvalinnan ohjauksessa. Siellä suositeltiin suoraan työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymistä. Ryhdyin tekemään maatilatöitä kotitilallamme muun perheen kanssa. Ne työt jatkuvat edelleen, sillä ostin kotopirtin itselleni perikunnalta, kun sisarukseni lähtivät maailmalle ja jäin yksin asustelevaan. Vuonna 1986 kuvioihin astui mukaan kumppanini Anna-Maija ja kolme vuotta myöhemmin vuonna 1989, syntyi tyttäremme Liisa. Menimme Anna-Maijan kanssa naimisiin vuonna 1998. Perhe-elämä toi paljon muutosta yksinäiseen maatalaelämään, eikä olenkaan pahalla tavalla.

Minulla ei ole mielestäni ilmennyt polion myöhäisoireita, tai ainakaan en ole mitään siihen viittaavaa huomannut. Olen jo pari vuotta joutunut käyttämään sähkömopoa ajellessani pihapiirissä. Sisällä pärjään kepin kanssa. Pärjään hyvin kotona emännän ja tyttären avulla, enkä ole vielä joutunut hakemaan henkilökohtaista apua. Olen kuitenkin harkinnut avustajan palkkaamista. Asuntooni toteutetaan paraikaa asunnonmuutostyötä, jossa asuntooni rakennetaan pesutilat.

Nykypäivän terveydenhuolto ei tunnu edes tietävä mikä polio on, eivätkä nuoret lääkärit opi poliosta koulutuksessaan mitään. Vammaispalveluiden saaminen Hämeenkyrössä on erittäin hankalaa ja se on vaikeuttanut elämää jokin verran. Muuten olen ollut tyytyväinen elämään, enkä koe polion rajoittaneen sitä mitenkään.

Teksti ja kuvat: Heikki Ylönen

minun ajatuksiani



Oletko ajatellut?

Oletko ajatellut miksi ihmisiä tulee uskoon tai oikeammin uudesti syntyy ylhäältä. Ihmiset ajattelee monesti, että uskoon tulleet ovat höynähtäneitä, eivätkä sen kummemmin sitä ajattele. Jos asiaa vähänkin miettii, niin täytyyhän siinä olla jotakin.

Kerron tässä esimerkkinä, mitä minulle on tapahtunut uskoon tuloni jälkeen.

Monet aloittavat kaukaa, kuten vaikka: jo muinaiset roomalaiset ... , mutta minäpä aloitan vielä aikaisemmasta, noin 400 vuotta ennen roomalaisia.

Mutta palataanpa vielä hetkeksi nykyajan. Yhdysvaltojen avaruushallinnossa Nasassa laskettiin satelliittien ratoja ja huomattiin, että ajanlaskusta puuttui vuorokausi. Satelliittien radat ovat tarkkoja, joten Jupiteriin tarkoitettu ei mene vaikkapa Marsiin.

No, Nasassa oli laskennassa mukana myös uskovaisten henkilö, ja hän muisti, että Raamatussa Joosuan kirjassa (Joos.10:12-13) mainitaan, kuinka Jumala pysäytti auringon vuorokaudeksi.

Ajanlaskut eivät pitäneet kutiaan vieläkään, ja menttiin kysymään samaiselta uskovalta henkilöltä, joka muisti, että kuningas Hiskia oli pyytännyt Jumalaa siirtämään varjoaan Ahasin yläsalin portaissa taaksepäin (2.Kun.20:8-11). Merkiksi parantumisesta Hiskia sanoi, että on helpompi siirtää varjoa eteenpäin, mutta jos varjo siirtyi taaksepäin, niin hän tietää parantuvansa. Sieltä löydettiin puuttumaan jääneet 20 minuuttia.

Ja mitenkä tämä liittyy minuun? No, kerropa mitenkä.

Minulla oli pitkään ollut maha kipeä. Se oli sellaista kummallista pakerrusta. Minulla

oli ollut mahahaava, mutta tämä oli erilaista kipua. Eräänä iltana rukoilin Jumalaa, että Hän parantaisi tämän vatsakivun ja antaisi minullekin merkin parantumisesta. Otin raamatun käteen ja kahden peukalon systeemillä osui kohdalle Toisesta kuninkaiden kirjasta tämä kohta, jossa puhutaan Hiskian parantumisesta.

Olimme sitten pian Alavudella kuuntelemassa evankelistaa Pirkko Vesavaaraa ja Rukouspalvelussa Pirkko kysyi, haluanko parantua ja halusinhan minä. Pirkko rukoi puolestani. Jumalalla on huumorintajua. Meidän autossa oli oikea etuvilkku ollut jonkun aikaa rikki. Olin vaihtanut siihen lampunkin, mutta se ei auttanut. Paluumatkalla Alavudelta, se vilkku rupesi yllättäen toimimaan, ja ajattelin, että tässä se merkki taitaa parantumisesta sitten varmaan olla. En muista kuinka äkkiä mahakivut hävisi, mutta ne katosivat ja ovat pysyneet poissa. Vilkuksessa oli vikana sitten se, että johto oli löysällä.

Tästä tietenkin joku voisi sanoa, että kaikki oli sattumaa, mutta tämä ei ole ainoa asia, mistä Jumala on minulla viestinyt asioita.

Nyt kaksi vuotta myöhemmin oli Pirkko Vesavaara taas Alavudella samassa paikassa puhumassa. Olin taas kaatunut ja loukannut ”poliojalan”. Siihen jäi kipu nivuseen ja kävely oli vaikeaa. Päätimme kuitenkin mennä Pirkkoa kuuntelemaan, sillä eihän terveet tarvitse parantajaa, vaan sairait. Siinä alkurukouksessa Pirkko sanoi, että täällä on joku jolla on nivus kipeä ja tunsin voimakkaasti, että hän tarkoitti minua. Rukouspalvelussa kerroin hänelle, että minulla on nivus kipeä ja hän sanoi, että pariin otteeseen hänelle tuli tieto siitä, että täällä on henkilö jolla on nivus kipeä.

Hän rukoi parantumista ja sanoi hän muutakin. Olen kuulemma liian syrjässä. Minun pitäisi kuulemma olla enemmän aktiivinen. Tiesin heti mitä hän tarkoitti. Minulla on ollut jonkun aikaa tämän kirjoituksen alkuosa valmiina ja olen miettinyt sen julkaisemista. On vaan puuttunut rohkeus. Tulee mieleen Joonas, joka yritti mennä pakoon Jumalan antamaa tehtävää mennä saarnaamaan Niiniven suureen kaupunkiin.

Me emme voi olla puhumatta siitä, mitä olemme nähneet ja kuulleet. (Apt. 4: 20)

Kaikki, mikä on paljastettu, on valossa. Sen vuoksi sanotaankin: Herää, sinä joka nukut, ja nouse kuolleista, niin Kristus on sinua valaiseva. (Ef.5:14)

Veikko Hemminki



Suomen Poliohuolto ry:n jäsenilleen tarjoama vertaistukitoiminta kiinnostaa vuodesta toiseen. Tälläkään kertaa ei varattuja paikkoja jäänyt käyttämättä.

Kulun kesä ja meillä on ollut syksy ovat olleet jälleen yhdistyksemme vuotuisen toiminnan vilkkainta aikaa. On ollut ilolla merkille pantavaa se innostus, jolla jäsenistömme viettämään yhteistä joulujuhlaa 24.11.2012 klo 18.00 alkaen Teatteriravintola Nyyrikissä Helsingissä.

Joulujuhla 24.11.2012 Teatteriravintola Nyyrikissä Helsingissä.

Polioinvalidit ry:n pääkaupunkiseudun osasto on jälleen ystävällisesti kutsunut jäsenistömme viettämään yhteistä joulujuhlaa 24.11.2012 klo 18.00 alkaen Teatteriravintola Nyyrikissä osoitteessa Pohjolankatu 2, Helsinki.

Marjolassa vietetty lomajakso ja muutama viikko sitten Viron Pärnussa vietetty terveyspainotteen kylpyläloma, jota voidaan hyvällä syyllä pitää yhdistyksemme tarjoamana kuntoutuksena, ovat poikineet paljon myönteistä palautetta. Kiitos siitä!

Aikataulullisista syistä johtuen Pärnun matkasta kertova juttu julkaistaan vasta seuraavassa Poliolehdessä. Omien tapahtumiemme lisäksi minulla on ollut ilo tavata loistavaa poliiosakkiamme myös Lehtimäen Opistolla järjestetyllä Suomen Polioliitto ry: kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskursilla.

Illan menu:

Glögi. Alkupalat: maa-artistokakeitto, talon patonki ja hovi-uustolevite. Pääruoka: appelsiinipippuroitua broileria, teriyaki-punasipulikasike ja pilahviriihi tai härän ulkofileepihvi, roquefortkastike ja maalaislohkoperunat. Jälkiruoka: creme caramel rommimausteisten rusinoiden kera.

Sitovat ilmoittautumiset poliojärjestöjen toimistolle puh. 09-686 09930 viimeistään 24.10.2012 mennessä. Ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Joulujuhlan hinta on 35 €, joka tulee maksaa Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään 15.11.2012.

Hyvää syksyä kaikille jäsenillemme ja lehtemme lukijoille.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja

Riitta Pohjolan muistolle



Hyvä ystäväni ja yhteistyökumppanini Riitta Anneli Pohjola s. 5.8.1940 Helsingissä, menehtyi lyhyen sairauden seurauksena 19.7.2012 Jorvin sairaalassa Espoossa.

Riitta Pohjola toimi vuodesta 2009 alkaen Suomen Poliohuolto ry:n hallituksen jäsenenä, sekä vuodesta 2010 alkaen Suomen Polioliitto ry:n hallituksen jäsenenä.

Hyvää ystävää kaivaten, yhteistyöstä kiittäen Riitta Pohjolan muistoa kunnioittaen

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja

Suomen Polioliitto ry:n varapuheenjohtaja

Lahden osasto

Pieni ele – keräys

Kunnallisvaalien ennakkoäänestys 17.10. – 23.10.2012 ja varsinainen vaalipäivä 28.10.2012. Tule lipasvahdiksi ja soitttele!

Joulutapaaminen

Pikkuinen joulutapaaminen Ravintola Casselissa, Borupinraitti 4, 15140 Lahti, torstaina 25.10.2012 klo 16 alkaen. Menun, joka vielä on ”yllätys”, omavastuu jäseneltä 15 euroa ja ei jäseneltä listahinnan mukaan!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 8.10.2012 mennessä Ritvalle puh. 044 5142 256.

Invapiiri

Lahden Seurakuntayhtymän Invapiiri kokoontuu syksyn aikana Kirkkokatu 5. 1. kerros, juhlasali torstaisin klo 10.30 – 13.30 seuraavasti 11.10. / 25.10. / 8.11. / 22.11. / sekä 13.12. joulutilaisuus Siikaniemessä. Ruoka ja kahvi 4,50 euroa. Lisätietoa tilaisuuksista diakonissa Riitta Aaltonen, puh. (03) 891 259 tai 044 7191 259, klo 9 – 12.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelua Ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla 6.9.-13.12.2012. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 13.30 - 14.15. josta jumppaa klo 13.30 - 14.00 ja vapaata uintia klo 14.00 - 14.15. Syyskauden maksu on 45 €joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875.Tule hoitamaan kuntoasi!

Joulujuhla 24.11.2012

Joulujuhlaa vietämme yhdessä Poliohuolto ry:n kanssa 24.11.2012 alkaen klo 18.00 teatteriravintola Nyyrikissä osoitteessa Pohjolankatu 2, 00610 Helsinki. Ensin nautimme illallisen ja klo 20 katsomme teatteriesityksen ”Huomenta rakkaani”, joka kertoo pariskunnasta, jolla elämä on kunnossa. Talvi on tehty töitä ja edessä on viiden viikon vapaus, ilman aikatauluja, vapaana vastuista ja velvollisuuksista. Vain rauhallista yhdessä oloa ilman stressiä ja kiirettä. Vastaako todellisuus odotuksia? Vai

onko yhteentörmäys väistämätön. Huomenta rakkaani lisää oman lusikkansa soppaan, jota myös parisuhteeksi kutsutaan. Rooleissa esiintyvät Manu Havisalmi ja Saara Kananen. Teatteriesitys kestää noin tunnin, jonka jälkeen tilaisuus päättyy Nyyrikissä. Iltaa voi jatkaa viereisissä baareissa.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 24.10.12. Ilmoita samalla erikoisruokavaliosi. Joulujuhla maksaa jäsenille 35 € ja ei jäsenille 49 €, joka tulee maksaa Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki 800013-222875 viimeistään 15.11.

Kunnallisvaalit

Kunnallisvaalit järjestetään lokakuussa. Varsinainen vaalipäivä on 28.10 ja ennakkoäänestys 17.-23.10. Tarvitsemme jälleen jäsenten apua vaalikeräyksen lipasvahteina. Ilmoitathan toimistolle puh. 6860 9930 mikäli tulet auttamaan meitä tärkeässä tehtävässä.

Torstaikerho

Kerho kokoontuu jälleen kuukauden toisena torstaina toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs klo 15-17.

Seuraavat kerhopäivät:

11.10. Kahvikeitinesittelijä kertoo uusista keittimistä. 8.11. Ohjelma avoin. 13.12. Kerhon joulujuhla

Tervetuloa!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Varsinaiset oman osaston tapahtumat jatkuvat ensi vuoden puolella.

Vuosikokous maaliskuun 9. päivä 2013 Sorsanpesällä.

Muistatthän kunnallisvaalit, lipasvahteja aina tarvitaan. Voit ottaa yhteyttä oman paikkakunnan polioliaksiin tai sihteeriin 0400 262 801.

Hyvää syksyä toivottaa

Johtokunta

Tampereen osasto

Ohjattu vesijumppa lämminvesialtaasaa maanantaisin klo 16-17 Viola kodilla, Juhlatalonkatu 4, Tampere. Maksu 40 €/jäsen/kausi.

Kuntosaliryhmä uutena toimintana keskiviikkoisin klo 14 esteettömällä kuntosalilla

Fysiocenterissä, Pietilänkatu 5, Tampereen Hervannassa. Salilla voi käydä joko yhteisellä ajalla tai omaan tahtiin. Kymmenen kerran kortti maksaa 40 €, josta osasto korvaa 10 €/kortti, maksimissaan 20 €/kausi. Lisätietoja Aira Lehtoselta puh. 040-761 2080.

Salijumppa Tampereen kuntouttamislaitoksella jää tauolle syyskaudeksi 2012. Mahdollisesta jatkosta kevätkaudella 2013 ilmoitetaan myöhemmin.

Vaalipaneeli ke 10.10.2012 klo 17-19.30 Tampereen kaupungin valtuustosalissa Aleksis Kiven katu 14-16 C, Tampere. Paneelissa Tampereen kunnallisvaaliehdokkaita. Aiheina: itsenäinen elämä, vammaisten työllistyminen, esteettömyys ja kuljetuspalvelut. Järjestäjinä Tampereen kaupungin vammaisneuvosto ja Vatenk.

Tampereen osaston pikkujoulu la 24.11.2012 klo 17-22. Paikka: Kalevanpaasi, Sarvijaakonkatu 3, Tampere. Tarjolla herkullinen jouluateria, hiukan ohjelmaa ja paljon mukavaa yhdessäoloa. Mukaan pieni yllätyspaketti (n. 3 €) pukin konttiin. Illanvietto 20 €/hlö. Ilmoittautuminen/maksu 9.11.2012 mennessä.

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 Tervetuloa mukaan kaikki uudet ja vanhat kävijät!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Rovaniemen kerho

Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Valtakatu 31 kerran kuukaudessa torstaisin 13.9., 11.10., 15.11. ja 13.12. klo 17.00 -19.00.

Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401

Kemin kerho

Ensimmäinen kokoontuminen tiistaina 2.10.2012 klo 11.00 - 12.00 Purolassa. Seuraavasta kokoontumispaikasta ja ajankohdasta kerho tekee päätöksen paikallaolijoiden kesken. .

Lisätietoa Inkeri Kaakkuriniemi puh. 0400-703588

Oulun kerho

Keskiviikkona 12.09. klo 14.00

Jatuli Haukipudas.

Torstaina 11.10.2012 klo 18.15 Tietoa vammaisautoista ja pientä purtavaa.

Pörhön Autoliike Oy, Volkswagen osasto, Tyrnäväntie 8, 90400 Oulu.

Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223

Kajaanin kerho

Lisätietoa Eero Karjalainen puh. 0500-192928

Pikkujouluviikonloppu

Pikkujouluviikonloppu Rokualla 30.11 - 2.12.2012 tai 1. - 2.12.2012. Aloitus perjantaina klo 14.00.

Rokua odottaa meitä! Allasosasto on laajentunut, terapia-allas on saanut uutta pintaa ja valoja.. Koko paketti sisältää yöpymiset 2 hengen huoneissa, ruokailut, runsaan pikkujouluillallisen tähtitanssin pääsyliput, torttukahvit.

Matkakuluja ei korvata.

Perjantaina: keisarillinen pikkujoulumenu 30.11.2012 klo 18.00, illalla Tähtitanssit, tanssittajana Sinitaivas.

Lauantaina: Tuula Pukkila Euroopan Poliounionin toiminta, terapia-altaalla allasjumppaa ja pelejä liikuntasalissa, illan tanssittajat Öiset kulkijat.

Perinteen mukaan arvottavaksi sopivia tuotteita voi tuoda tullessaan.

Osallistumishinnat:

jäsenet	ei-jäsenet
Pikkujouluviikonloppu 30.-2.12.2012	
130,00	185,00
Pikkujouluviikonloppu 30.-1.12.2012	
85,00	110,00
Vain Pikkujouluruokailu 30.12.2012	
20,00	32,00
1 hengen huoneen lisämaksu 30,00 €/vrk	
Etukäteen tilatuista hoidoista -10 % (maksetaan itse paikanpäällä)	

Osallistumismaksut Pohjois-Suomen Polioinvalidien pankkitilille FI97 5741 3620 3499 17 tai 7574136-2349917.

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

Muista kertoa erikoisruokavaliostasi.

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

Pieni Ele vaalikeräys

Olemme mukana Pieni Ele -lipaskeräyksessä kunnallisvaalien äänestyksissä.

Ennakkoäänestys 17. - 23.10.2012 ja varsinainen vaalipäivä 28.10.2012.

Vaalivastaaviksi eri paikkakunnille olen ilmoittanut, muutamin muutoksin, entiset nimet. Paikkakuntien vaalivastaajamme päättävät itse minkä verran ottavat tunteja keräyslippaan vartijaksi.

Ennätkö sinä lipasvahdiksi jollekin paikkakunnalle? Ilmoittaudu ajoissa Ullalle puh. 040-5320223 niin vaalivastaava voi ottaa lisätunteja lipaspaikoilta.

Tervetuloa mukaan yhteiseen toimintaan

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kuntoutuksen 5. **HEKU -kurssi** Ruissalon kylpylässä on jo takana. Kurssi sai jälleen erittäin positiivisen palautteen. Kiitos onnistuneesta kurssista kylpylän motivoituneelle henkilökunnalle ja aktiivisille kurssilaisille. Kurssille toivottiin jatkoa vuoden päästä.

Liikunta jatkaa syyskaudella

Vesijumppa/uinti perjantaisin Ruusu-korttelissa klo 15 – 17 alkoi 7.9. ja jatkuu 30.11. asti. Huom. joulukuussa ei ole vuoroja. Olemme varanneet uintiavustajan altaalle ja pesutiloihin.

Salivuoromme jatku Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4.

Jatkamme keväällä aloitettua **pelitoimintaa**. Vuoromme on tiistaisin klo 12 -13.30. Aloitimme tiistaina 11.9.2012 ja viimeinen syyskauden vuoro on 27.11.2012. Pelaamme bocciaa ja mahdollisesti muitakin pelejä. Osasto tarjoaa syyskauden 2012 osallistujille ilmaisen salivuoron. Lähde pelaamaan tai vain keskustelemaan ja seuraamaan pelejä. Ilmoita tulostasi etukäteen Riitalle. Näin osamme varata riittävän määrän sisäänkäynnin oikeuttavia rannekkeita.

Kuntavaalit

Kuntavaalit ovat 28.10.2012 ja ennakkoäänestys 17.- 23.10. 2012 . Kokouksia lipasvahtipaikkojen ja –vuorojen sopimiseksi on pidetty jo monilla alueilla. Samalla on päätetty myös rahojen jaosta eri yhdistysten kesken. Lipasvahteja kaivataan aina lisää, ilmoittele Laurille p. 040-5948 975 , jos olet käytettävissä tärkeässä työssä.

Pikkujoulujuhla

Osastomme pikkujoulujuhlaa vietämme perjantaina 30.11. 2012 klo 18 alkaen opetusravintola Alban tiloissa, osoite Lemminkäisenkatu 14 – 18 B , TURKU. Meille on varattu seuraavanlainen joulumenu, joka tarjoillaan pöytiin:

Alkuruoka: joulun kalalautanen, rapusilakkaa, sinappisilliä, graavattua lohta ja sinappikastiketta, mätää, sipulia smetanaa ja kananmunaa, keitettyä perunaa, saaristolaisleipää

Pääruoka: konjakkinapilla kuorutettua joulukinkkua,siirapilla parannettua lanttulaatikkoa sekä vanhanajan imellettyä perunalaatikkoa ja maksalaatikkoa

Jälkiruoka: kanelimoussea ja joulupipareita + kahvi/tee.

Osastomme tukee joulujuhlaa, jokaiselta osallistujalta peritään ainoastaan omavastuuosuus 20 euroa/ hlö, maksu suoritetaan osastomme tilille FI71 2264 1800 1320 40 **viimeistään 16.11.** Ilmoittautumiset Riitta Nissilälle 16.11. 2012 mennessä, puh. 0400-122330. Ilmoittautumisen yhteydessä kerro myös erikoisruokavaliostasi. Jos tunnet, ettei pikkujoulutunnelma tule ilman joulupaketteja ja haluat saada sellaisen, varmistat sen parhaiten tuomalla n. 5 euron arvoisen joulupaketin mukana, näin autat joulupukkia lahjahommissa. Tervetuloa!

Ennakkotieto

Tiedoksi hyvissä ajoin; olemme varanneet risteilyn Turku-Tukholma-Turku Vikingin uudisrakennuslaivasta m/s Grace, joka tulee liikenteeseen tammikuussa 2013. Meidän varauksemme on 19.3.2013 iltalähdölle. Hinta-asioihin ja ilmoittautumisajankohtiin palataan myöhemmin.

Hyvää syksyä ja pikkujouluaikaa!

Johtokunta

Savon osasto

Illat jo hämärtyy tullut on syys.

Kesän muistot mielessä marjanmaku kielessä.

Voimaa työhön hyvää unta yöhön...

Osaston virkistyspäivä **Kunnonpaikassa**, Vuorelassa ti 20.11.2012.

Virkistyspäivästä ja muusta syksyn toiminnasta tarkempaa tietoa tulevassa jäsenkirjeessä.

Tervetuloa mukaan.

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

*Laadukkaita ja monipuolisia
fysioterapiapalveluja ydinkeskustassa
55 vuoden ammattitaitoisella kokemuksella*

TAMPEREEN KUNTOUTTAMISLAITOS

Ajanvaraus: ma-pe klo 8.00-16.00
Puhelin (03) 3142 5800
Käyntiosoite: Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere
www.tampereenkuntouttamislaitos.fi

FYSIOTERAPIAPALVELUT

Yksilöllinen fysioterapia

- Tuki- ja liikuntaelin fysioterapia
 - Neurologisiin sairauksiin erikoistunut fysioterapia
 - Lasten ja aikuisten reumatauteihin erikoistunut fysioterapia
 - Hengitysfysioterapia
 - Tekonivelfysioterapia
 - Asentohuimauksen hoitoon erikoistunut fysioterapia
 - Päänsäryn ja puremalihasten fysioterapia
 - Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia
 - Suspensiofysioterapia
 - Kinesioteippaus
 - Sähkökipuhoidot, kylmä- ja lämpöhoidot, parafiini
 - Kotikäynnit
 - Allasfysioterapia
- Altaamme on porrastettu neljään eri syvyyteen ja siksi se sopii erinomaisesti kaiken kokoisille ja ikäisille liikkujille.
Veden lämpötila +28 astetta.

Allasryhmäterapia

Hieronta

- Klassinen hieronta
- Urheiluhieronta
- Intialainen päinhieronta

Lymfaterapia

Jalkojenhoitaja

Psykoterapiapalvelut

Ajanvaraus: ma-pe klo 8.00-16.00
Puhelin (03) 3142 5800
Käyntiosoite: Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere
www.tampereenkuntouttamislaitos.fi