

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2013



Näkökulmia

Painetun lehden piti hävittää innokkaimpien uuden tekniikan käyttäjien mukaan jo vuosituuhannen vaihteessa, mallillisemmat uskoivat perinteisten lehtilukijoiden sukupuuttoon vuoteen 2020 mennessä. Poliolehti on paitsi perinteinen painotuote myös nettimaailmassa toimiva viestintäväline. Poliolehti löytyy sähköisenä versiona Polioliiton omilta nettisivuilta osoitteessa www.polioliitto.com. Kaikissa uusissa mobiililaitteissa tai tabloideissa Polioliiton sivut eivät vielä ongelmitta toimi. Muutos ihan uusimpaan tekniikkaan maksaa sen verran, ettei muutosta pystytä ainakaan vielä vuonna 2013 toteuttamaan.

Poliolehden voi siis jo nykyään lukea joko perinteisenä, kotiin kannettuna paperiversiona tai sähköisesti netistä. Polioliiton kotisivuilta löytyy myös aiemmin ilmestyneitä numeroita. Paperinen Poliolehti löytää tiensä myös suomalaisille terveysasemille, apteekkeihin ja kuntoutuslaitoksiin. Olisiko aika tehdä oma teemanumero kansanedustajiamme varten? Siihen tarvitaan teräviä kertomuksia ja näkökulmia polioivammaisen arkeen. Kirjoittakaa!

Poliolehti syntyy pääosin ns. vapaaehtoisvoimin ja palkattu toimitusväki napataan Polioliiton muista tehtävistä toimitukseen lehden teon ajaksi. Ei siis mitenkään poikkeuksellista, että Poliolehden päätoimittaja tuskaillee paitsi ajan myös aineistojen puutteen kanssa vähintään neljä kertaa vuodessa. Ja joka kerta joukko ihmisiä pelastaa lehden lähettämällä niin kirjoituksia kuin kuviakin. Niin kävi tälläkin kertaa. Kiitos kaikille kirjoittajille ja kuvaajille. Apunne on korvaamatonta. Ilman teitä Poliolehteä ei syntyisi.

Resurssit huomioon ottaen teette ihan hyvää jälkeä, totesi järjestölehtiä pisteyttävä viestinnän ammattilainen. Ja resurssil-

la hän onnekseni tarkoitti muuta kuin päätoimittajaa. Enemmän hän toivoi tietoa poliosta tautina ja vinkkejä polion myöhäisoireiden hoitoon. Sitähän me kaikki toivoisimme, niin lukijat kuin tekijätkin, erityisesti tuohon myöhäisoireiden hoito-osastoon. Uutta, mullistavaa ei tällä hetkellä ole ilmassa, mutta uusia näkökulmia jo tutuille asioille kylläkin. Lukekaapa vaikka tästä lehdestä Tuija Matikan kirjoitus: Näkökulmia polion myöhäisoireisiin.

Toivottavasti jatkossa voimme entistä vapaammin ja enemmän katsoa poliota, polioivammaa ja myöhäisoireita useista erilaisista vinkkeleistä. Erilaiset mielipiteet, ajatukset ja ideat ovat rikkaus eivät uhka. Meillä tahtoo vain käydä niin, että uudet näkökulmat tulevat helposti tyrmätyksi ja niiden esittäjät leimataan. Reilu mielipiteiden vaihto ja näkökulmien testaaminen toisiin näkökantoihin voi synnyttää timantin. Onko ylipäätään mahdollista hyväksyä uusi tapa ajatella, uusi kilpailija omalle asemalle? Minä naivina ja kateellisena kainuulaisena jaksan luottaa siihen pienen pieneen mahdollisuuteen. Ei se varmas-

ti käy sormia napsauttamalla, mutta sitä voi opetella. Vaikea ei ole aina mahdotonta. Piikittely ja irtopisteiden keruu on helppoa, mutta uutta se ei synnytä eikä kannusta eteenpäin.

Lukekaa myös Olli Keisalan raportti Lehtimäen Apua arkeen-kurssilta. Siinä konkarikävijä ja kaksi ensikertalaista kertovat kokemuksistaan. Ja muistakaa, että jos Lehtimäen kurssi ei kiinnosta, niin tarjolla on myös kurssit Kruunupuistossa ja Peurungassa. Vain hakemalla ja osallistumalla voi vaikuttaa sisältöihin ja turvata kuntoutustoiminnan jatkon myös tulevina vuosina.

Omasta toimintakyvystä on oikeus pitää huolta. Kelan näkökulmasta yksi kuntoutuskerta riittää. Useilla sairaus/vammaehtaisilla kursseilla on tilaa, mutta hakijat eivät saa myönteistä päätöstä. Toinen käsi tarjoaa, toinen käsi ei kuntoutustarvetta myönnä. Varsin toimiva tapa saada ”perustellusti” lopetettua kurssitoiminta. Myös Polioliiton kurssien rahoittaja RAY vaatii näyttöä ja tuloksia. Hakekaa, kommentoikaa ja antakaa palautetta.

Näkökulma tänäkin

Itse intouduin pohtimaan Rawlsin oikeudenmukaisuusteoriaa. Teorian ensimmäinen periaate on oikeus vapauteen. Jokaisella henkilöllä tulee olla oikeus niin suuriin perusvapauksiin kuin sopii yhteen muiden kansalaisten samojen vapauksien kanssa. Toisen periaatteen mukaan yhteiskunnalliset ja taloudelliset eriarvoisuudet on järjestettävä siten, että yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevat hyötyvät niistä. Tilanne on vielä ns. päällä ja pohdinta kesken, mutta mielenkiintoisia ajatuksia on jo syntynyt.

Aloitin oikeudenmukaisuusteorian soveltamisen käytäntöön heti kotona. Yritän olla puutumatta jatkossa aviomiehen tapaan katsoa televisiota kaukosäädin kädessä. Jos Rawlsin mukaan hänellä on siihen perusvapaus, niin sopeutan itseni tilanteeseen.

Mielenkiintoisia lukuhetkiä erilaisten näkökulmien parissa!

Birgitta Oksa

päätoimittaja





Kannen kuva AK

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

Gsm: 050 540 2557

samira.taina@netconn.net

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

MIKTOR Oy

ISSN 1237-2781

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Vuosikokouskutsut

4

Meirän sakille

5

Rauman vinkkelist

31

Uutisia

Kansa pelaa - RAY:n tuotot jatkoivat kasvuun

12

Salk Instituutti polion myöhäisoreista

13

Kuntoni salaisuus

14

Eloisa ikä - Omat ja yhteisön voimavarat käyttöön

15

Osastojen vuosikokouksia

16

Muuta

Ilo irti yhdessäolosta Lehtimäen Opiston kuntoutuksessa

6

Kongon "Elefanttikuningas":
tarina polion vastaisesta taistelusta - Osa 1

10

Pääosassa intialainen päähieronta

19

Tervetuloa juhlimaan viisikymppisiä

27

Nyt säästetään

Jopa tuhannet suomalaiset kärsivät ...

32

Poliolehti haastattelee

Alueellinen neuvontapalvelu toimii Satakunnassa

35

Tietoa

Näkökulmia polion myöhäisoreisiin

22

Kansallinen suositus
ohjaa polion valvontaa ja torjuntaa

26

Mitä haittaa poliorokotteesta voi olla?

26

Mitä on polio?

26

Liikkeelle - Liikuntava
30

Kuntoutuspaketti

Suomen Polioliiton kurssit vuonna 2013

24

Hakulomake Polioliiton kursseille

28

Yhdistykset tiedottavat

Poliohuollon puolelta

33

Hakulomake Poliohuollon lomalle

34

Polioinvalidit ry:n osastot

36



Katanga-liikkeen johtajat viittasivat Raamattuun (tässä swahilinkielisenä) puolustaessaan rokotussenvastaisia kantojaan.



staavan käsikirja



Suomen Poliohuolto ry pitää yhteyttä päättäjiin. Kuvassa kuntapäätäjät Arja Karhuvaara ja Markku Huostila.

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään **lauantaina 4.5.2013 klo 13.30** Ruskeasuen koululla Tenholantie 15 Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § määräämät vuosikokousasiat. Tervetuloa.

Hallitus

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.30 alkaen. Lounaalle osallistuvia pyydetään ilmoittautumaan toimistolle 26.4.2013 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Polioinvalidit ry tarjoaa jäsenilleen monipuolista ja virkistävää kuntoutusta.

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

aika: lauantaina 27.04.2013 klo 12.00-

paikka: Valkea Talo, auditorio
Ilkantie 4, 00400 Helsinki

Kokouksessa esillä yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat. Ennen kokousta, alkaen klo 11.30- kahvitarjoilu, lounas n. klo 15.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Lounaasta peritään 10 €:n suuruinen omavastuu. Maksun voi suorittaa yhdistyksen tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75. Lounaan voi maksaa myös osastolle, joka kerää maksut yhteiskuljetuksen aikana.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotiinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2013.

Kysy kuljetuksesta:

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta.

Lahden osasto: Ritva Jokela, 044 514 2256

Pohjanmaan osasto: Gunvor Westerlund, 050 0167547

Pohjois-Suomen osasto: Tuula Pukkila, 040 5577405 tai Ulla Kurvinen, 040 5320223

Savon osasto: Iris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry
Johtokunta



Maaliskuun puolessa välissä tuli Kelasta tiedoksi-anto, missä Kela ilmoitti sen järjestämällä kuntoutuskursseilla olevan paikkoja edelleen vapaana.

Samassa tiedotteessa oli merkintä ja ohjaus Kelan nettikurssisivuille, mistä löytyisi kymmenen poliolaisillekin tarkoitettua kurssia. On sekä työssäkäyville että muille.

Täytyy muistaa, että me poliolaiset voimme hakeutua Kelan kuntoutukseen, vaikka niissä ei ole valinta-merkintää polio.

Vielä vinkki: Kelan järjestämiä kuntoutuskursseja voi katsoa kuntoutuskurssihauulla www.kela.fi/kuntoutuskurssihaku. Hakupalvelu näyttää reaaliaikaisesti vapaiden kurssipaikkojen määrän. Kuntoutusta järjestävistä palveluntuottajista saa tietoja www.kela.fi/palvelutuotta-jahaku.

Lisätietoja vapaista kurssipaikoista ja kursseille hakeutumisesta saa myös Kelan kuntoutuksen palvelunumerosta puhelin 020 692 205.



Kuten olette huomanneetkin joulukuun Polioliestä, on Polioliitto uudistanut kuntoutustoimintansa uusille urille vuodelle 2013. Muutoksen tarpeeseen vaikutti mm. palvelujen ja rahoittajien vaatimus kilpailutuksesta sekä kurssitoimintamme kehittämisestä.

Vasta saatuaamme kurssipalautteet koko vuodelta voimme mieltiä, miten kuntoutustoiminnan kehittämisessä onnistuimme kuluneena vuotena. Sitten mietitään jatkoa.



THL:n on laatinut VAMPO:n seurantasuunnitelman vuosille 2010 - 2015. Seuranta-suunnitelma on käynnistynyt tosin vasta 1.6. 2012 ja se on ajoitettu

vuosille 2012-2015 ja seuranta perustuu STM:n ja THL:n tekemään tulosopimukseen. Eri vuosille on omat teemansa:

- 2012 vammaisten ihmisten sosioekonomisen aseman parantaminen ja köyhyyden torjuminen.



- 2013 erityispalvelujen ja tukitoimien saatavuuden ja laadun varmistaminen maan eri puolilla.
- 2014 yhteiskunnan esteettömyyden ja saavutettavuuden laaja-alainen parantaminen
- 2015 vammaistutkimuksen aseman vahvistaminen, tietopohjan lisääminen sekä laadukkaiden ja monipuolisten menetelmien kehittäminen vammaispolitiikan toteuttamisen ja seurannan tueksi.

Seurantaa on tarkoitus toteuttaa atk-pohjaisen kyselylomakkeen sekä kuulemistilaisuuksien ja seurantaseminaarien avulla. Ensimmäinen seurantakysely on suoritettu keväällä 2011. Vastaukset saatiin seitsemältä ministeriöltä. Yleisesti ministeriöiden vastauksia tutkiessani on todettavissa, että ainakin yhteistyötä eri ministeriön välillä on kehittynyt. Hyvä asia, ainakin alkuun on päästy.

Vammaistutkimusta varten on perustettu vammaisprofessori, mitä myös Polioliitto on rahoittanut. Virka tultaneen täyttämään lähiaikoina.

STM on VAMPO:n seurannan koordinaation vastuuministeriö. Käytännön seurannan koordinaatiotehtävän STM on osoittanut Valtakunnalliselle Vammaisneuvostolle.



Vuoden alussa oli suuri kohu siitä, että synnytyslaitoksilla on vaihtunut vauvoja. Onneksi oltiin ajoissa huomattu ja virheet korjattu.

Ylöjärven perheen Neiti 3 v. oli kuullut televisiosta näitä uutisia ja tuli huolestuneena kysymään, että olenko minä pappi varmasti oikeassa kodissa. Totesin, että varmasti olet. Nenäsi on samanlainen kuin pappi äidillä oli. Temperamenttisi on samanlaista maatalon emäntämallia

kuin pappi äidillä. Osaat pitää puoliaisi ja puolustat myös isoveljeäsi kylällä, vaikka kotona ollessa nahistelette. Lisäksi pappi tykkää Sinusta mahdollisesti. Annettu selvitys riitti neidille ja asiasta ei puhuttu enempää.

Sain tänään sähköpostikirjeen COCA COLA PROMOTIOLTA: Onneksi olkoon Sinun Sähköpostiosoite on tullut voittaja kertakorvaus voittonsi US \$ 952.000 COCA COLA Lottery ohjelma. Ota yhteyttä rouva Theresa Anderson sähköpostitse lisäohjeita saadaksesi.

Lupaani, että jos saan ko summan rouva Theresalta, annan sen kokonaisuudessaan Polioliitolle neuvontapalveluhenkilöstön palkkausta varten koko Polioliiton loppuelinajaksi.

Aurinkoista kevättä Teille ja kaikille lähimmäisillenne.

Jussi

Ilo irti yhdessäolosta Lehtimäen Opiston kuntoutuksessa "Samassa veneessä ollaan"



Poliokurssilaiset eivät kirpeää säätä pelästyneet vaan tulivat haukkaamaan happea ulos ryhmäkuvaan. Hymy oli herkässä.

Elämänmyönteisyys ja yhdessäolon riemu paistoivat helmikuun lopussa Lehtimäen opistolla pidetyllä poliovammaisten kuntoutuskurssilla. Kaksiviikkoisen kurssin nimi olikin osuvasti "Apua arkeen". Sitähän se ympäri Suomea tulleille osallistujille olikin. Ja toi iloisuutta sekä yhdessäolon tunnetta.

Samassa veneessä me ollaan, kuntoutus- ja sopeutumisvalmennukseen tulleet totesivat ja kertoivat olevansa kuin yhtä perhettä.

Kurssia vetänyt, itsekin polion sairastanut Polioliiton sosiaalishiiteeri Kaija Salmela sanoo, että Lehtimäen pariviikkoinen oli sieltä parhaasta päästä hänen "urallaan". Salmelan aisaparina kurssilaisia kaitsemassa Opiston puolesta oli Kaija Ala- Mattinen.

- Olen ollut 70- luvulta lähtien riviosallistujana tai poliokurssin vetäjänä yhteensä noin 70 kertaa eikä huonoja kokemuksia ole ollut. Negatiivista palautetta ei

ole tullut, vaikka aina asioissa on pientä hiomista. Nytkin tuntui siltä, että porukka oli tyytyväinen. Etenkin opiston avustajat saivat kiitosta osakseen, Salmela kertoo.

"Me emme tule näihin tilaisuuksiin murjottamaan vaan viettämään mukavaa, jottenko sanoisi riehakkaita päiviä, naurattaa Pohjanmaan Polioyhdistyksen puheenjohtaja, ähtäriläinen Pirkko Ahola, jonka vierellä ruokapöydässä on Kaija Salmelan ohella kurssin toisena ohjaajana Lehtimäellä ollut Kaija Ala- Mattinen.



Vapautunut tunnelma

Tunnelma kurssilla oli käsin kosketeltavan vapautunut. Sinne ei tulla murjottamaan, vaan hakemaan voimaa arkeen. Saadaan uutta tietoutta sairaudesta sekä uusia kavereita. Nähdään tuttuja vuosien takaa. Vertaistuki on todella tärkeää.

Kahden viikon aikana ehditään tekemään paljon myös fyysistä kuntoutusta muun muassa uima-altaassa päivittäin. Kukin oman kuntonsa ja kykynsä mukaan. Myös ”kuivajumppat” kuuluivat ohjelmaan ja ratsastus on ollut maneesilla yllättävän suosittua.

Pelejä pelailtiin, toimintatuvassa päästiin askartelemaan ja oheisohjelmaan kuului paljon muutakin: esimerkiksi laulua, musiikkia ja tietopuolista ohjelmaa sairauteen liittyvistä asioista kuten etuisuuksista, vaikkapa VR:n matkoilla junalla matkustettaessa. Mahdollisuus oli yksilöllisiin hoitoihin, esimerkiksi pää- ja jalkahierontaan. Karaokessa, keilaamassa sekä Keskiselläkin käytiin ”tuhloolla” niin kuin pohjalaisittain todettiin. Ei homehduttu neljän seinän sisällä.

- Nämä ovat Raha- automaattiyhdistyksen kustantamia kursseja, joihin valitaan kerrallaan 20 henkilöä. Osa tulee tänne myös omin kustannuksin koko ajaksi tai muutamaksi päiväksi. Silloinkaan osallistuminen ei ole kallista, Salmela sanoo ja samalla kiittää Lehtimäen opiston tarjoamia palveluja.

Kaikki on lähellä, esimerkiksi ratsastusmaneesi sekä uimahalli ovat välittömässä läheisyydessä päärakennuksesta ja asunnoista, niin kuin kaikki muutkin palvelut.

Tietotekniikan mahdollisuuksiakin esiteltiin. Samoin opetettiin valokuvausta ja pidettiin nauruharjoituksia, vaikka nämä osallistujat eivät sitä olisi välttämättä tarvitsekaan. Sen verran naurettiin luonnollisesti, myös itselle ja tilannekomiikkaa riitti.

Aikaa annettiin myös itselle. Rauhoittumaan ja huilaamaan päästiin aina kun haluttiin. Se



Työpajalla askartelemassa Eeva Lavonen, joka sai oppia kädentaitojen ohjaajalta Ellu Ketotalta. Tässä on menossa makramee-pöllön valmistaminen.

näissä tapaamisissa onkin hienoa. Pakkopullaa ei ole.

Lehtimäen Opistolle asiakkaat tärkeitä

Lehtimäen Opiston rehtori Sisko Halonen kertoo, että poliiosairaiden kuntoutuskursseja on opistolla järjestetty parinkymmenen vuoden ajan.

- Kokemukset ovat hyviä ja sen osoittaa myös jatkuvuus. Kun asiakkaat ovat tyytyväisiä, he haluavat tulla uudestaan, sanoo alusta lähtien eli yli 40 vuoden ajan rehtorina toiminut Halonen.

Yhtaikaa poliokurssin kanssa opistolla oli autismia sairastavia lapsia vanhempineen perhekuntoutuksessa.

- Talven opintolinjoille osallistuu noin 70 opiskelijaa kerrallaan. Opiskelijat tulevat elokuun puolivälissä ja opiskelua jatkuu toukokuun lopulle. Kurssilaisia on sitten kesän aikana ja opiskelijoiden lomien aikana sekä talvella myös rinnakkaiskursseina, Halonen toteaa.

Lyhytkursseille osallistuu vuosittain noin 2 200 henkilöä, joista sopeutumisvalmennuskursseille noin 600 henkilöä, virikekursseille 1 200 ja yhteistyökursseille kuten Polioliiton, sotaveteraanien, kuulovammaisten lasten ja avustajakoiren käyttäjien kursseille osallistuu 450 henkilöä.

viikoissa viehättävät ohjelman lisäksi etenkin hyvät tutuiksi tulleet kaverit, turvallisuus ja erinomainen huoltoporukka.

- Täällä saa aina apua jos tarvitsee. Tottahan kiva huumori ystävien kesken tuo iloa arkeen. Olen ollut poissa vain viisi kertaa Lehtimäen kursseilta. Kun olen itse maksumiehenä, on täyshoidon hinta 28 euroa. Poliioyhdistykset maksavat kymppin päivää kohti, Salmela sanoo. Toki ohjelma on silloin kevyempi kuin varsinaisilla kurssilaisilla.

Hän on ollut 32 vuotta kimpussa avioavionsa, kurssin vetäjän Kaijan kanssa. He tapasivat Invalidisäätiön sairaalassa. Monta kertaa samoista piireistä se kumppani löytyykin.



Taisto Salmela on poliokurssien konkari ja kerrasta toiseen hän haluaa olla mukana mukavassa seurassa.

Maksoi tai ei, Taisto on mukana

60 kertaa paikalla – niin kuin partiopoika

Yleensä sanotaan, että satoi tai paistoi, aina asiat hoituvat. Periniöläisellä (nykyistä Saloa) Taisto Salmelalla on sama periaate eri muodossa. Ei ole rahamies, mutta sanoo lähtevänsä poliota sairastavien kuntoutukseen maksoi mitä maksoi tai ei.

- Olen ollut näillä kursseilla Lehtimäen opistolla 60 kertaa. Jos en ole päässyt mukaan ilmaisporukkaan, olen maksanut itse, kertoo Taisto Salmela, jota

- Kyse meillä ei ollut yhteisestä sairaudesta vaan rakkaudesta.

Jalat nopeasti pois alta

Taisto Salmela muistelee aikaa, kun hänellä todettiin polio. Se oli vuosi 1954 eli 14-vuotiaana menivät jalat alta yhtäkkiä ja halvaantuivat täysin vuorokauden aikana. Sairastuminen vaati nuorelta sopeutumista asiaan. Tuli ensin kuukauden reissu kulkutautisairaalaan ja sen jälkeen vuoden ja 8 kuukauden kuntoutusjakso invalidisäätiön sairaalaan.



- Tiesin, että kävelemään en enää kykene. Mutta kädet pelasivat ja muu kroppa, vaikka olkapääkin myöhemmin rupesi reistailmaan.

Kuitenkin taisteleva mies löysi paikkansa koulussa ja työelämässä. Hän kävi Invalidiliiton radiohuoltajan ammattikoulun ja perusti alaan liittyen oman yrityksen.

- Kun kädet toimivat, mutta eivät jalat, pärjäsin kun sain apurin tavaroiden nostelemiseen. Olen tyytyväinen, että sain olla 40 vuotta työelämässä ja korjata 40 000 konetta.

- On hienoa, että kursseille voi tulla itsekkin maksaen. Nämä tapaamiset ovat minulle yksi elämän suola. Salmela suosittelee kuntoutusta kaikille. Tietoa on hyvin saatavissa Polioliitosta ja paikallisyhdistyksiltä.

Eero Sointu on tyytyväinen kurssitarjontaan

”Noviisille” reissu ei jäänyt viimeiseksi

Helsingissä asuva, Tampereelta lähtöisin oleva Eero Sointu oli mukana kuntoutuksessa ensimmäistä kertaa. Hän luonnehtii hymysuin itseään noviisiksi, kun vertaa itseään kurssikaveriin, konkari- Taistoon.

- Lähdin mukaan Polioinvalidien toimintaan ja sitä kautta sain tietoa ja kannustusta hakeutua mukaan Lehtimäelle. Tämä on ensimmäinen, mutta ei viimeinen kerta, sanoo Sointu, joka kehuu kurssin kokonaisuutta ja hyvin suunniteltua ohjelmaa.

- Ohjelmassa painotetaan stressittömyyttä ja sitähan me kaipaamme. Ei tänne ole tullu tekemään urheilun maailmanennätyksiä. On monessa mielessä antoisaa olla yhdessä sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat joutuneet oppimaan elämään saman sairauden aiheuttamien rajoitusten puitteissa. Itse olen selvinnyt vähin vaurioin - ainakin toistaiseksi – verrattu-



Eero Sointu oli mukana polio kuntoutuksessa ensimmäistä kertaa ja kokemukset olivat hänen mukaansa hyvät.

na muihin kurssilaisiin, mietiskelee Sointu.

Hänellä polio todettiin 8-vuotiaana vuonna 1956 eli vuotta ennen kuin systemaattiset rokotukset aloitettiin. Silloin meni kävelykyky, joka oli kova paikka pienelle miehelle. Sointu vietiin muiden polioon sairastuneiden tapaan Tampereen kulkutautisairaalaan, josta löytyi yllättävä apu.

- Minua kuntouttanut lääkin- tävoimistelija piti suoranaista ihmeenä, että noin parissa kuukaudessa kävelykykyäni palautui. Ehkä sekin, että olin kasvuiässä, vaikutti positiivisesti paranemiseen.

Kotona sitten kuntoutusta jatkettiin. Ensinnäkin ajoi paljon polkupyörällä, mutta isän piti

olla vierellä koordinaation heikkouden takia.

- Olin armeijassakin, mutta kyllä pitkät marssit tuottivat vaikeuksia ja huomasin, että kaikki ei ole kunnossa.

Se on monta kertaa sanottu, mutta sanotaan vielä kerran: vertaistuen saaminen jää lähes kaikille osallistujille ensimmäisenä mieleen. Niin myös Soinnulle.

Työ on merkinnyt paljon

Sointu oli työelämässä 40 vuotta eri yrityksissä tietojärjestelmien kehitys- ja esimiestehtävissä. Polio ei häirtannut mitenkään työntekoa. - Työ on merkinnyt minulle todella paljon. Saan olla tyytyväinen, että minulla on ollut mahdollisuus tehdä mielenkiin-

toista ja omia taipumuksiani vastaavaa työtä.

- Olen ollut aktiivinen kuntourheilija. Hiihtoa olen harrastanut pikku pojasta asti. Kuntolentopalloilun aloitin 40-vuotiaana. Parin viime vuoden aikana on kuitenkin tapahtunut suuri muutos. Jalkalihaksien lisääntyvä vajaatoiminta merkitsee sitä, että hiihdosta ja lentopallosta on vähitellen luovuttava. Pitää siirtyä lastenlasten kanssa pulkkamäkeen ja aloittaa istumalento- palloilu, Sointu naurahtaa.

Hänen mielestään poliossa kuten monissa muissakin sairauksissa heikkoudet voi korvata omilla vahvuuksillaan, sitkeydellä ja elämänmyönteisyydellä.

- On tärkeää kuunnella omaa kehoansa eikä tehdä enempää kuin jaksaa. Olen pohtinut paljonkin, miten terveydentilani mahdollisesti kehittyy. Täällä kurssilla käymässäni keskusteluissa olen saanut paljon uutta tietoa ja tukea, että kannattaa mennä rohkeasti, mutta harkiten eteenpäin, sanoo pian 66 vuotta täyttävä nuori mies.

Matti ja Teppo” kämppekaverina

Kajaanista Vuolijoen polioleirille Lehtimäelle ensimmäistä kertaa tullut Mauno Leinonen hieman jännitti etukäteen, mitä tuleman pitää. Ensimmäinen huoli oli se, minkä tyyppisen huonekaverin hän saa ja muutenkin ohjelma mietitytti. Vai pettyykö kaveri häneen, Leinonen pohti puolihuumorilla.

- Murhe oli ihan turha, sillä porukka kuntoutuksessa on ollut mahtavaa. Kämppekaverina oli ihan outo toinen irvileuka Nivalasta. Mutta tuntui, että olisimme tunteneet ikämme. Alussa olimme kaveruksia ja kolmen päivän jälkeen Matti ja Teppo, Leinonen hymyillen kertoo.

Vaikka siinä karaokeakin parin viikon aikana laulettiin ja kuunneltiin, Matti ja Teppo eivät laulaneet ”Kaiken takana on nainen”, koska kurssilla miehet



Mauno Leinosta, Leila Lahti-Pätäriä sekä Pirjo Karin-Okaa hymyilytti. Eikä Lehtimäen opistolle tultukaan murjotamaan. He kaikki keuhvat parin viikon antia.

olivat naisten kanssa tasa-arvoisessa asemassa.

Leinonen monien muiden tapaan innostui kurseista saatuaan niistä tietoa liittyessään paikalliseen polioyhdistykseen Kajaanissa. Sitä kautta tämäkin maailma avautuu. Ei kaikilla ole mahdollisuutta ja kiinnostusta käyttää nettiyhteyksiä.

Leinoselle tämä oli kuitenkin yhteensä kahdeksas kuntoutuskerta, tätä ennen seitsemän kertaa vierähti Punkaharjulla.

- Aikaisemmin oma lääkäri sai päättää kuntoutukseen pääsemisestä. Mutta nyt Kela eli se on mennyt vaikeaksi. Punkaharjulle olin Kelan mielestä liian terve mies.

- Sairastuin polioon 5-vuotiaana kovan kuumeen jälkeen ja halvaannuin jaloista. Myöhemmin liikkumista on auttanut oleellisesti 1976 asennettu puujalka ja 2007 tehtiin täydennysleikkaus. Puujalan ansiosta olen pystynyt työelämäänkin. Oikean puolen kädessä voima on myös ollut heikko.

Mies pääsi Kelan kuntoutuskoulutukseen vuonna 1977-79 ja sitä kautta sai töitä. Se oli puusepän koulutusta.

- Erilaisia hanttihommia sekatyömiehenä tein kiinteistöalalla parikymmentä vuotta kunnille ja yksityisille tahoille. On tässä

tarvittu kuitenkin sisua. Olen iloinen, että sain olla töissä.

Eläkkeelle mies jäi virallisesti vuonna 2005

Leinosen mielestä ystäväpiiri on elämän suola ja kurssien jälkeen soitellaan kaverien kanssa niitä näitä. Kurssi saa häneltä kokonaisuutena arvosanan 10.

- Se hymy on elämässä vastaan-tulijoilta mukava asia sekä yhteydenpito tuttavien kanssa. Sosiaaliset kontaktit kokonaisuudessaan ovat minulle tärkeitä.

Leinonen on vapaa-aikana innokas luontomies ja valokuvauksen harrastaja sekä maise-mataulujen tekijä. Liikkumisen apuvälineenä hänellä on pahoina päivinä keppi.

Teksti ja kuvat: Ossi Keisala



Rehtori Sisko Halonen on ollut tärkeä lenkki koko Lehtimäen opiston toiminnassa, myös poliokurssien järjestämisessä.

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy
Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere
p. 03 3142 5800



KUNTOUTUSTA SYDÄMELLÄ, VUOSIEN TUOMALLA KOKEMUKSELLA JA AMMATTITÄIDOLLA

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 lomapakettejamme!

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

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

Kongon ”Elefanttikuningas”: tarina polion vastaisesta taistelusta - Osa 1

”PP2”, Kongon demokraattisessa tasavallassa vaikuttavan Kitawala Filadelphie -lahkon karismaattinen pastori, kehotti aikaisemmin hengellisiä seuraajiaan kieltäytymään poliorokotteesta. Nytemmin hän on kuitenkin alkanut muuttaa mieltään.

Tie hyväksyntään ei kuitenkaan ole ollut lyhyt saati helppo. Se vaati tuntikausia kestäneitä tutkimuksista swahilinkielisen Raamatun syövereihin, josta Jumalan kantaa rokotteisiin etsittiin, päätyen yllättävään päätökseen, jolla lahkon nuoret jäsenet lähetettiin pois saamaan lääketieteellistä koulutusta, sekä yön pimeydessä tapahtuviin salaisiin rokotuksiin.

Tässä kolmiosaisessa sarjassa seuraamme polkua, joka johti yllättävään liittoumaan ”Elefanttikuninkaaksi” itseään kutsuvan miehen kanssa.

Elefanttikuninkaan huomion herättäminen

Mandelan tarina

8-vuotias pikku-Mandela oli herännyt täydellisen terveenä päivänä, jona hän kaatui. Hän käveli kyläkouluun, pelasi jalkapalloa muiden lasten kanssa. Tuona päivänä pikku-Mandelan jalat - suuren afrikkalaisen sankarin mukaan nimetyn pojan jalat - lakkasivat kuitenkin toimimasta.

Kun kävi ilmi, että Mandela oli sairastunut parantumattomasti polioon, hänen vanhempansa veivät hänet paikallisen mystikon pakeille. Mystikko sanoi parantavansa pojan. Hän kaivoi maahan kuopan ja hautasi pikku-Mandelan sinne lanteita myöten pystyasentoon, jättäen vain vartalon yläosan maanpinnan yläpuolelle. Tähän puoliksi haudattuun asentoon hän jätti pikku-Mandelan kuukaudeksi.

Aikuinen Mandela kertoo nyt tarinaansa Kongon demokraattisen tasavallan kaakoisosassa sijaitsevassa Katangan maakunnassa, ja toivoo rohkaisevansa vanhempia rokottamaan lapsensa. Katangan maakunnassa on eniten poliorokotteesta kieltäytyneitä ihmisiä koko maailmassa. Ainakin 40 prosenttia alueen lapsista on rokottamatta, vaikka rokote onkin kaikkien saatavilla.



Papa Mandela talonsa edessä. Hän sairastui polioon 8-vuotiaana ja rohkaisee vanhempia rokottamaan lapsiaan.



Polion massarokotusten aikana rokotajat merkitsevät talot, joiden asukkaat on jo rokotettu. Kitawalalahko vertasi merkintäkäytäntöä ”paholaisen merkkiin” ja perustelivat myös sillä rokotuksista kieltäytymistä.

Lapset altistuvat silti poliotartunnalle, sillä vanhemmat eivät suostu antamaan lapsiaan rokottaviksi. Tämä johtuu valtaosin siitä, että uskonnolliset johtajat ovat ymmärtäneet rokotteen väärin ja pelkäävät sitä.

Katangassa sijaitsevalla Tanganjikan alueella pikku-Mandelasta on kasvanut Papa Mandela. Hän on jo 30-vuotias, mutta hänen vartalonsa näyttää edelleen kahtiajakautuneelta. Vuosikausien ajan hän on vetänyt itseään kainalosauvojen avulla paikkoihin, jonne hänen jalkansa eivät ole häntä kantaneet, minkä vuoksi hänellä on massiivinen ylävartalo. Jalat ovat kuin aaveet - ne häidin tuskin hahmottuvat farkkujen alta, jotka näyttävät roikkuvan tyhjänä vartalon jatkeena.

Papa Mandela pitää megafonia tiukasti känsäisessä kädessään puhuessaan väkijoukon edessä. Hänen äänensä on yhtä aikaan lämmin ja surullinen. Hän kohdistaa sanansa yleisön suurimpiin pelkoihin: valkoisen miehen pelkoon, ulkopuolisten pelkoon, ja heidän aikeittensa pelkoon.

”Oli miten oli, rakkaat veljeni ja sisareni, älkää piilotelko lapsianne ja sanoko, että rokote tappaa. Jos valkoinen mies haluaa tappaa meidät, hän tekee sen kyllä tavalla tai toisella. Syökö kukaan täällä ruokaa, jossa ei ole suolaa? Syökö kukaan puuroa, jossa ei ole

sokeria? Jos valkoiset haluavat teidät tappa, he myrkyttävät teidät, koska yhtikäs kukaan ei voi syödä suolatonta ruokaa. Eikö niin?

Annoimme teille hyttysverkot. Ne olivat valkoisia, mutta hyttysverkot te hyväksyitte. Suostukaa rokotettaviksi, pienet veljeni ja sisareni, se on kaikki mitä minä teiltä pyydän!”

Tällaisissa vastarinnan pesäkkeissä polio pääsee leviämään vielä nykypäivänäkkin. Vuonna 1988 maailmassa oli arviolta 350 000 poliotaapausta. Vuonna 2012 raportoitiin 222 tapausta. Viruksen 39 genotyypistä on jäljellä enää neljä. Tämä uskomaton kehitys on ollut tehokkaan rokotteen ja koordinoitujen kansainvälisten ponnistelujen ansiota.

Silti maailmassa on edelleen viisi maata, joissa polioon sairastumisen riski on suuri. Rokottamattomien lasten laajat pesäkkeet Pakistanin heimoalueilla, Etelä-Afganistanissa, Tšadin maaseudulla, Pohjois-Nigeriassa ja Kongon demokraattisen tasavallan kaakkoisosassa ovat virusten niin sanottuja turva- paikkoja. Nämä pesäkkeet uhkaavat laittaa viruksen uudestaan kiertoon, vaikka viruksen pyyhkäiseminen pois koko planeetalta on lähempänä kuin koskaan aiemmin. Polio on hävinnyt maapallolta 99,9-prosenttisesti. Jäljellä oleva 0,1 prosenttia on kuitenkin osoittautunut urakan vaikeimmaksi, kalteimmaksi ja ennen kaikkea tärkeimmäksi osaksi.

Tanganjikan alue on pullollaan rokotuksia vastustavia ihmisiä. Arvostelijat kutsuvat heitä lahkoiiksi, seuraajat puolestaan kirkkoiksi. Joka tapauksessa nämä uskonnolliset ryhmät ovat paikallisessa elämänmenossa kaikkialla läsnä. Jotkut ryhmittyyvät ovat kylän kokoisia, toisilla taas on useita uskonnollisia johtajia, ”pastoreita”, ja tuhansia kiihkomielisiä seuraajia. Kitawala-liike on yksi tällainen ryhmä.

Kitawala-liikkeen epäluulo länsimaita kohtaan

Tänään Papa Mandelaa kuuntelemaan kokoontuneesta väkijoukosta puuttuvat kuitenkin ne pastorit, joiden opetukset vaikuttavat ratkaisevasti heidän seuraajiensa jokapäiväisiin päätöksiin. Yksi pastoreista on ”PP2”, Kitawala Filadelphie -lahkon värikäs ja vaikutusvaltainen johtaja, jonka kanssa UNICEF teki epätodennäköisen liittouman polion vastaisen taistelun nimissä.

PP2, jonka nimi on lyhenne nimestä Pastor Paul 2, kutsuu itseään ”Elefanttikuninkaaksi”. 54-vuotias mies on Kitawala Filadelphie -liikkeen korkein auktoriteetti, ja kaikki voivat aistia sen. Hänen jokaista liikettään tarkkaillaan, häneen sanaansa kunnioidetaan ja hänen saattueensa jäsenet ovat



Kitawala Filadelphie -lahkon pastori ”PP2” saarnaa kannattajilleen pukeutuneena kasvien lehtiin. Lahko vastustaa kaikkea länsimaista vyönsoljista lääketieteelliseen hoitoon.



PP2 lähimpien kannattajiensa ympäröimänä. Lahkon äärisiipeen kuuluvat eivät käytä länsimaisia vaatteita, kenkiä, nappeja tai vöitä.

täysin omistautuneita Elefanttikuninkaan päivittäiselle huolenpidolle.

Kitawala-liikkeen jäsenet noudattavat oppia, joka perustuu kolmeen peruspilariin. Ne ovat syvä epäluottamus länsimaiseen kulttuuriin, kaiken Kongon valtiosta tulevan vastustaminen sekä ”luonnonmukainen elämä”, jossa Jeesuksen elämäntapa raamatullisina aikoina nähdään sekä jokapäiväisen elämän ohjenuorana että perusteluna suojautua modernin maailman tunkeilijoita vastaan.

Kitawala-liikkeen jäsenet eivät käytä ääni-oikeuttaan. He eivät laita lapsiaan kouluun tai käytä nykyaikaisia lääkkeitä, vaan turvautuvat mieluummin sahdin ja rukousten voimaan. He vastustavat teknologiaa. Jäsenistä radikaaleimmat eivät käytä kenkiä tai vöitä, sillä solki symboloi rautaa, mikä symboloi valkoista miestä, mikä taas symboloi läntisen maailman kongolaisille aiheuttamia kärsimyksiä.

Vastustuksen juuret syvässä

Valtaan päästyään PP2 vastusti yleisesti rokotuksia, erityisesti polionvastaisia rokotuksia.

”Kieltäydyin ottamasta rokotusta Jumalan vuoksi. Raamatussa Matteus puhuu Kuningas Heroldista, joka meni sairaalaan kuullessaan, että maahan oli syntynyt lapsikuningas. Siellä hän tappoi kaikki 0-5-vuo-

tiat lapset. (Matteuksen kirja, luku 1, jakeet 1-50.) Kun näimme polion riehuvan sairaalassa, näimme myös, miten meille kannettiin poliorokotteita ilmaiseksi. Rokote on myös 0-5-vuotiaille lapsille. Kuinka me selitämme tämän?”

UNICEF lähestyi PP2:a ensimmäisen kerran vuonna 2009. Ennen sitä PP2 ei ollut koskaan ollut missään tekemisissä terveysviranomaisien kanssa. Kesti kuukausia voittoa PP2:n luottamus sekä oppia ymmärtämään hänen oppiaan ja sen perusteita. ”Elefanttikuninkaalla” oli tulikivenkatkuiset mielipiteet, mutta hän oli avoin dialogille. Matkan varrella hän valaisi syitä, miksi ryhmä ei suostunut ottamaan rokotuksia:

”Kun kirkko rantautui tänne vuonna 1880, meitä käskettiin lopettamaan luontaislääketieteen ja suoneniskennän harjoittaminen. Valkoiset sanoivat meille: ’Älkää enää käytäkö lääkkeitä itsenne suojelemiseen. Lopettakaa itsenne suojele. Jumala on ainoa parantaja.’

Niinpä otimme ja heitimme metodimme menemään. Kun olimme heittäneet pois kaiken, valkoinen mies palasi kertoakseen: ”Tulkaa, tällä kertaa minä annan teille lääkkeen itsenne suojelemiseksi.”

Kitawala-liikkeen jäsenet eivät tippaakaan luottaneet rokotteeseen, joka oli hyväksytty Kongon valtiossa ja valmistettu Euroopassa. Heidän pelkoaan ruokkivat massarokotuksia suorittavat ryhmät, jotka merkitsivät taloihin numeroin, kuinka monta lasta niissä oli rokotettu. Kitawala-liikkeen jäsenet vetosivat Ilmestyskirjaan ja kotien merkitsemiseen. He kutsuivat sitä ”pedon merkiksi”.

Yhteisön mobilisoijasta ja alueen päälätkäristä koostuva ryhmä ymmärsi Kitawala-liikkeen jäsenten pelkoja paremmin ja olivat samoilla linjoilla PP2:n kanssa. Alkoi pitkä keskustelu, joka pyöri lähinnä lasten kuolemaa toivovan jumalallisen tahdon ympärillä. Tahtoiko Jumala, että ihmiset astuisivat sivuun ja antaisivat lasten kuolla tai halvaantua? Vai mahtaisiko Jumala hyväksyä rokotteen tuoman pienen avun?

Swahilinkielinen Raamattu kiersi tunti-kaupalla kädestä toiseen useiden kuukausien ajan, kun PP2 ja yhteisön organisoiijat keskustelivat asiasta.

Vaikka PP2 itse alkoi suhtautua ajatukseen avoimemmin mielin, varoitti hän silti vaativasta tehtävästä: tuhansien Kitawalan oppiin syntyneiden ihmisten asenteiden muuttaminen ei tulisi koskaan olemaan helppoa.

Teksti: Polio this week/
V. Petit & J. Pittenger/PO

Kuvat: V. Petit/UNICEF

Suomennos: Pietari Oksa

Kansa pelaa -

RAY:n tuotot jatkoivat kasvuaan

Talouden alavireinen kehitys ei viime vuonna vaikuttanut Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuotokasvuun.

RAY:n tuotot kasvoivat vuonna 2012 edellisvuodesta 4,9 prosenttia ja olivat 775,1 miljoonaa euroa. RAY tilitti tästä summasta valtiolle arpajaisveroa 12 prosenttia eli 92,8 miljoonaa euroa. RAY:n liikevoitto tilikaudelta oli 408 miljoonaa euroa, missä oli hieman (-0,7 %) laskua vuoteen 2011 verrattuna. Kannattavuutta rasittivat arpajaisveron nosto kahdella prosenttiyksiköllä 12 prosenttiin ja panostukset operatiivisen toiminnan kehitykseen.

Digitaalisten kanavien pelitoiminta kasvoi vahvasti. Koko vuoden tuotto oli digitaalisten kanavien osalta lähes 50 miljoonaa euroa, missä oli kasvua peräti 66,3 prosenttia. Ray.fi -palveluun rekisteröityneitä asiakkaita oli vuoden lopussa noin 221 000. Yrityskumppaneiden tiloihin sijoitettujen raha-automaattien tuotot kasvoivat 2,5 prosenttia. Näiden osuus pelitoiminnan tuotoista oli 75,8 prosenttia eli 587,4 miljoonaa euroa. Casino Helsingin tuotot kasvoivat 4,6 prosenttia ja ylsivät 28,7 miljoonaa euroon. RAY:n omien pelialien tuotot kasvoivat nekin hieman edellisvuodesta. Tuottoa kertyi 95 miljoonaa euroa.

RAY:n voittovaroista jaetaan avustuksia yhteensä 301 miljoonaa euroa 779 sosiaali- ja terveysalan järjestölle 1 596 eri kohteeseen. Sotainvalidien sairaskotien käyttökustannuksiin, rintamaveteraanien kuntoutukseen ja eräiden Suomen sotiin liittyneissä tehtävissä palveluiden kuntoutukseen osoitetaan 102,3 miljoonaa euroa. Lisäksi uutena eränä valtion budjettimenojen kattamiseen käytetään 10 miljoonaa sotilasvammalain mukaisen avoimuuskustannusten kattamiseen.

Hankkeita siirtyy vuodelle 2014 – alueellinen neuvontapalvelu vahvistuu

Suomen Polioliitto ry haki Raha-automaattiyhdistykseltä toiminta-avustusta Polioliiton toiminnan rahoittamiseen 185 000 €. Avustusta myönnettiin 140 000 €.

Polioliiton hallitus joutuikin tekemään tarkennuksia vuoden 2013 toimintasuunnitelmaan rahoituksen selvittyä.



Valitettavasti tarkennukset olivat pääosin toiminnan supistuksia tai hankkeiden siirtoa tuleville vuosille. Toimintasuunnitelmasta jouduttiin karsimaan niin neuvontapalveluihin kuin viestintään liittyviä hankkeita. Henkilöstöresurssia ei Polioliitossa lisätä, vaikka erityisesti neuvontapalvelujen osalta tarvetta olisi ollut.

Asiantuntijapalveluita ja projektikohtaista henkilöstöä neuvontapalvelujen kehittämistyöhön ei palkata. Keskitetyt, Polioliiton toimistolta hoidettavat neuvontapalvelut pyritään tuottamaan pääosin olemassa olevilla voimavaroilla. Alueelliseen neuvontapalvelutoimintaan, josta saadut tulokset kannustavia, ohjataan lisää rahoitusta vuoden 2012 Pieni Ele-keräyksen tuotosta.

Viestinnän osalta joudutaan uuden poliopaskirjan julkaiseminen siirtämään vuodelle 2014, jollei sille löydetä lisärahoitusta muualta. Suunnitelluista polioon liittyvistä opaslehtisistä pyritään toteuttamaan 1-2. Sen sijaan nettisivujen uudistus myös mobiili-/tabloidlaitteilla luettavaksi siirretään tulevaisuuteen.

Teksti: RAY/BO

Kuva: RAY

Raha-automaattien pelaaminen kasvoi

Keskimäärin suomalainen pelaa raha-automaatteja yli 120 eurolla vuodessa. Ahkerimmin pelataan Virolahdella, jonne uusi kasinokin avataan.

Suomalaisten into pelata raha-automaatteja on kasvanut

Suomalainen pelasi viime vuoden aikana raha-automaatteja keskimäärin 124 eurolla, mikä on kaksi euroa enemmän kuin toisella vuonna. Kasvu kuitenkin taittui viime vuoden aikana. Toisella vuonna raha-automaattien pelaaminen kasvoi peräti seitsemän euroa jokaista suomalaista kohti.

– Kasvu jäi aavistuksen alle odotusten. Ihmiset käyttivät taantumassa rahaa pelaamiseenkin aiempaa varovaisemmin, arvioi RAY:n liikepaikkojen johtaja Jari Kivelä.

Lisäksi Kivelä arvelee, ettei RAY:n viimekesäinen uutuuksien Huurrekeno vastannut täysin asiakkaiden odotuksia. Vuoden 2011 kasvun takana oli Kulta-Jaska-pelin huikeaa suosio.

Kasino tulee oikeaan paikkaan

Kaikkein ahkerimmin vuonna 2012 pelattiin Virolahdella Kymenlaaksossa, jossa automaatteihin kulutettiin 327 euroa jokaista paikkakuntalaista kohti. Paikkakunnan korkeaa sijoitusta selittää Vaalimaan rajanylityspaikka. RAY:n toinen kasino avataan Virolahdelle näillä näkymin vuonna 2015.

– Nopeasti lisääntyvä rajaliikenne todennäköisesti pitää Virolahden myös jatkossa automaattipelaamisen kärjessä, Kivelä sanoo.

Viime vuonna toiseksi eniten pelattiin Töysässä ja kolmanneksi eniten Pertunmaalla.

Avustuksina ja veteraaneille yli 400 miljoonaa

Raha-automaattiyhdistys käyttää pelitoiminnasta saadun tuoton kokonaisuudessaan sosiaali- ja terveysalan järjestöjen työn tukemiseen ja sotiemme veteraanien hyväksi.

Yhteensä RAY:n voittovaroista myönnettiin tänä vuonna avustuksia 301 miljoonaa euroa 779 järjestölle. Lisäksi sotiemme veteraanien hoitoon ja kuntoutukseen ohjattiin 112 miljoonaa euroa.





Salk Instituutti polion myöhäisoireista

Suomen paikkakunnat, joissa pelattiin raha-automaatteja eniten vuonna 2012.

Raha-automaatteihin paikkakunnittain pelattujen eurojen määrä käy ilmi RAY:n tilastoista. Ilmoitetut luvut on saatu jakamalla paikkakunnan raha-automaateista kertynyt tuotto paikkakunnan asukasmäärällä. Tietoihin ei ole laskettu mukaan kasinopelien tai internetpelien tuottoja.

	2012	2011
Maan keskiarvo	124	122
Virolahti	326,82	290,13
Töysä	289,64	304,80
Pertunmaa	285,45	306,28
Forssa	249,05	241,68
Utsjoki	247,16	231,30
Kyyjärvi	246,76	254,56
Hartola	210,96	205,56
Aura	201,78	202,48
Imatra	194,41	186,99
Kemi	192,07	195,32

Polionjälkeinen oireyhtymä (engl. post-polio syndrome, PPS) on vakava neuromuskulaaritauti, johon voi sairastua arviolta 40-50% ihmisistä 10-40 vuotta poliovirukselle altistumisen jälkeen. Taudille ovat tyypillisiä äärimmäisen voimakas väsymys ja lisääntyvä raajojen heikkous tai halvaus. PPS diagnosoidaan usein väärin, sillä sen oireet muistuttavat monia muita lamaanuttavia, hermoston rappeutumiseen johtavia tauteja.

Sillä, miten vakava alkuperäisen poliotartunnan aiheuttama halvaus (vuosikymmeniä aiemmin) oli, ei tunnu olevan vaikutusta siihen, sairastuuko henkilö oireyhtymään tai milloin tauti puhkeaa. Itse asiassa PPS usein kehittyy ihmisillä, joiden poliotartunta on ollut niin lievä, että he eivät ole nuorempina virustartuntaa edes havainneet.

Poissulkevan menetelmän tauti

PPS on tyypillisesti alkuvaiheessa asteittainen ja muistuttaa muita invalidisoivia sairauksia. Koska oireyhtymän toteamiseen ei ole mitään yksittäistä diagnostista testiä, sitä pidetään poissulkevan menetelmän tautina - mikä tarkoittaa sitä, että tarvitaan erityisiä testimenetelmiä ja hyvin koulutettuja lääkäreitä, jotka pystyvät sulkemaan pois kaikki muut mahdollisuudet ja päätymään

oikeaan diagnoosiin. Tämä diagnosointiin liittyvä monimutkaisuus ja sekaannuksen mahdollisuus sekä se tosiseikka, että Yhdysvaltain elossa oleva, poliosta hengissä selvinnyt väestö on nyt ikääntynyttä (tai melko ikääntynyttä), on aiheuttanut sen, että oireyhtymästä kärsivä yhteisö on melko huonosti tunnettu.

Ei ehkäisevää hoitoa

Mitään ehkäisevää keinoa ei ole tähän päivään mennessä löytynyt. Oireyhtymän hoito keskittyy taudin tunnusmerkkien ja oireiden hallintaan sekä potilaiden elämäntapojen parantamiseen. Lääkärit suosittavat poliotartunnasta selvinneille henkilöille yleisesti terveellisiä elämäntapoja: tasapainoista ruokavaliota, liikuntaa sopivassa määrin ja säännöllisiä lääkärintarkastuksia.

Siitä, pitäisikö poliosta selvinneille tai henkilöille, joilla PPS on jo todettu suosittelaa liikuntaa vai ei, on keskusteltu laajalti. Tällä hetkellä suositeltu lähestymistapa on, että asiassa kannattaa käyttää maalaisjärkeä ja ihmisten liikkua omien kykyjensä rajoissa.

Maaailman terveysjärjestö arvioi, että maailmassa on noin 10-20 miljoonaa poliosta selvinnyttä ihmistä, ja 750 000 heistä asuu Yhdysvalloissa.

Salk Institute for Biological Studies on biologisiin tieteisiin keskittynyt tutkimuslaitos La Jollassa, Kaliforniassa, Yhdysvalloissa.

Kuntoni salaisuus



Ulla Kurvisen sitkeys on palkittu: apuväline mahdollistaa ulkona liikunnan riemun ja oman kunnan ylläpidon.

Kävelykyvyn heike-
tessä elämänpiirini
kaventui kuin huomaamatta. Harkitsin kävelyreittejani ja kaiken vähänkin tarpeettoman jätin kävelemättä. Sitten näin käsipyörällä kiittävän naisen. Kerroin siitä silloiselle terapeutilleni haikeana: se voisi sopia minulle. Terapeutti tiesikin tuon kiittäjän ja lupasi kysyä sitä kokeiltavakseni. Kohdalo oli minulle suojea. Pyörän käyttäjä Miia oli juuri lähdössä kuntoutukseen ja käsipyörä olisi joutilaana. Hän hommasi vielä pyörätuolin lainaksi toiselta tuttavaltaan ja niin minä sain kahdeksi viikoksi käsipyörän kotini. Vuosi oli 2004.

Apuvälineen hankinta vaatii sitkeyttä

Pyysin työpaikkalääkäriltä lousunon käsipyörään ja sen kans-



sa kävimme terapeutini kanssa apuvälineistä päättävän henkilön luona. Siellä minulle tarjottiin kolmipyörää. Selitin, etten enää pysty polkemaan sellaista. Olin sitä kokeillut aikoinaan Siuntiossa kuntoutusreissulla. Hän laitto hakemukseni kui-

tenkin eteenpäin. Kielteinen päätöshän siitä tuli. Perusteluna resurssien puute ja se, ettei minulla vielä ollut pyörätuolia. 2005 kipu oikeassa jalassani paheni ja menin terveyskeskuslääkärille, joka heti halusi lähettää minut osaavammalle lääkärille.

Tämä sattui olemaan juuri se lääkäri, jolta olin saanut kielteisen päätöksen. Kirjoitin siis arkin omia perusteluja kielteisen päätöksen kumoamiseksi. Ojensin ne lääkärille varsinaisen tutkimuksen päätteeksi. Nähtyään minut ja ymmärrettyään minun haluavan keuhkoilleni räsitusta ja lihaksilleni liikettä vastaus tuli heti: saat!

Vapaasti ja vauhdilla

Siitä alkoi minun uusi elämäni. Vapaus ja vauhti mennä pitkin kävelyteitä minne vain. Oulu on tasaista. Autokoulussa mäkilähtöpaikkana oli ainoistaan Pokkitörmä. Oulu tunnetaan myös pyöriteiden runsaudesta, mutta lukuisat luiskat ovat jyrkkiä ja vaativat hikeä käsipyöräilijältä. Hauska muisto minulla on ensimmäiseltä pyöräilykesältäni. Huruuttelin tarhan ohi, jossa lapset roikkuivat aidalla seuraten menoani. Nostin heille kättä heippaa huudellen. Kun olin päässyt ohi, kuulin isoimman lapsista selittävän pienemmille: ”Tuo oli oikeasti kilpapyörä”. Olivat siis nähneet vammaisurheilua.

Mukaan Likkojen lenkille!

Olen jo kahtena kesä osallistunut käsipyörälläni Likkojen lenkkiin Oulussa. Viime kesänä meitä oli jo neljä pyöräilijää. Kierrämme juoksijoiden pitemmän lenkin 7,5 km. Kävelijöille ja huonommin liikkujille on 2,5 km lenkki ja avustajia. Likkojen lenkki järjestetään Tampereella 18.5.2013, Jyväskylässä 25.5.2013 ja Oulussa 10.8.2013. Tapahtumat ovat hyvin järjestettyjä. Lue lisää nettisivulta www.likkojenlenkki.fi ja osallistu. Me menemme tänä kesänäkin.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Aarni Luhtala

Eloisa ikä - Omat ja yhteisön voimavarat käyttöön

RAY:n Eloisa ikä -avustusohjelmalla (2012 - 2017) parannetaan ikäihmisten arkea. Ohjelmassa kehitetään menetelmiä ikäihmisten osallisuuden vahvistamiseen ja järjestöjen, kuntien ja muiden toimijoiden yhteistyöhön. Ohjelmaa koordinoi Vanhustyön keskusliitto.

Ikäihmisten hyvää arkea vaikeuttavat yksinäisyys, kielteiset asenteet ikääntymiseen, muistisairauksiin liittyvät syrjivät asenteet, mielenterveyttä edistävien taitojen puute ja ikääntyvien maahanmuuttajien sekä sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöjen näkymättömyys vanhuspalveluissa.

"Avustusohjelmalla tuodaan esille ikääntymisen monimuotoisuutta, yksilöllisiä tarpeita ja voimavaroja sekä vaikutetaan yhteiskuntaan ja kansalaisyhteisöön myönteisen ikäidentiteetin vahvistamiseksi. Ikäihminen on oman arkensa paras asiantuntija. Elämän mittaan kertyneet tiedot, taidot ja kokemukset jäävät usein hyödyntämättä hyvinvointia edistävän toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa", kuvaa ohjelmapäällikkö Reija Heinola Vanhustyön keskusliitosta.

Järjestöjen Eloisa ikä -osahankkeissa tuetaan ikäihmisten osallisuutta, mielen hyvinvointia, kehitetään yhteistä tekemistä ikääntyvien uussuomalaisten ja kantaväestön kesken ja tuetaan osaltaan myös kansallisen mistiohjelman toimeenpanoa.

Eloisa ikä -ohjelmaan otetaan uusia hankkeita ja toimintoja vuosina 2013–2015. Ensimmäisenä vuonna ohjelmassa on mukana 14 hanketta, joiden tuki on yhteensä 2,26 milj. euroa. RAY tukee järjestöjen vanhustyötä tänä vuonna yhteensä 37,9 miljoonalla eurolla. Lisäksi sotiemme veteraanien hoitoon ja



kuntoutukseen osoitetaan 112,3 milj.€.

Oikeus omannäköiseen vanhuuteen

Ikääntyvien joukko on yhtä moninainen kuin koko väestö. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat kaipaavat yhdenvertaisia palveluita ja avointa ilmapiiriä myös vanhenteissaan.

Yksi Eloisa ikä -avustusohjelman hankkeista, "Yhdenvertainen vanhuus" on Seta ry:n, Mummolaakso ry:n ja Suomen Karhut Fin-Bears ry:n kolmi-vuotinen projekti, joka lisää tietoa ja keskustelua sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuudesta niin vanhuspalveluissa työskentelevien, alaa opiskelevien kuin kanssaikäntyvienkin keskuudessa. Toiveissa on myös entistä yhdenvertaisempi politiikka ja vanhuspalvelut.

30- ja 40-luvuilla syntyneet sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ihmiset ovat viettäneet nuoruutensa ja suuren osan aikuisuuttaan aikana, jolloin heillä ei ole ollut mahdollisuutta olla olemassa

omana itsenään. Sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön kuuluva ikäihminen voi kokea arkensa hyvin kuormittavaksi. Pahimmassa tapauksessa hän saattaa vältellä terveyspalveluja kiusallisten tilanteiden ja negatiivisten asenteiden pelossa. Tämä taas voi kasvattaa syrjäytymisen ja erilaisten terveysongelmien riskiä entisestään.

"Ikäihmiset tulisi nähdä toimijoina, jotka kantavat mukanaan vuosikymmenien varrella kertynyttä elämäntaitoa. Yhdenvertaisessa yhteiskunnassa kenenkään ei tarvitse piilottaa todellista itseään", kuvailee Yhdenvertainen vanhuus -hankkeen projektikoordinaattori Salla-Maija Hakola.

Hyvinvointia ja osallisuutta taiteella

RAY ja Helsingin juhlatiimat tekevät yhteistyötä, jonka tarkoituksena on taiteen avulla tukea hyvinvointia. Hyvän tahdon taidetta -yhteistyössä taidetta viedään sellaisten yleisöjen luo, joille kulttuuritapahtumiin osallistuminen voi syystä tai toisesta olla hankalaa.

Vuonna 2013 Hyvän tahdon taidetta -yhteistyön kohteet kuuluvat RAY:n Eloisa ikä - avustusohjelmaan. Taiteilija Meiju Niskala toteuttaa ikäihmisten kanssa kaupunkitaideteoksen, jossa vanhuksilla on merkittävä rooli niin tekijöinä kuin kokijoinakin. Teos huipentuu kaikkien kaupunkilaisten iloksi Taiteiden yönä, torstaina 22.8.

"Olen iloinen, että yhteistyömme RAY:n kanssa jatkuu. RAY:n järjestötoimijoiden asiantunteumuksen tuella Juhlaviikot pystyvät vahvistamaan taiteen voimaannuttavaa vaikutusta.

Samalla tavoitamme sellaisia yleisöjä, joihin toimintamme ei muuten välttämättä ulottuisi", sanoo Helsingin juhlatiimat toiminnanjohtaja Erik Söderblom.

**OMATOIMISUUTTA
LIIKKUMISEEN!**

SHOPRIDER®

**KORVAAMATON APUVÄLINE
LIIKUNTARAJOITTEISILLE!**

Malli myynnissä vain meillä!
8885L



2300,-
hinta sis.alv

**SOITA
040 1244282
JA KYSY TARJOUS!**

Tutustu myös osoitteessa
www.apuajoneuvo.fi

MAAHANTUONTI, MYYNTI JA VUOKRAUS:
Kuusiluoto Oy
Kivipuronpolku 1
04380 Tuusula
info@apuajoneuvo.fi

Tampereen osaston vuosikokous 2013

- keskustelua vähän menneestä ja erityisesti tulevasta



Osaston sihteeri Pirjo ja puheenjohtaja Leila poliokurssilla vaatekuvauksessa.

Tampereen osaston vuosikokous 2013 pidettiin keväisenä sunnuntaipäivänä 3.3.2013 klo 13.00

Pellervontuvalla Tampereella. Kokousta johti selkeään ja sujuvaan tyyliinsä Kaija Salmela ja sihteerinä toimi tuttu ja turvallinen Pirjo Karin-Oka.

Aluksi osaston puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri esitteli osaston tulevaa toimintaa, mutta selvitti myös syitä salijumpan lakkauttamiseen ja Pieni Ele-keräyksen loppumiseen. Olisiko osastollamme resursseja mahdollisesti jatkossa johonkin muuhun järjestettävään keräykseen, siitä emme keskustelleet.

Uusien haasteiden edessä

Vuosikokouksessa paikalla oli pienenkö joukko aktiivisia jäseniämme. Mutta vaikka porukka oli määrältään pieni, keskustelua syntyi vilkkaasti.

Pohdimme Heku-kuntoutuksen jatkoa, halutaanko se jakaa useammaksi kuntoutuspäiväksi vai onko kuitenkin parempi vaihtoehto yksi viikonloppu seurantapäivineen, kuten aikaisemmin on ollut. Päätimme tänä vuonna kokeilla ensin mainittua vaihtoehtoa.

Kyselimme myös minkälaista toimintaa jatkossa haluttaisiin, muutamia retkiehdotuksia tulikin ja nyt mietimme niiden toteuttamismahdollisuutta.

Tiedottamisesta ja sen tehostamisesta keskusteltiin, nettisivujen päivitykseen ehdotettiin parannusta, olisiko mahdollista

valita jokaiseen osastoon vastuuhenkilö, joka päivittäisi oman osaston sivuja, sitä mukaa kun uusia tietoja tulee. Tämän hetkinen käytäntö koettiin hitaaksi eikä se palvele nykyistä tarvetta. Varainhankintaan saatiin vinkkejä mm. avustusten anomista myös naapurikunnista.

Kokouksessa todettiin vuoden 2012 tilinpäätös, hyväksyttiin vuoden 2012 toimintakertomus ja toimintasuunnitelma sekä talousarvio vuodelle 2013.

Erovuoroisten tilalle johtokuntaan vuosiksi 2013-2014 valittiin jäsenet. Uusina kasvoina johtokunnassa aloittavat Terttu Kärki Lempäälästä ja Rita Järvinen Tampereelta.

Tampereen osaston johtokunta 2013

Leila Lahti-Pätäri, puheenjohtaja
Pirjo Karin-Oka, sihteeri
Aira Lehtonen, varapuheenjohtaja
Matti Ajo
Tuula Joenperä
Rita Järvinen
Terttu Kärki

Kokous päättyi hyvässä hengessä ja johtokunta sai eväitä uudelle toimintakaudelle.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous

- keskustelua niin Euroopan kuin paikallisestakin näkökulmasta

Pohjois-Suomen polioiden vuosikokous pidettiin Keminmaassa 27.2.2013. Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräisten asioiden lisäksi Euroopan Poliounionin toimintaa ja tavoitteita, keskusteltiin paikallistoiminnan mahdollisuuksista ja katsottiin luottavaisesti tulevaisuuteen.

Vapautuksen johtokunnasta ja luottamustehtävistä halusivat Pentti Autti Rovaniemeltä ja Anja Soutukorva Kiiminguist. Heille lämpimät kiitokset pitkäaikaisesta toiminnasta johtokunnassa. Uusina jäseninä johtokuntaan valittiin Timo Härkönen ja Leena Takaluoma, molemmat Oulusta. Ter-



Osaston sihteeri Ulla ja puheenjohtaja Tuula poseeraavat menneen ajan tunnelmissa.

vetuloa hyvin ideoin mukaan! Osaston puheenjohtajana jatkaa Tuula Pukkila Kempeleltä.

Pohjois-Suomen osaston johtokunta 2013

Tuula Pukkila, Kempele, puheenjohtaja
Olavi Markus, Haukipudas, varapuheenjohtaja
Ulla Kurvinen, Oulu, sihteeri
Inga Erkkilä, Rovaniemi
Timo Härkönen, Oulu
Anneli Lehtola, Rovaniemi
Aarni Luhtala, Ylivieska
Mauri Pussinen, Tervola
Leena Takaluoma, Oulu

Päähdyistyksen johtokunnassa jatkaa kaudelle 2012-2013 viime keväänä valittu Tuula Pukkila. Varajäsenen Pentti Autin, joka haluaa luopua tehtävästä, tilalle uudeksi varajäseneksi päätettiin Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa esittää Olavi Markusta.

Teksti: Ulla Kurvinen

Pohjanmaan osaston vuosikokous Seinäjoella

Ihanan raikkaassa, pakkasta n. -20 astetta, ja aurinkoisessa kevätsäässä oli saapunut paikalle osaston 78 jäsenestä 14 ja 2 avustajaa eri puolilta maakuntaa akselilta Vaasa -Isokyrö-Seinäjoki-Kurikka-Jalasjärvi-Ähtäri.

Välimatkat ovat pitkiä, mutta toivomme, että jatkossa saamme jäseniämme ”houkutelua” mukaan toimintaan ja vaikuttamaan omalta osaltaan meidän polioiden elinolosuhteiden ja terveydenhoidon tilanteen korjaamiseen ja sitä kautta parantamiseen maassamme näinä tiukuuden aikoina.

Vuosikokousta Hotelli Sorsanpesässä lauantaina 9.3.2013 johti Katajiston Paavo ja sihteerinä toimi Hemmingin Veikko. Pöytäkirjan tarkastajiksi valittiin Eila ja Olavi Parviainen. Kokouksessa kävimme läpi vuoden 2012 toiminnan ja talouden. Toiminnallisesti vuosi meni paljolti vanhan kaavan mukaan. Kolmipäiväinen HEKU-jakso Lehtimäen opistolla toukokuussa, kesäteatterissa Törnävän kesäteatterissa Häjyjä katsomassa ja syksyllä kuntotapahtuma ”syyskauden päättäjaiset” Ilmajoella. Osallistumme myös Polioliiton kesä- ja syyspäiville ja olimme mukana Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa Valkoisessa Talossa Helsingissä.

Varainhankintaa??

Juhani Kivipelto tiedotti osaston rahatilanteen sekä menneen vuoden että tulevan osalta. Suunniteltuun toimintaan varat riittävät, mutta nyt, kun meiltä on poistumassa yksi olennainen osa osastojen tulosta eli Pieni Ele-keräyksen päättymisen, pitää miettiä, millä keinoin pystymme korvaamaan tämän menetyksen.

Puhuttiin siitä, että ollaanko halukkaita Pieni Ele-keräyksen tyyppiseen keräykseen, joka järjestettäisiin toisten nyt ”vaalikeräyksen” ulkopuolella olevien yhdistysten kanssa.



Aiheena oli ehkä tässä vaiheessa vähän vaikea hahmottaa, mitä se sitten käytännössä tarkoittaa, joten jäi ihan infon asteelle. Ja kannanotot olivat vaisuja. Väki vanhenee ja jaksaminen on kyseenalaista. Keskusteltiin valtakunnallisesti järjestettävistä vaihtoehdoista: sävellahja/konsertti/tilisiirto-lahjoitus? Oletettiin myös kantaa siihen, että voidaanko osasto-tasolla järjestää jotain, millä saadaan varoja toimintaan.

Alueellista neuvontapalvelua lisää

Toimintasuunnitelmaan vuodelle 2013 olemme lisänneet toisen paripäiväisen HEKU-jakson, muilta osin toiminta pysyy samana. Mielellämme lisääsimme edunvalvonta- ja vaikuttamistoimintaa, jos saamme jonkun tai jotkut vapaaehtoiset kiinnostumaan ja ”opiskelemaan” aihetta. Luvassa on, että kirjallisuutta hankitaan. Saataisiin ”omasta takaa” auttaja henkilöille, joiden on vaikea selvittää paperi- ja pykäläviidakossa.

Johtokunta vuonna 2013

Pohjanmaan osaston puheenjohtajana jatkaa 2013-2014 Pirkko Ahola, Ähtäristä. Johtokunnassa jatkavat: Olavi Parviainen Seinäjoelta, varapuheen-



Anne Niemi ja Pirjo Puska osallistuvat mielellään Pohjanmaan osaston tapahtumiin.

johtaja, Veikko Hemminki Seinäjoelta, sihteeri, Juhani Kivipelto Kurikasta, rahastonhoitaja, Pirkko Hakala Seinäjoelta, Tuula Häkäri Kauhajoelta, Maija-Liisa Männikkö, Kauhajoelta, Pertti Niemi Kurikasta, Pirjo Puska Seinäjoelta, Anna-Liisa Taipalus Vaasasta ja Gunvor Vesterlund Vaasasta.

Edustus muissa järjestöissä:

Juhani Kivipelto Polioliitto ry:n puheenjohtajana ja Invalidiliitto ry:n liittovaltuuston puheenjohtajana. Pirkko Ahola, Polioinvalidit ry:n johtokunnassa ja Invalidiliitto ry:n liittovaltuustossa. Pirkko Hakala, Polioinvalidit ry:n johtokunnan varajäsenenä.

Pertti Niemi, Asociacion de Discapacitados en Espana, varapuheenjohtajana.

Kun olimme kokoustaneet kaiken kaikkiaan kolmisen tuntia, niin jo maistuiivat Sorsanpesän keittiön taikomat hyvät ruuat. Puheensorinasta päätellen kaikki osallistujat nauttivat hyvästä ruuasta ja mukavasta yhdessäolosta ennen kuin taas erkanimme kukin omille teillemme toisillemme hyvää vointia toivotellen.

Teksti: Pirkko Ahola

Kuvat: Veikko Hemminki

Savon osaston vuosikokous

- ilolla mukana



Savon osasto järjestää kesäisin useampiakin retkiä, tässä Sirkka torilla.

Lhanaa, aurinko taivaalla heilottaa... näin saimme todeta, kun kokoonnuimme Kuopiossa Savon osaston vuosikokoukseen. Kokoushuoneen seinät eivät aivan väenpaljoudesta liitoksistaan natisseet, mutta olihan meitä paikalla kuitenkin kahdeksan henkilöä. Kun kahvit oli juotu ja ”alkuhöpinät” pidetty päästiin itse asiaan. Käsiteltiin kokoukseen kuuluvat sääntömääräiset asiat. Erovuorossa olleet puheenjohtaja ja varsinaiset jäsenet valittiin yksimielisesti edelleen tehtäviään jatkamaan.

Oma toimintakyky huolettaa

Päällimmäiseksi puheenaiheeksi nousivat kuntoutusasiat. Pohdiskelimme millaisia kunto tapahtumia voisimme osaston puitteissa järjestää ja ehkäpä siten vähän saada apua kankeisiin kuosiimme. Tulimme siihen tulokseen, että edellisvuoden kaksi HEKU-kuntotapahtumaan ovat toimineet meillä niin hyvin, että tehdään niin tämänkin vuoden myötä.

Keväällä I-kurssi Kuopiossa, Viretori Valkeisella käynnit keran viikossa, 12 kertaa yhteensä. Käyntikerrat jaettuna niin, että kuusi käyntikertaa keväällä ja kuusi käyntikertaa syyspuolella.

II-kurssi Kruunupuistossa 28.-31.08.2013.

Luvassa mukavia hetkiä yhdessä

Muuta toimintaa myös järjestetään: kesäretkellä sunna-

taan heinäkuulla Juvalle, Rapion myllylle. Kesäteatterin merkeissä tavataan Vehmasmäen Tammenrannassa. Syksyllä jossain muodossa juhlistamme ja muistelemme osaston 30-vuotista toimintaa. Juhla-asia on vielä hautumassa mietintämyssyssä. Pikkujoulu vietämme konsertin/teatterin myötä. Johtokunnan ideariihettä ja virkistyspäivää suunniteltiin järjestettäväksi kevään kynnyksellä. Sillä voimia ja virkeyttä tarvitaan, että osaston pyörät pyörisivät ilman sammuiloitumista.

Että tällästä tällä erää suunnitteilla ja lisätähän aina voidaan matkan varrella, jos siltä tuntuu.

Savon osaston johtokunta 2013

Iiris Karvinen, puheenjohtaja

Erkki Ruotsalainen, varapuheenjohtaja

Esko Timonen, sihteeri

Kaija Karttunen, rahastonhoitaja

Arja Haatainen

Eeva Huotari

Risto Ovaskainen

Laina Tirkkonen

Elämä olisi tylsää jos se olisi aina tyyntä ja tasaista.

Teksti: Iiris Karvinen

Lahden osaston vuosikokous

Katse taakse eiliseen, katse eteen huomiseen



Lahden osasto suuntaa katseen tulevaan.

Lahden osaston vuosikokous aloitti osaston 45. toimintavuoden kokouksella 12.2.2013 ravintola Wanha Herraan kahvikupposen ääreen. Mukana oli 10 henkilöä osaston 70 jäsenestä ja joukko on harventunut. Lahdessa ja lähiympäristössä meitä on noin 40 ja Kouvolassa noin 15 jäsentä, siis hajontaa on!

Kun katsoo vuoden 2012 toimintakertomusta, huomaa, että jäsenistö väijäämättä ikääntyy ja kunto heikkenee ja niinpä osallistuminen tapahtumiin ja tilaisuuksiin on olosuhteet huomioon ottaen vähäistä. Tokihan on myös niin, että mielenkiinnon kohteet ovat vuosien myötä muuttuneet.

Omasta toimintakyvystä olisi pidettävä huolta

Iloinen tapahtuma koettiin marraskuussa, kun iso joukko jäseniä tutustui Auran Lahden Fysteamin toimintaan jumppatuokion ja fysioterapeutin luennon myötä. Omasta hyvinvoinnista ja ikääntymisen tuomista muutoksista oltiin kiinnostuneita ja kysymyksiä esitettiin runsaasti. Onkohan aiheellista ”pistää korvan taakse” tämän tyyppinen toiminta?

Suuria kysymyksiä herättää ohjatun vesivoimistelun jatkuminen! Vesivoimisteluhan on kuulunut osaston toimintaan jo reilun 20 vuoden ajan, mutta nyt on vakavasti mietittävä, kuinka jatkossa toimitaan! Hin-

nat nousevat ja osallistujat vähenevät! Kuitenkin on niin, että vedessä liikkeet ovat helppoja tehdä, hyödyn tuntee, kun sieltä nousee pois!

Uuttakin luvassa

Tämä kuluva vuosi tuo pari uutta ajatusta: tulemme tapaamaan Kouvolan seudun jäseniä, kuuntelemaan ja keskustelemaan mieltä painavista asioista, milloin se tapahtuu, siitä tullaan ilmoittamaan jäsenkirjeellä!

Toinen ajatus on: järjestämme ”Olemme vielä olemassa” teemapäivän syksyllä Lahdessa kauppakeskus Trion Terveysoskilla. Tilaisuus on avoin kaikille ja tästäkin tulee aikanaan tietoa jäsenille!

Heku – kuntopäivät Kruunupuistossa Punkaharjulla, Heinolan kesäteatteri ja joulutapaaminen kuuluvat edelleenkin osaston tapahtumiin, tulkaa mukaan!

Vuosikokous on myös ”pieni- muotoinen jännitys näytelmä”, jossa nousee esille peruskysymyksiä: saammeko johtokuntaan toimihenkilöitä, jatkuuko osaston toiminta vai mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Näitä ajatuksia johtokunta pohdiskeli viime syksynä Tulevaisuuskeskustelussa, ja päädyimme ajatukseen, että otetaan vuosi kerrallaan, surraan sitten, jos / kun siihen on aihetta!

Kevättä ja kesää odotellessa!

Ritva Jokela

Pääosassa intialainen päähieronta

Olin saanut tiedon /kutsun tilaisuuteen, jossa esiteltiin erilaisia hemmottelutuotteita, terveysvaikutteisia magneetteja, parin firman vaatteita, tuoksuvia kynttilöitä. Paikka oli Omt-hoitola Hämeenkadun kansakoulun naapurissa. Koulu on se, jossa aloitin opiskeluni.

Kutsun sain ”kynttiläkonsulttimme” Johannan kautta. Vinkkasin mamille ja tädilleni tästä tilaisuudesta: syy kaikille lähteä ulkoilemaan. Paikkakin olisi niin sopivasti puolivälissä oman kämpän ja kodin välimaastoa. Mamilla alamäkeä ja minulla ylämäkeä. Paluu sitten päinvastoin. Tädillä olisi pidempi matka, mutta hän kun on kova kävelemään, niin se ei ollut ongelma. Otin mukaan kyynärsauvat siltä varalta, että nilkka ei tykkää kävelemisestä. Ne ei ole kyllä helpot välineet tämän velton kintun kanssa: kaikki paino käsillä ja joka toinen tai kolmas kerta ei kinttu mukana ollenkaan. No, pääsinpä kumminkin perille. Ennen valtavyölyä ylitystä piti huokaista hetki ja ravistella kädet yhteistyökykyisiksi, että selvisin kadun ylityksestä. Jos käveleminen käy muutoinkin jo kädänsä, niin keppien kanssa moninkertaisesti. Paluu tapahtui keppejä kantaen ja jalkaa tuttuun viisiin tukien.

Perille olivat rouvat juuri kerenneet ja kahvia nautiskelivat. Osa esittelypöydistä oli vielä ”somistamatta” eli tuotteet yhä laatikoissaan. Auttelin Johanna purkamaan kynttilöitä ja somisteita kasseista. Tarjolla oli kahvia ja arpajaisiinkin saattoi osallistua. Varasin ja tarjosin meille kaikille jalkahoidon, kun jokaisen oli helppo saada jalat paljaisiksi.

Kotiuduttuani piipahdin vielä pistämässä auton narunjatkoksi aamua varten. Tällä välillä oli saapunut kännyn viesti: olin voittanut arpajaisissa intialaisen päähieronnin. Maanantaina sitten soittelemme, että miten voi-



ton kanssa menetellään? Voiton tarjoaja Sari olisi hiihtolomalla, mutta viikko 8 kävisi, siinä sitten räknättiin kalenteriin sopivaa rakosta. Maanantai ei hänelle käynyt, tiistaina flamenco, siis ei, keskiviikkona Tampere ja luento, ei käy, torstai-ilta olisi myös varattu, joten jäljelle jäi perjantai. Ajaksi sovittiin 17-18 välille, kun ei tuosta liikenteestä koskaan tiedä.

Mitä on intialainen päähieronta?

Intialainen päähieronta on vuosituhansia vanha hoitomuoto, joka tulee –yllätys yllätys– Intiasta. Päähieronta on erityisen rentouttavaa, ajatuksia selkeyttävää ja mieltä rauhoittavaa. Hoitossa käsitellään hellävaraisin, mutta tehokkain hierontaliikkein yläselkää, hartiat, olkavarret, niska, päänalue sekä kasvot.

Intialainen päähieronta sopii stressin ja kiireen keskelle ihanaksi elvyttäväksi tuokioksi. Se on erinomainen pikahoito kipeille ja jännittyneille niskahartioille. Intialainen päähieronta elvyttää verenkiertoa, parantaa keskittymiskykyä sekä tehostaa kuona-ainesten poistumista.

Matka ja itse pääasia

Vihdoin koitti se perjantai ja suuntasin Ridasjärvelle, 25 tietä ohi Hyvinkään liittymien. Ridasjärven kylätien lumisella raitilla laskin vinhaan lipuvia kilometrejä. Postilaatikkojonoa en kyllä nähnyt, mutta valkoisen talon kyllä. Mitenhän tuonne pihalle pääsee? Tielle ei autoa voi kyllä jättää, siitä ei pääsisi kukaan ohi. Soitin hoitajalle, ja sain todeta olevani väärän talon kohdalla. Ei kuin auto ympäri ja matkaa eteenpäin. Löytyihän se oikea paikka.

Perillä odotti mielenkiintoisen näköinen ”kidutuspenkki”. Siihen asettautuminen olikin haasteellista, mutta onnistui. Pieni tentti terveydentilasta, ettei ole mitään esteitä tähän hoitomuotoon. Ei pitäisi olla.

Hoidon ajaksi sai esittää toiveen musiikista tai vaikka ihan ilman musiikkiakin olisi saanut hoidettavaksi asettua. Valitsin musiikin. Luonnon äänet oli toivomus, siis rentoutusrupeman nautin lintujen livertelystä, sateen ja purojen solinasta ja ukosen kumusta.

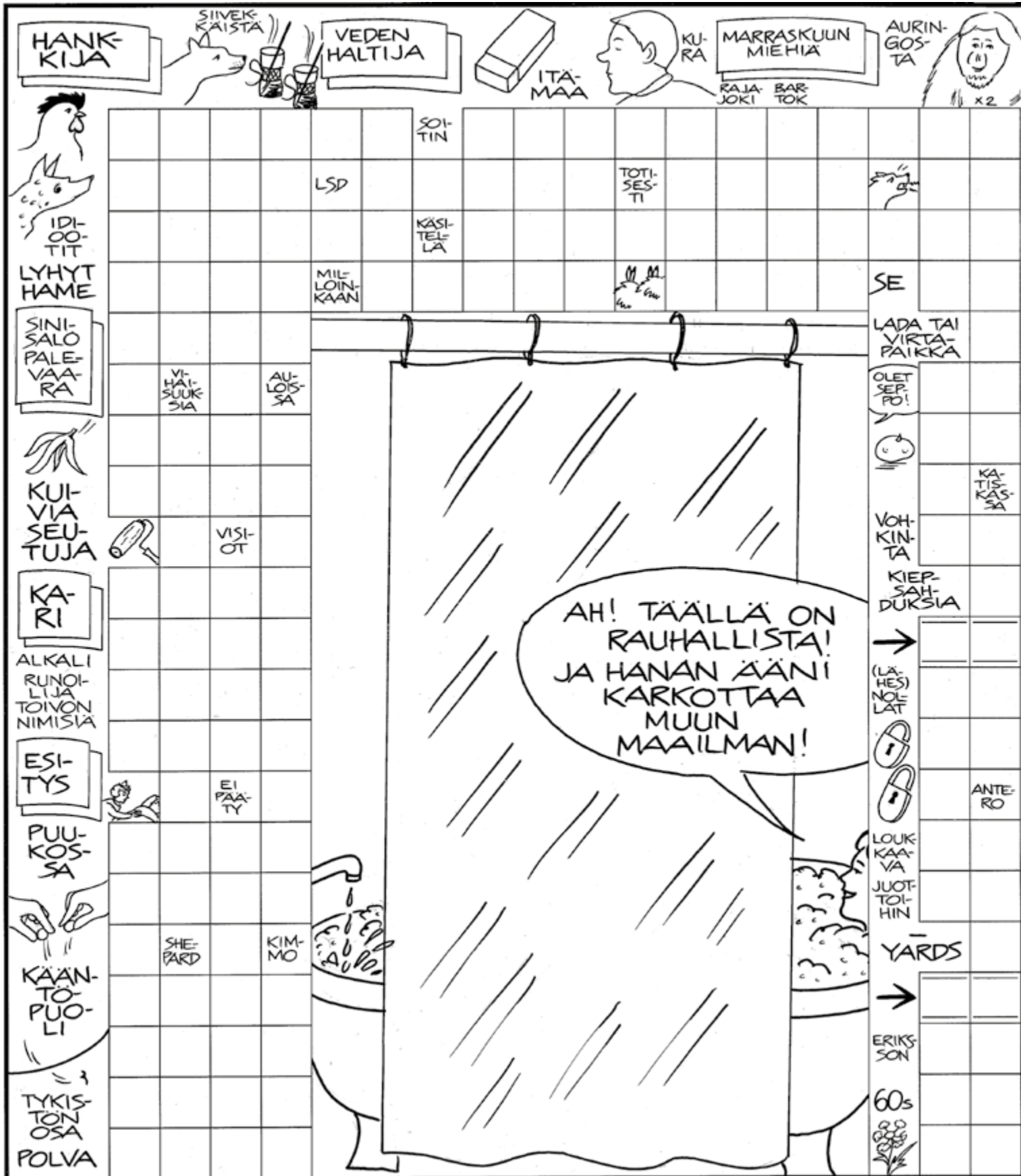
Paita pois ja olkaimet alas, niin päästiin hoitoa aloittelemaan. Ensimmäinen otettiin yläselkään tuntumaa. Oi ihanaa, miten näillä jumeilla ollenkaan pärjää. Käsi-varret ja hartiat saivat myös käsittelyn. Kyllä löytyi makeita kohtia ja veret lähti porraamaan. Sen kuulemma huomasi, kun selkä punertui ja kuumentui. Varsinainen tukistelu alkoi, jotta päänahka herää nautinnolle ja veri lähtee kiertämään. Vähän meinasi asento jumittaa, vaikka kuinka yritin itseni penkissä rentouttaa. Vaatteeni eivät olleet tarpeeksi luistavat ja joustavat mukavan ja vapautuneen asennon aikaan saamiseksi.

Pään lihasten läpikäynti tuntui tosi ihanalta, melkein vaivui uneen tai ainakin nirvanaan. Hieronnan loppuvaiheessa piti nostaa pää ”tyynyttä”, kun käsiteltiin nassupuoli, Mistä aavistikaan, että kulmakarvojen tuntumassakin on niin kipeät kohdat. Välillä olen itsekin niitä hieronut, kun oikein pillahtavat tuikkimaan. Vihonviimeiseksi käsiteltiin yläselkään vedettiin kylmä/lämmingeeli, ja juotavaksi iso lasillinen vettä. Vettä suositeltiin lipitettäväksi pitkin iltaa muutenkin. Kun nesteet lähtevät liikkeelle, niin keho tarvitsee runsaasti vettä.

Olenhan muutaman kerran ottanut Lehtimellä kyseisen hoidon. Mutta jotenkin tämä oli aivan eriluokassa. Eihän sitä voi tietää, mitä kaikkea voi tuntea tässä hoitomuodossa. Olen sen verran masokistinen sorttinen, että saa tuntua. Tämä oli ihanaa, tätä lisää. Kiitos. Käyntikortti on tallella ja varmaan varaan uuden ajan, kunhan aikataulusta löytyy loppoa.

Teksti: Kikka Paavola

Kuva: Sarin tytär



Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

KAIKKIEN
AIKOJEN
MAKI-
MIES



MIEHE-
KAS

DREI

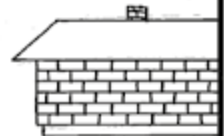


SAARI

NOSTO-
VALINE

NIE-
MI

MACHO-
MIEHIA



OMISTETTAVA

KUO- REN ALLA				LII- TE- RIT				IRI- NA				SAND- LER	PAA- MAA- RA
		REU- NA MUR- HEITA				ILMA- TIL- VIS					KATA- JAN- NIMI- VA		
			ITALI- ASSA LAIN- OSIA					SUUN- NI- TELLÄ HERK- KÄ			HÄ- RAL- PINN- ISA		
	SALVA- DOR- VASA- MISET				OLLI- AN- TEEK- SI-						KOIVU- SALO		
											VIE- KAS		KOFI
			ASTIA				GYNT		ROH- KEITA HAA- VE				
				SUOKA- TOMIA TAI SUOKA- LAISIA							FRANK		
								HAI- DATA		ALAS- TON		EIT- TA- MA- TON	PO- LIO
JOUK- KONN	RIEKA- LEINEN VUO- TEISSA			PALIN- DROMI- KOI- KAI						MILK- KAI- TA			
						NIL- SIA VÄ- RÄ- TÄ		NÄYTE		LIND- LEH- TIL- NEN		AINA	AID- TON
						MER- KÄ KÄN- NÄN ALAN- KA							
VOL- TE- LUA	SARI SAULI	ZOO- KOTI									MINI- MI- LAI- VASSA		
			ESI- TELE- MA	IN- MOR- MÄ- TIO						EART- HA		VOIT- TI GOE- LATIN	ISIA
			PY- DYS						PIIK- KE- JA	KUIN- KUIN		TAR- ZAN- NIA	
	SA- RI- NEN					POIKA- TAI KUTU- PAIK- KA					MA- TA- LIA		
				TULI- SET							JUO- MA- TEH- DAS		
						LAI- VOIL- LE						PLUS- PUO- LIA	

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

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.5. 2013 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Näkökulmia

polion myöhäisoireisiin

Kun polion myöhäisoireet (Post-Polio Syndrome, PPS) ”löydettiin” 1980-luvulla uudelleen, Lauro S. Halstead, Julie Silver ja monet muut julkaisivat PPS-kirjoja. Tarkastelu painottui uusiin tai paheneviin halvauksiin kaulan alapuolella, lähinnä raajoissa. Koska kirjat jatkoivat yleistä polionäkemystä, jonka mukaan pääosa polioviruksen aiheuttamista tuhoista tapahtui selkäytimen alueella, kutsun tätä ajatussuuntaa SYdin-linjaksi.

Saksalaisen lääkärin ja polioselviytyjän Peter Brauerin viime vuonna englanniksi ilmestynyt artikkelikokoelma *Aspects of the Post-Polio Syndrome* on eri linjalla. Brauer yhtyy Richard Brunon PPS-näkemykseen, jonka mukaan polio aiheuttaa raajojen lisäksi tuhoja myös aivorunkoon, väliaivoihin sekä jopa isoivokuoren liike- ja tuntoaivokuorelle.

Koska Brunon ja Brauerin ajattelu perustuu vahvasti David Bodianin aikoinaan tekemiin havaintoihin, kutsun tätä toista ”PPS-puoluetta” nykyään BBB-linjaksi.

Enemmistöstä vähemmistöön

SYdin- ja BBB-linja ovat ristiriidassa keskenään, koska BBB asettaa perinteisen polioselviytyjäenemmistön vähemmistöön. BBB-linjan mukaan poliovirus aiheuttaa kaikille tartunnan saaneille jonkinasteisen aivotulehduksen, mutta vain pienelle vähemmistölle aiheutuu hermosolutuhoja myös selkäytimessä. Koska poliidiagnoosin saaminen ja sitä kautta poliojärjestöjen jäsenyys edellyttää

halvauksia raajoissa tai ainakin kaulan alapuolella, edustamme pientä vähemmistöä ihmisistä, joita polion myöhäisoireet voivat ikävästi kurittaa.

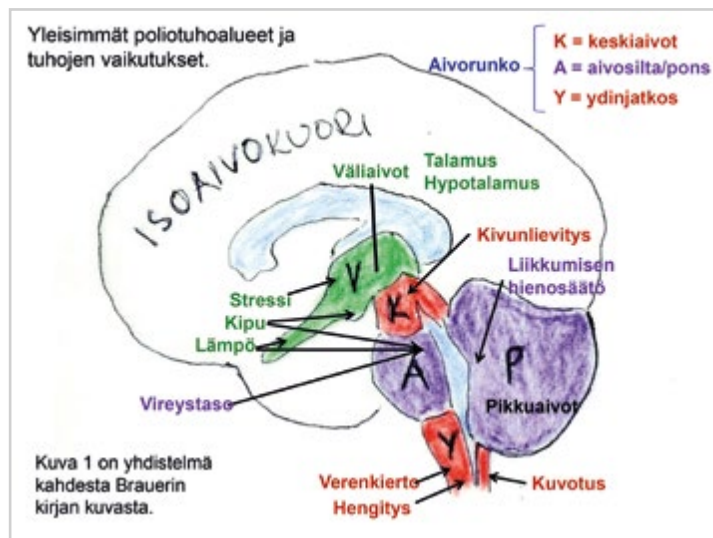
BBB-linja on saanut perinteisissä poliopiireissä ankaraa vastustustusta. Vika tai tuho tasan tarkkaan korvien välissä ei kuulosta kenestäkään mukavalta. Varsinkin kun olemme saaneet ainakin vieraammille vakuutella olevamme henkisesti normaaleja, vaikka kulkumme voi olla metkasti vaappuvaa. Mutta jos polio todella aiheuttaa tuhoja myös korvien väliin, tuhot ja niiden tuomat riesat eivät korjaannu faktat ohittamalla.

BBB-linjan historia

Kun polioepidemioiden pahimmillaan, Johns Hopkinsin sairaalan neuropatologi David Bodian teki pääasiassa 1940-luvulla satoja äärimmäisen tarkkoja ja erityisesti hermostoon keskittyviä ruumiinavauksia. Vainajien joukossa oli niitä, jotka olivat onnistuneet välttämään poliovirustartunnan eli heistä ei löytynyt polioviruksen tuottamia vasta-aineita.

Avattujen joukossa oli enimmäkseen tuoreeltaan polioon kuolleita. Osalla heistä oli halvauksia raajoissa, mutta osalla tuhoja oli tuhoja vain aivorungossa. Toiset kuolivat siihen, että poliovirus tuhosi heiltä hengitystä säätelevän keskuksen, jolloin potilas menehtyi hapen puutteeseen.

Toiset taas kuolivat, koska virus tuhosi sydämenlyöntejä hillitsevän tumakkeen, jolloin sydän hakkasi itsensä pakahdukseen. Tai jos poliovirus pääsi iskemään verenpainetta sääteleviin tumakkeisiin, potilaan kuolinsyy saattoi olla liian alhaisen tai pilviin nousseen verenpaineen seuraus. Ja tietenkin avattujen joukossa oli myös polioon viiveellä kuolleita.



Kuva 1.

Polion 43 maalia

Bodianin tutkimusten hätkähdyttävien löydös on se, että voi tehdä tuhoja jopa aivojen 43:een eri rakenteeseen. Kutsun tuhoutuneita alueita tuonnempana yksinkertaisesti tumakkeiksi, vaikka tuhoutuneet kohdat ovat aivohermoja, valkean aineen hermoratoja tai muita rakenteita. Poliovirusta voikin verrata rypälepommiin, joka tekee eriasteista tuhoa sinne minne se sattuu kulloinkin parkkeeraamaan. Ja koska virus kurittaa tumakkeita sieltä täältä pitkin aivorunkoa, polioselviytyjien kokemat myöhäisoireet ovat erittäin yksilöllisiä ja siksi hankalasti hahmotettavia.

Bodianin tutkimukset jäivät vuosikymmeniksi unholaan. Osin tämä johtui poliorokotteen keksimisestä. Koska polio oli Salkin ja Sabinin rokotteiden avulla ”voitettu”, ei ollut järkeä tutkia infektion vaikutuksia. Ymmärrettävästi kaikki resurssit keskitettiin rokotukseen ja halvautuneiden kuntoutukseen.

Bodianin työn unohtumiseen johti sekin, että 1950-luvulla tiedettiin vain joidenkin polion tuhoamien aivorungon tumakkeiden tehtävät. Kun polion myöhäisoireet nousivat 1980-luvulla uudelleen esiin, aivoista ja

aivojen välittäineistä oli saatua uutta tietoa. Niinpä psykofysiologi Richard Bruno alkoi 1990-luvulla yhdistää Bodianin keräämää tietoa uusimpaan tietämykseen. Lisäksi Bruno teki ryhmineen joukon uusia tutkimuksia uupumisoireista kärsiville polioselviytyjille.

Brauerin päivitykset

Vaikka aivotutkimus on ottanut viimeisen 15 vuoden aikana suuria harppauksia, kaikkien Bodianin luetteloimien tumakkeiden roolia ei ole vielä selvitetty selvitettävään. Ja koska tumakkeet voimistavat ja hillitsevät toisten vaikutusta, niiden keskinäisen vuorovaikutuksen selvittäminen on sekavaa spagettia. Peter Brauerin kirjassa on kuitenkin ansiokas taulukko, jossa hän luettelee kaikki Bodianin listaamat tumakkeet, niiden tehtävät sekä tumakkeiden lukuisat yhteydet muihin tumakkeisiin.

Taulukosta paljastuu, että yksi pieni tumake osallistuu moneen eri toimintoon. Esimerkiksi periaqueal gray -tumake torjuu pelkoa ja kipua tuottamalla kehon sisäisiä opiaatteja, mutta lisäksi sillä on myös tehtävä äänen muodostuksessa ja aivohermojen ja vireystasoa säätelevän

aioverkon koordinaatiossa. Toisaalta koko joukko tumakkeita osallistuu yhden toiminnon, kuten esimerkiksi kivun kokemisen, säätelyyn.

tatumaketta (substantia nigra). Tämä on syynä siihen, että polioselviytyjillä on kaksinkertainen todennäköisyys saada diagnosoiksi myös Parkinsonin tauti.

rehtymä. Toisaalta edellämäinitut oireyhtymät voivat hyvin olla muinaisen polioviruksen tai jonkun muun aivotulehdusta tuottavan tekijän aiheuttamia.

luulosairaita – mutta sitäkin todennäköisemmin luuloterkeitä.

Miten tähän kaikkeen tulisi suhtautua? Miten polion aivorunkotuhoista kannattaisi kertoa läheisille tai lääkäreille? Vaikka vika on korvien välissä, väärinkäsitysten välttämiseksi satunnaiselle kadunmiehelle kannattaa selittää vanha tuttu tarina: poliovirus teki tuhojaan selkäytimestä lihaksiin meneviin hermosoluihin.

Korvien välissä olevat tuhot eivät ole oleellisia siksi, että polioviruksen kurittamat bulbaariset alueet hoitavat hyvin automaattisia toimintoja kuten hengityksen säätelyä, sydämen sykkeen tiedostamatonta ohjaamista, verisuonien laajenemista ja supistumista, lämmönsäätelyä yms. Koska tuhot kohdistuivat ns. matelija-aivoihin ja jossain määrin ns. nisäkäs-aivoihin, kyse ei ole kovinkaan henkeistä toiminnosta.

Hyttävää luettavaa

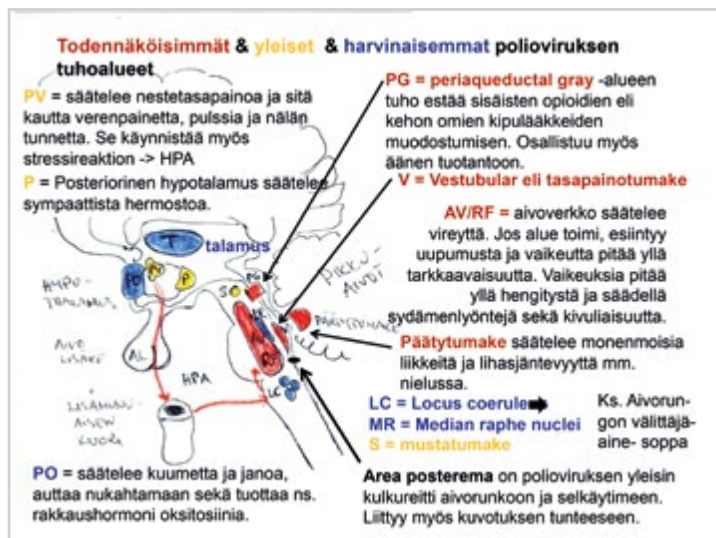
Kaiken kaikkiaan Brauerin kirja on erittäin hyttävää luettavaa. En tiedä, johtuuko se kolkosta aiheesta vai saksalaisen kirjoittajan toteavasta ja kylmänklienisestä tyylistä. Amerikkalaisen Brunon The Polio Paradox oli tyyliään toiveikkaampi. Saksaa taitamattomana en osaa sanoa, kuinka paljon kirjan kääntäminen englanniksi on heikentänyt kirjan luettavuutta.

Koska Brauerin kirja on koottu artikkeleista, se on yhtä pötköä lukien toisteinen. Eikä kirjaa voi kansantajuisesti kehua, vaan sen sisältämän tiedon omaksuminen edellyttää laajahkoja perustietoja aivorungon anatomiasta ja toiminnasta. Kirjaa ymmärtääkseni jouduin googlaamaan todella ahkerasti. Se kuitenkin kannatti, koska sitä kautta sain tämänhetkisen tilanteeni kanalta elintärkeää tietoa.

Tuija Matikka

Psykologi ja polioselviytyjä

Peter Brauer: Aspects of the Post-Polio Syndrome. Polio Selbsthilfe 2012.



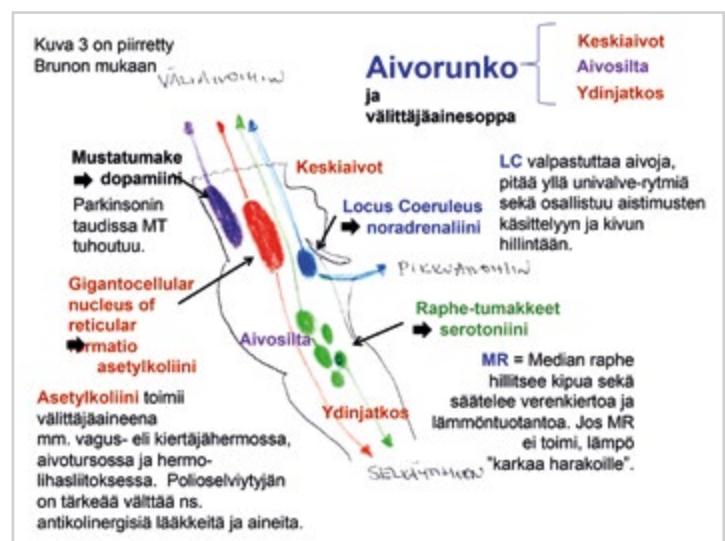
Kuva 2.

Kuvassa 1 on esitetty muutamia polion myöhäsoireita sekä niitä aivojen kohtia, joihin pulmat tavallisimmin liittyvät. Mielenkiintoinen yksityiskohta on se, että kuvotukseen liittyvä alue (area posterema) on se yleisin portti, josta poliovirus pääsee pujahtamaan keskushermostoomme. Liittyyköhän tämä siihen, että nykyään eräs ikävimmistä PPS-oireistani on ankara kuvotus?

Kuva 2 on peräisin Brunon artikkelista, joka kuvaa niitä Bodianin löytämiä aivorungon tumakkeita, joihin poliovirus useimmiten iskee. Punaisella merkityt tumakkeet saavat polioviruksen rellestämään itsessään todennäköisimmin. Keltaiset alueet tuhoutuvat monilla ja siniset harvemmillä. Itse taidan kuulua niihin muutama, joiden median raphe -tumake sai kunnan kyytiä poliovirukselta, ja siksi olen sekä äärimmäisen kylmänarka että kipuperkkä.

Kuvan 3 viestinä on havainnollistaa aivorungon tumakkeisiin liittyvien välittäjäaineiden runsausta. Kuvasta tietenkään puuttuu monia tumakkeita ja välittäjäaineita, mutta siihen on koottu polion kannalta tärkeimpiä. Polio on esimerkiksi voinut kurittaa polioselviytyjän mus-

Tauti johtuu mustatumakkeen dopamiinisolujen tuhoutumisesta.



Kuva 3.

Diagnosointia tehostettava

Koska BBB-linjan mukaan polio on sekä hermolihassairaus että aivorungon ”termostaattitauti”, Brauer on tiukasti sitä mieltä, että polion myöhäsoireiden diagnosointia tulee uudistaa. Kun polioselviytyjä menee lääkäriin, hänellä virheellisesti tulkitaan olevan väsymysoireyhtymä, fibromyalgia, uniapnea sekä jopa levottomat jalat -oi-

epämääräinen hengenahdistus tulevat ohitetuksi, jos ne eivät ihan vielä näy objektiivisissa mittareissa. Kuten tiedetään, polioselviytyjän vuosikymmenien pituinen kokemus omasta kehostaan ei ole lääkäriä minäkään arvoinen. Oireet leimataan subjektiivisiksi eivätkä ne kiinnosta ketään, vaikka polioselviytyjät ovat äärimmäisen harvoin

Suomen Polioliiton

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2013



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

Kursseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta.

Kursseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kursseilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien kurssipaikoina vuonna 2013 ovat Lehtimäen Opisto Lehtimäellä, Punkaharjun Kuntoutuskeskus, Kruunupuisto Punkaharjulla ja Kuntoutuskeskus Peurunka Laukaassa.

Kurssien kohderyhmät

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit on tarkoitettu kaikille polion sairastaneille, jotka eivät saa riittävästi kuntoutusta julkisen terveydenhuollon tai Kelan kautta. Kurseille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teoriatiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa ja -hoitoja, vertaistukimahdollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa. Alustavat kurssiohjelmat löytyvät Polioliiton verkkosivuilta.

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (yleensä kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella.

Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet

kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 14,25€/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

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

Kurssille hakeminen

Polioliiton RAY-tuella toteutettaville kurseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy jokaisesta vuoden 2013 Polioliiton numerosta ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com.

Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset kurseille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella.

Kurseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja kuntoutus- ja sopeutumistarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa I”

Aika: 13-22.05.2013 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 22.03.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla polion myöhäisoireita tai merkittäviä toimintakyvyn muutoksia. Kurssiin tavoitteena on polion myöhäisoire-myyttien purkaminen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisten arkeen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen II”

Aika: 05-17.08.2013 (12 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 14.06.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu ikääntyville poliovammaisille, jotka tuntevat tarvitsevansa lisää tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen toimintakyvyn alentuessa. Kurssilla saadaan tietoa ja vaihdetaan kokemuksia monista poliovammaisuuteen liittyvistä, arjessa selviytymistä tukevista asioista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma. Kurssilaisilla on lisäksi mahdollisuus etukäteen valita muutamia kurssin aikana toteutettavia henkilökohtaisia hoitoja kuten esim. jalkojenhoito, osteopatia ja hermoratahieronta.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa II”

Aika: 30.09.-9.10.2013 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 15.8.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla polion myöhäisoireita tai merkittäviä toimintakyvyn muutoksia. Kurssiin tavoitteena on polion myöhäisoire-myyttien purkaminen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisten arkeen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

Aika: 13.11. – 22.11.2013 (10 vrk)

Paikka: Kuntoutuskeskus Peurunka,
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 31.08.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovammaan huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

Kurssit rahoittaa Raha-automaattiyhdistys, joten kurssit voidaan vahvistaa vasta RAY:n avustuspäätösten jälkeen. Kurssillisäyksistä ja mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Poliolehdessä että Polioliiton nettisivuilla www.polioliitto.com.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry
puh. 09 6860990
s-posti: birgitta.oksa@polioliitto.com

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2013

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tarjoavat jäsenilleen valtakunnallisia ja alueellisia tuettuja kuntoutusjaksoja yhteistyössä useiden eri palvelutuottajien kanssa. Lisätietoja tarjottavista tuetuista kuntoutuskursseista löytyy Poliolehden jäsenjärjestöjen sivuilta Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt.

Iloa elämään -kurssit

Aika: 05.08. - 17.08.2013

Paikka: Lehtimäen opisto, Lehtimäki
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset Lehtimäen Opistolle, puh. (06) 52202

Kurssin ohjelmaan sisältyy henkilökohtaisia hoitoja kurssilaisen valitseman hoitopaketin mukaan, ryhmä- ja allasvoimistelua, terveydenhoitoon liittyvää neuvontaa, luentoja, vertaisryhmätapaamisia, kädentaitoja ja ohjattua vapaa-aikatoimintaa.

Kustannukset: Kurssivuorokauden hinta on 38€/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 10€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 28€/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Kuntoutustukea voi saada enintään 14 vrk:n ajalta/kalenterivuosi.

Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenet osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (10€) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Kansallinen suositus ohjaa polion valvontaa ja torjuntaa

Kansallinen varautumissuunnitelma polion paluun torjumiseksi kuvaa polion seuranta- ja torjuntatoimia normaalioloissa ja sisältää ohjeet jatkotoimenpiteille, mikäli Suomessa diagnosoitaisiin poliopotilas tai havaittaisiin taudinaiheuttamiskykyinen poliovirus.

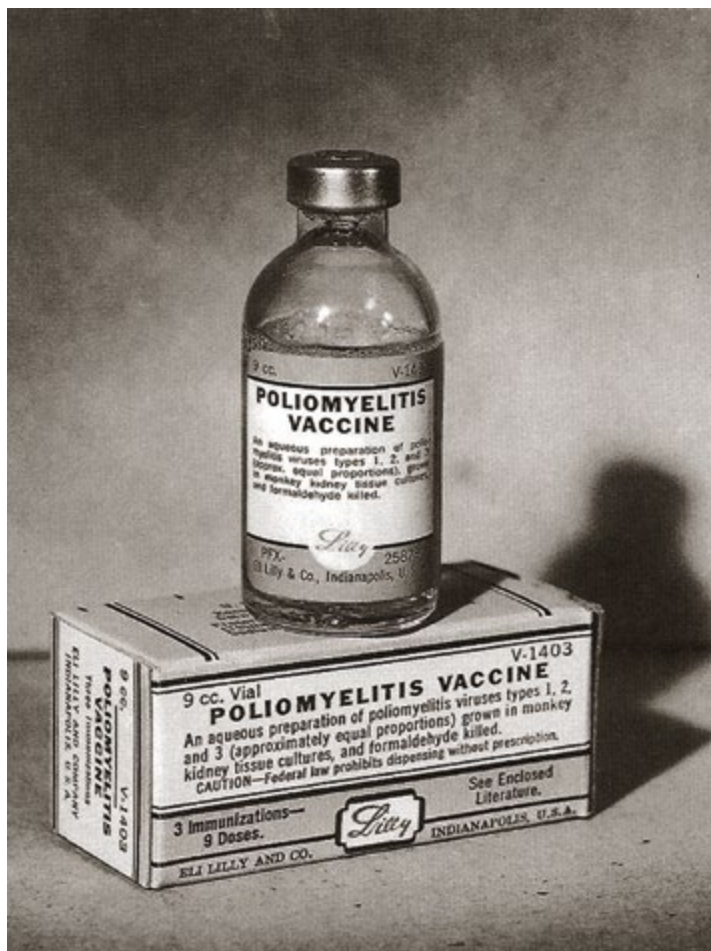
Suomella on ollut 2000-luvun alusta lähtien varautumissuunnitelma, joka on nyt päivitetty Maailman terveysjärjestön, WHO:n, pyynnöstä. Polion hävittäminen maailmasta on yksi WHO:n tavoitteista. Polioepidemian mahdollisuus Suomessa on pieni, mutta se ei ole olematon niin kauan kuin poliota esiintyy jossakin päin maailmaa.

Rokotukset tehokkain keino ehkäistä poliota

Tärkein keino estää polioepidemiat on pitää yllä kattavaa ja tehokasta kansallista rokotusohjelmaa ja säilyttää pikkulasten rokotuskattavuus nykyisellä korkealla tasolla. Rokotusohjelmasta huolimatta Suomessa on kuitenkin useita tuhansia henkilöitä, joilla ei ole rokotuksilla saatavaa suojaa poliota vastaan. Esimerkiksi kaikkiin ikäryhmiin kuuluvia maahanmuuttajia tulisi aktiivisesti kannustaa varmistamaan rokotussuojansa Suomen terveydenhuoltojärjestelmän tarjoamien mahdollisuuksien mukaisesti.

Epidemian varhainen tunnistaminen on tärkeää

Polioepidemia voi rokotuksista huolimatta päästä kehittymään hiljalleen, sillä vain yksi prosentti tartunnan saaneista saa tyyppillisen halvausoireen. Epidemioiden estämiseksi on tärkeää, että terveydenhuollossa on hyvät valmiudet havaita jo ensimmäinen poliopotaus ja varmistaa diagnoosi.



Poliotartunnan saanut henkilö erittää virusta ulosteissaan. Siksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansallinen poliolaboratorio etsii viruksia eri kaupun-

geissa kerätyistä jätevesinäytteistä. Säännöllinen seuranta kattaa noin 20 % Suomen väestöstä.

Lähde: THL

Mitä haittaa poliokrokotteesta voi olla?

Kansallisessa rokotusohjelmassa käytetään Veropol-rokotetta. Suomessa ei ole käytössä elävää heikennettyä suun kautta otettavaa poliokrokotetta (OPV).

Suomessa käytössä olevat poliokrokotteet eivät sisällä eläviä taudinaiheuttajia. Niistä ei voi saada polio-oireita. Tavallisin haittavaikutus on paikallisreaktio. Myös kuumetta, muita ohimeneviä yleisoireita ja ihottumaa voi ilmetä. Nämä oireet alkavat yleensä parin vuorokauden sisällä rokotamisesta ja kestävät muutamia vuorokausia. Paikallisoireet eivät estä jatkorokotuksia. Myöskään ihoreaktiot eivät useimmiten estä jatkorokotuksia. Pistosalueen paikallisoireita, särkyjä ja kuumetta voi hoitaa kuume- ja kipulääkkeillä.

Lähde: THL

Mitä on polio?

Polio on herkästi tarttuva virustauti, johon sairastuneista suurin osa on lapsia.

Sen oireita ovat alkuvaiheessa vilustumisoreita muistuttava lievä kuume, kurkkukipu ja huonovointisuus. Osalla tauti voi päättyä näihin alkuaireisiin, mutta osalle sairastuneista kehittyy aivokalvontulehdus tai edelleen aivotulehdus. Noin 1–2 prosentilla sairastuneista esiintyy vakavampia oireita, joista vaikeimpia ovat halvaantumisoireet polioviruksen tunkeutuessa hermostoon.

Mistä polion voi saada?

Suomesta polio hävitettiin 1960-luvun alussa kattavan lasten rokotusohjelman ja muuhun väestöön kohdistetun rokotuskampanjan avulla. Vuosina 1984–85 maassamme oli tyyppin 3 polioviruksen aiheuttama epidemia, jonka aikana diagnosoitiin kymmenen neurologisia oireita saanutta poliopotautista. Vuoden 1985 jälkeen ei poliota ole tavattu Suomessa.

Maailman terveysjärjestön päämääränä oli eradioida eli hävittää polio maailmasta vuoteen 2000 mennessä. Hävitysohjelman hyvästä menestyksestä huolimatta poliota tai polioviruksen villikantoja esiintyy edelleen ainakin Intiassa, Pakistanissa ja Afganistanissa sekä Länsi ja Keski-Afrikan maissa. Viime vuosina poliota on esiintynyt myös itäisellä Venäjällä, entisissä Neuvostoliiton maissa, sekä Kiinassa (www.polioeradication.org).

Tervetuloa juhlimaan

kanssamme viisikymppisiä Ruissalon kylpylään 8.6.2013



Ryhmäkuva vuosikokouksen päätteeksi Happy Housessa Turussa. Jäsenistö on niin vilkasta porukkaa, että osa kokousväestä ehti lähtemään ennen kuvan ottoa. (Kuva Paula Knuutila)

Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto on yksi Polioinvalidit ry:n kahdeksasta osastosta, olemme kolmanneksi vanhin osasto, perustettu 20.10.1963. Osastollamme on siis pitkä historia, paljon on tapahtunut vuosien saatossa. Tämän vuoden toteutuneista ja suunnitelluista tapahtumista laadittu kooste kertonee, mitä me teemme tänään.

Tammikuussa nautimme isolla joukolla maittavan lounaan Turussa ravintola Verkahovissa. Ryhmä koostui henkilöistä, jotka antoivat työpanostaan Pieni Ele keräyksissä lipasvahteina, kuntavastaavina ja lippaiden roudaajina. Jäsenten ja heidän lähipiirinsä työpanos mahdollisti keräyksen onnistumisen. Lopputulokseen voimme olla erittäin tyytyväisiä. Samana päivänä oli vastaava lounastilaisuus myös Salossa.

Maaliskuun alussa osaston vuosikokouksessa kävimme läpi suunnitelmia vuodelle 2013.

Hyväksytty toimintasuunnitelma ja talousarvio antavat työkalut valitulle johtokunnalle, johon kuuluvat seuraavat: joh-



Pieni Ele lounaalla ravintola Verkahovissa. (Kuva Lauri Jokinen)

tokunnan jäsenet Ari Haloila, Matti Knuutila, Eeva Lavonen, Riitta Nissilä, Vilho Nummila ja Jarkko Suominen. Puheenjohtajana toimii Lauri Jokinen.

Maaliskuussa lähdemme porukalla risteilemään uudella Vikingin m/s Grace -laivalla.

Lähtijöitä on yli kolmekymmentä, valitettavasti muista osastoista ei löytynyt kiinnostuneita, markkinointi ei tuottanut tulosta. Yhteistyötä pitänee tiivistää.

Huhtikuussa osallistumme yhdeksättä kertaa yhdistysten väliseen boccia-turnaukseen Turun ammattikorkeakoulun tiloissa. Tähän asti olemme saaneet kak-

si joukkuetta kisaan, katsotaan miten tänä vuonna onnistumme. Nyt olemme ainakin harjoitelleet viikoittain Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.

Huhtikuussa käymme myös Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa Helsingissä, toivomme runsaasti osallistujia myös osastostamme.

Toukokuussa iltatilaisuudessa Turun Happy Housessa keskus-

telemme vammaispalveluasioista ja muista vammaisten arkeen liittyvistä asioista asiantuntijoiden johdolla.

Kesäteatterina olemme kaavailleet taas Sipilänmäen kesäteatteria Piikkiössä. Siellä esitetään ”Vain elämää” -esitys. Ajankohta on vielä auki.

Kesäkuussa vietetään Suomen Polioliiton kesäpäiviä Ruissalon kylpylässä Turussa. Sinne odotamme runsasta osallistumista. Osastomme järjestää lauantai-iltapäivään viihteellistä ohjelmaa.

Joko kesä- tai elokuussa järjestämme perinteisen retkipäivän todennäköisesti Pirkanmaalle. Retken valmistelu on käynnissä.

Syyskuussa järjestämme kuudennen HEKU-kurssin Ruissalon kylpylässä.

Yhdistettyä syntymäpäivä- ja pikkujoulujuhlaa vietämme loppuvuodesta.

Viikoittain osastomme tarjoaa seuraavia liikunta-aktiviteetteja:

Tiistaisin Impivaaran uimahallin liikuntasalivuorolla pelaamme bocciaa.

Perjantaisin Ruusukorttelin allasosasto on käytössä, ohjattua vesijumppaa ja rentouttavaa saunomista tarjolla. Kahden tunnin aikana ehdit rentoutumaan ja nauttimaan vesiliikunnasta. Uintiavustaja on mukana ja altaaseen pääsee myös allashissillä.

Hetkinen, mikä se alkuperäinen aihe olikaan?

Aivan, tässähan se tulee:

Tervetuloa Turkuun Suomen Polioliiton kesäpäiville ja viettämään samalla kanssamme 50-vuotispäivää.

**Nähdään Ruissalossa
toivoo Polioinvalidit ry:n
Varsinais-Suomen osasto**

kuntoutuspaketti

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille RAY-rahoitteiset kurssit 2013

Ole hyvä ja täytä lomakkeen kaikki kohdat huolellisesti.

Hakijan tiedot

Nimi

Henkilötunnus

Lähiosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Sähköposti

Puhelinnumero

Siviilisäätty

- Avio-/avoliitossa Naimaton Leski Eronnut

Asuminen

- Perheen/
puolison kanssa Yksin Asumispalvelu Muu, mikä?

Asumismuoto

- Omakotitalo Rivitalo Kerrostalo Palvelutalo

Työtilanne

- Työssä Työtön Sairaslomalla Eläkkeellä,
mistä alkaen?

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Aikaisempi kuntoutus

Oletteko aikaisemmin osallistunut kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille?

- En Kyllä, milloin, mille ja kurssin järjestäjä?

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoireet diagnoosi

ei

kyllä, diagnoosivuosi?

Poliovamman merkittävimmät päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä haittaavat oireet

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Avuntarve päivittäisissä toiminnoissa?

Käytössä olevat apuvälineet?

Säännöllinen lääkitys?

Allergiat, erityisruokavaliot, muut mahdolliset hoitotoimenpiteet?

Odotukset kurssilta

Kertokaa miksi haette kurssille ja mitä odotatte saavanne sieltä?

Lisätietoja

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus

Palauta hakemus:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 6.krs, 00520 Helsinki
Kuoreen merkintä "**Kurssihakemus**"

Liikkeelle - Liikuntavastaavan käsikirja

SoveLin juhlavuosi käynnistyi Vierumäen Urheiluoopistolla 26.1.2013 eteläisen Suomen koulutuspäivillä. Päivän yhteydessä julkaistiin Liikkeelle liikuntavastaavan käsikirja. Julkistamisen yhteydessä kukitettiin paikalla olleet kirjaprojektiin osallistuneet: Turun yhdistystyöryhmästä Riitta Nissilä, Merja Jämsäläinen ja Marjo Suominen, kirjassa esiintyvät liikuntavastaavat: Sirkka Rätty, Kaisa Mattila, Marja-Liisa Lehtonen, Antti Rusi ja Riitta Nissilä sekä kirjatyöryhmästä Turun liikuntapalvelukeskuksen Eija Hiitti.

Koulutuspäivien osallistujat pääsivät tutustumaan kirjaan tuoreeltaan teemalla ”Lisää laatua liikuntaan”. Koulutuspäivä tarjosi näkökulmia yhdistysliikuntaan

ja mahdollisuuden tavata toisia liikuttajia. Sovellettua 7-otteluun tutustuttiin Vierumäen liikunnanohjaajaopiskelijoiden johdolla. Otteluun oli koottu yhdistysarjessakin helposti toteutettavia lajikokeiluja, joissa sai käyttää myös eri aisteja.

Käsikirja avuksi

Käsikirja antaa vinkkejä ja tukea liikuntavastaavan monipuolisiin tehtäviin. Käsikirja on suunniteltu palvelemaan sekä aloittavia että kokeneita liikuntavastaavia. Sisältöä täydentävät liikuntavastaavien haastattelut eri puolilta maata. Kommentteissaan he kertovat ajatuksiaan ja kokemuksiaan kansanterveys- ja vammaisyhdistysten liikuntavastaavana toimimisesta. Painettua julkaisua täydentää



sähköinen materiaali, joka käy konkreettisesti läpi liikuntavastaavan tehtäviä.

Käsikirja on tehty mahdollisimman käytännön läheiseksi ja käyttäjälähtöiseksi. Liikkeelle lähdetään perusjutuista, ja edetään siitä yhä syvemmälle. Jokainen voi poimia joukosta itselleen hyödyllisimmät asiat.

Käsikirjan julkaisivat Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhtiö LIKES ja SoveLi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 266. Hinta: 10 euroa Tilaukset: sari.heinonen@liiku.fi tai www.sovel.fi/arkisto/tilaukset/

Kirjan syntyhistoriaa

Järjestöjen liikuntavastaaville ei ole aikaisemmin ollut opas-kirjaa, jossa olisi kerrottu, mi-

ten toimia. Näin jokainen liikuntavastaava on saanut lähteä liikkeelle ilman ohjausta. Isoilla liitoilla on ollut joitain omia ohjeistuksia, mutta kirjallisena versioina niitä ei ole ollut kaikkien saatavilla. Tämä tuli vahvasti esille vuosina 2005-2009 toteutetussa Virveli – Virtaa verkostoihin liikunnasta hankkeen pilottikoulutuksissa. Syntyi lista

liikuntavastaavan viidestä roolista, liikunnan mahdollistaja, hallitusyhteistyön tekijä, liikunnasta tiedottaja, verkostonkutsuja, kehittäjä.

Vuosien 2011-2012 aikana pienellä työryhmällä Turussa pidimme yhteistapaamisia, jossa kirjan aineistoa koonneet Liisa Heimo-Vuorimaa ja Eija Hiitti kirjasiivat ylös ryhmässä olevien liikuntavastaavien toiminnasta.

Vuoden 2012 syksyllä minua vielä haastateltiin kirjaan liikuntavastaavan kehittäjän rooliin. Valokuvauskohteet sain itse ehdottaa. Kuusiston linnanraunioille oli juuri valmistunut esteetön reitti linnanraunioiden ympäri. Olin ollut itse sitä aikanaan museoviraston kanssa kartoittamassa ja siksi ulkokuvauskohteeksi valittiin se ja sisäkohteeksi Impivaaran uimahallin kuntosalin, jonka laitehankinnoissa olin ollut virkamiesten työryhmässä mukana tutustumassa eri vaihtoehtoihin.

Tammikuussa 2013 olin Vierumäellä kirjan julkistamistilaisuudessa. Vierumäen tilat ovat erittäin esteellisiä: esim. ruokalaan ei ole hissiä, ainoastaan portaat. Onneksi koulutus- ja julkistamistilaisuuteen ei ollut mukaan tullut ketään jatkuvasti pyörätuolia käyttävää.

Oli mukava työskennellä tässä työryhmässä ja nähdä lopulta valmis kirja.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä

Lainauksia SoVeLi –infosta.



Kuopion I Apteekki

Vuorikatu 22 , p. 044-7442501

Jynkän sivuapteekki

Soikkokuja 12, p. 044-7442601

Kuhmon Apteekki

Kainuuntie 89, 88900 Kuhmo
p. 08-6550001

Sipoon Apteekki – Sibbo Apotek

Iso Kylätie 20, Nikkilä, 04130 Sipoo
p.09-2747960

Willan Apteekki

www.willanapteekki.fi
019-4757700
Kauppakuja 2 Prisma
05800 HYVINKÄÄ

Apteekki Kirjavantolppa

www.kirjavantolpanapteekki.fi , p.019-431642
Uudenmaankatu 70 , HYVINKÄÄ
Avoinna ark. klo 8.00-20.00, la klo 9.00-1

Martinlaakson Apteekki

www.martinlaaksonapteekki.fi, p.09-85531400
Kivivuorentie 4, 01620 Vantaa
Katso aukioajat kotisivuilta

Kupittaan Apteekki

Kunnallissairaalantie 20
Kaupunginsairaalan alue, 20700 Turku
p.02-2517222

Hollolan apteekki

www.hollolanapteekki.fi
p.03-878610
Virastotie 1, HOLLOLA

Seinäjoen III Törnävän apteekki

Apteekki Elixir

www.apteekkielixir.fi
010-3228980
Hevosenkentä 3, ESPOO

Rauman vinkkelist

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

Vuosikokous on yhdistyksemme tärkein kokous. Vuosikokous on kokous, jossa jäsenistö käyttää valtaansa ja päättää yhdistyksen toiminnasta. Vuosikokouksessa päätetään mm. tulevan vuoden toimintasuunnitelmasta ja sen mahdollistamasta talousarviosta.

Vaikutakaa!

Olen aina korostanut ja korostan edelleen sitä, että toimintasuunnitelma on tärkeä. Toimintasuunnitelmaa tehtäessä ja siitä päätettäessä linjaamme yhdistyksen tulevaa toimintaa ja jäsenille tarjottavia palveluja. Toimintasuunnitelman kohdalla odotan ja toivon, että jäsenet käyttävät puheenvuoroja ja esittävät uusia toivomuksia ja ehdotuksia toimintasuunnitelmaan, tämä on enempi kuin toivomus. On hyvä muistaa, että johtokunnan kokoukselle esittämä tulevan vuoden toimintasuunnitelma on vain ehdotus tulevan vuoden toiminnasta, johon voidaan kokouksessa tehdä niin tarkennuksia kuin muutoksiakin.

Kokouksessa päätetään myös tulevan vuoden talousarviosta, jonka tulee mahdollistaa tulevan vuoden toiminta. Moni hankkeemme vaatii rahoitusta, vaikka pääosin vapaaehtoistyönä töitä yhdistyksessä teemmekin.

Kokouksessa valitaan myös puheenjohtaja yhdistykselle sekä johtokunnan erovuoroisten jäsenten tilalle uudet jäsenet. Valitun johtokunnan tulee huolehtia siitä, että päätettyä toimintasuunnitelmaa ja tehtyjä päätök-



sia noudatetaan ja toteutetaan. Se, onko johtokunta hoitanut sille kuuluvan tehtävän käy ilmi edellisen vuoden toimintakertomuksesta.

Asioita, joiden uskon nouseva keskustelun aiheiksi ovat henkilökohtaisen jaksamiseen

liittyvät asiat eli HEKU-kurssit ja odotan myös puheenvuoroja alueosastojen tulevaisuuteen liittyvistä aiheista.

Me olemme yhä olemassa!

Toivotan jäsenet joukolla tervetulleiksi vuosikokoukseen 27.04.2013 Helsinkiin, Kullonhuoltoliiton Valkeataloon päättämään oman yhdistyksemme toiminnasta.

Kokousterveisin

Rauno Nieminen

puheenjohtaja

Nyt säästetään

Jopa tuhannet suomalaiset kärsivät polion myöhäisoireista, mutta vain harvat saavat tarvitsemaansa apua vaivoihinsa.

Poliovammaisten tyytymättömyys ammattilaisien tietämykseen käy ilmi Suomen Polioliiton ja Käpylän Kuntoutuskeskuksen syksyllä 2012 tekemästä kyselystä, jossa selvitettiin uudelleen polion myöhäisoireiden yleisyyttä ja kokemuksia sosiaali- ja terveyspalveluista. Polion sairastaneet katsovat, ettei sairauden hoitoa tunneta tarpeeksi eikä vaivoista ole saatavilla riittävästi tietoa. Lääkäreiden asiantuntemuksen puute onkin omiaan herättämään turhaa pelkoa ja kasvattamaan väärän hoidon riskiä.

Myöhäisoireita ei tunnisteta

Kahdella kolmasosalla poliion sairastaneista ilmenee jossain elämän vaiheessa sairauden jälkioireita, jotka heikentävät olennaisesti toimintakykyä. Vaivat ilmaantuvat tavallisesti 30-40 vuoden kuluttua sairastumisesta. Tyypillisimpiä oireita ovat uupumus sekä nivel- ja lihaskivut. Myös lihasheikkous ja kylmänarkuus kiusaavat yli puolta vastaajista. Oireiden yleisyydestä huolimatta terveydenhuollon henkilöstön tiedot taudista ovat vähäiset. Koska polion sairastaneiden toimintakyky heikkenee oireiden ja ikääntymisen seurauksena, apua tarvittaisiin varhemmin kuin tavallisesti.

Asiantuntijoiden mukaan tietämyksen vähäisyyteen on vaikuttanut akuuttien polio-tapausten katoaminen Suomesta rokotusten seurauksena. Nuoremmalla lääkärikunnalla ei myöskään ole omakohtaisia



Polion sairastaneiden kuntoutus on muuttunut: rankka treeni on vaihtunut omat voimat huomioon ottavaan, riittävän levon ja vertaistuen sisältävään hyvinvoinnista huolehtimiseen.



kokemuksia sairaudesta, eikä polioon perehdytä edes alan ammattikoulutuksen aikana. Lisäksi lapsihalvauksen myöhäisoireet sekoittuvat helposti normaaleihin vanhuudenvaivoihin.

Apua ei saa

- Sairauden diagnosoinnin ja oikean hoidon lisäksi poliovam-

maiset ihmiset tarvitsisivat apua oman arjen hallintaan liittyvissä tavallisissa asioissa: kotitöissä, kauppakäynneillä ja liikkumisessa. Valitettavasti tällaistenkin palvelujen määrä vähenee kunnissa kuitenkin koko ajan, toteaa Suomen Polioliitto ry:n toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän hämmästelee sitä, että tänä päivänä lakisääteiset oikeudet saa vain valittamalla. Ensimmäinen hakemus hylätään lähes aina.

- Valitusprosessi on usein raskas ja aikaa vievä. Uusien lääkärintodistusten hankkiminen vaatii aikaa ja rahaa. 14 pv:n valitusaika tuntuu koomiselta, kun rinnalle pistetään terveysasemien jonotusajat. Harvinaista ei ole, että lääkärille pääsyä joutuu odottamaan useita viikkoja jopa kolmekin kuukautta. Ei liene kohtuullista vaatia, että apua tarvitsevan vammaisen täytyy ensin hakeutua yksityisenpuolen erikoislääkärille.

Viime aikoina keskustelua on herättänyt kuntien ja sairaanhoitopiirien käytäntö rajoittaa pyörätuolien, nostimien ja suihkutuolien antamista. Sosiaali- ja terveysministeriö onkin lähettänyt kehotuksen kunnille, jossa kuntia muistutetaan niiden lakisääteisestä velvollisuudesta antaa tarpeelliset apuvälineet sairauden, vamman tai kehitysviivästyksen takia. Muistutuksen

takaa löytyy eduskunnan oikeusasiamiehen Petri Jääskeläisen tekemä päätös, jonka mukaan näin täytyy menetellä.

- Polioliiton neuvontapalveluissa kohtaamme turhan usein suorastaan naurettaviin perusteluihin, joilla apuvälineen saanti tai kuntoutukseen pääsy on evätty. Pyörätuoli on evätty kehotuksella käyttää liikkumiseen puolisolle myönnettyä suihkupyörätuolia. Kuntoutusta ei tarvitse poliovammainen, joka Kelan mukaan on jo saanut tarvitsemansa tiedon poliosta akuuttivaiheen hoidossa. Hakija oli silloin 7-vuotias eikä ole sen jälkeen kuntoutuspalveluja saanut, kertoo Birgitta Oksa.

Räikeimpiin viimeaikaisiin kuntien tekemiin linjauksiin kuuluu vammaisten henkilöiden siirtäminen vammaispalvelujen piiristä vanhuspalveluihin, kun he täyttävät 65-vuotta. Poliovammaisten kohdalla tilannetta vaikeuttaa vielä se, ettei terveydenhoitohenkilökunta aina osaa erottaa polion myöhäisoireita ja ikääntymisestä aiheutuneita oireita.

- Niin ei saa tehdä, mutta niin vain tehdään, eivätkä kaikki jaksa tai osaa ryhtyä valittamaan ja vaatimaan oikaisua. Räikeimmässä tapauksessa kunnan vammaispalveluista vastaava henkilö pahoittelee päätöksen saajalle, että et sinä tälle nyt mitään voi. Heikoimmassa asemassa oleva on aina ollut säästökohdeena, mutta nyt porskutetaan kyllä tavalla, jossa on unohdettu paitsi inhimillisuus myös järki. Puheet ja käytäntö eivät kohtaa edes vahingossa, puuskahtaa Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän toivoo niin kuntapäätäjiltä kuin Kelaltakin ihmisarvon kunnioittamista ja tukitoimpiteiden myöntämistä riittävän ajoissa niitä tarvitseville.

- Turhaan eivät poliovammaiset vammaispalveluja tai kuntoutusta hae.

Teksti: Pietari Oksa

Kuvat: Poliiolehden arkisto

Suomen Poliiohuollon puolelta

Kevät-talvinen tervehdys lumisesta Etelä-Suomesta. On pakko todeta, että luonto on mennyt ihan sekaisin, kun jo useamman viime vuoden aikana näillä leveysasteilla on ollut kunnan talvia. ”Mustat joulut” olivat ennen vanhaa meille varsin tuttuja. Kumpi parempi? Siitä asiasta voidaan olla eri mieltä. Onhan lumisessa talvessa tietty omat hyvät puolensa. Valkeus pimeyden keskellä jne. Mutta onko sitä valkoista pakko lykätä harva se päivä ja niin paljon. Vähempikin riittäisi. Ainakin minun suksille. Nyt ollaan menossa oikeaan suuntaan. Pian on kevättä rinnoissa. Sisäruokintakausi päättyy ja poliotkin ryntäävät vihdoin kesälaitumille. Voi sitä riemua!

Vanha vuosi on saatu pakettiin ja uuden vuoden toiminta alkaa päästä vauhtiin. Suomen Polioliitto r.y:n järjestämä Lehtimäen Opiston talvikurssi on onnistuneesti takana ja liiton tarjoamaa runsasta kurssitoimintaa eri puolella Suomea riittää pitkin vuotta. Toivotaan, että kurseille on riittävää kysyntää. Kurssien aikataulu ja hakulomake on julkaistu tässä lehdessä. Tietoa kurseista ja hakulomake löytyy myös Suomen Polioliitto r.y:n kotisivulta osoitteesta www.polioliitto.com.

Sääntömääräinen vuosikokous

Suomen Poliiohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 4.5.2013 Ruskeasuon koululla Helsingissä. Yhdistys tarjoaa kokouslounaan. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com viimeistään 27.4.2013 mennessä. Tervetuloa päättämään yhdistyksen asioista. Kokouskutsu on julkaistu tässä lehdessä ja julkaistaan sääntöjen



määräyksen mukaisesti valtakunnallisissa päivälehdissä. Kokouksesta muistutetaan myös kevään jäsenkirjeessä.

Lomailutoiminta

Suomen Poliiohuolto r.y:n lomat, jotka ovat ainoastaan yhdistyksen omien varsinaisten jäsenten haettavissa, järjestetään tulevana kesänä Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 7.7.-13.7.2013. Olemme varanneet lomalaistemme käyttöön kaikki Marjohovin 2-hengen huoneet, joihin voidaan majoittaa yhteensä 24 lomalaista. Marjolan lomat ovat täysihoitolomia, joihin sisältyy majoitus 2-hengen huoneissa, aamiainen, lounas, päiväkahvi, päivällinen ja ohjattua ohjelmatointia lomalaisten toiveiden mukaisesti.

Lomat ovat maksuttomia vapaalomia hakemusten perusteella valittaville yhdistyksen varsinaisille jäsenille, sekä niiden jäsenten henkilökohtaisille avustajille, joiden avustajantarve perustuu voimassa olevaan

vammaispalvelulain mukaiseen päätökseen henkilökohtaisesta avustajasta. Muiden avustajien tai seuralaisten osalta omavastuu on 235 €. Mahdollisten retkien kustannukset jäävät lomalaisten itsensä maksettaviksi. Lomat haetaan tässä lehdessä julkaistua lomahakemusta käyttäen. Hakemusten tulee olla perillä 15.5.2013 mennessä. Yhdistyksen hallitus valitsee lomalaiset. Valinnoista ilmoitetaan hakijoille 31.5.2013 mennessä.

Marjolan lomien vaihtoehtona yhdistys myöntää varsinaisille jäsenilleen edelleen lomailutukea, joka on tarkoitettu oma-toimiseen lomailuun vapaasti valittavassa olevassa kotimaisessa lomakylässä. Lomailutuen määrä on 100 €. Vapaamuotoisten hakemusten palautusaika päättyy 15.5.2013.

Hyvää kevättä toivotellen

Leo Hänninen

Suomen Poliiohuolto r.y:n puheenjohtaja

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

Kumpulantie 1 A 6 krs
00520 Helsinki
puh. 09-6860990

LOMAHAKEMUS MARJOLAAN 7.7.-13.7.2013

Hakijan tiedot

Nimi	Syntymäaika
------	-------------

Lähiosoite	Puhelinnumero
------------	---------------

Postinumero	Postitoimipaikka	Kotikunta
-------------	------------------	-----------

Käyttämäni apuvälineet

Avuntarve

Avustajan tarve perustuu voimassa olevaan vammaispalvelulain mukaiseen päätökseen henkilökohtaisesta avustajasta

Mukanani tulee henkilökohtainen avustaja _____
Avustajan nimi

En tarvitse apua

Tarvitsen apua, missä?

Lisätietoja

Päiväys	Allekirjoitus
---------	---------------

Hakulomake tulee postittaa Suomen Poliohuolto ry:n toimistolle 15.5.2013 mennessä.

Alueellinen neuvontapalvelu

toimii Sa- takunnas- sa

Suomen Polioliitto on tukenut ja pyrkinyt tehostamaan alueellista neuvontapalvelutoimintaa. Tarvittava lisärahoitus on saatu Pieni Ele-keräysten tuotosta.

Alueellinen neuvontapalvelu vie palvelut lähelle ihmistä ja tuntee paremmin paikalliset olosuhteet ja käytännöt. Alueellisen neuvontatoiminnan haaste on otettu hyvin vastaan.

Polioinvalidit ry:n Satakunnan osaston puheenjohtaja Sirpa Haapala ja sihteeri Eija Laakso ovat jo tottuneita ja taitavia neuvontapalvelun antajia.

Kuinka tulitte aloittaneeksi henkilökohtaiset neuvontapalvelut Satakunnan osaston alueella?

Mietimme kuinka pitää yhteyttä osaston jäseniin, jotka eivät jaksakaan enää tulla mukaan kaikkiin tapahtumiin. Soitimme kysellen kuulumisia ja kävimme katsomassa, joskus myös kotona.

HeKu-kurssilla Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa oli luento ”sosiaalipalveluasioiden päivitys”.

Saimme hyviä neuvoja etuukista ja niiden anomisesta. Keskusteltiin mitä on anottu ja mitä on mahdollisuus anoa. Tietämättömyys näistä asioista oli meidän kaikkien ongelma, niinpä varasimme seuraavalle kurssille samantyyppisen luennon. Huomasimme keskustelussa avun tarpeen olevan suuri asioiden eteenpäinviemiseksi. Olemme käyneet auttamassa mahdollisuuksiemme mukaan näissä asioissa henkilökohtaisesti. Neuvontapalveluun suunnattu Pieni-ele keräyksen tuotto



Sirpa Haapala ja Eija Laakso ovat tuttu näky Satakunnassa. He vievät tietoa kuntoutus- ja sosiaalipalveluista, auttavat ja tukevat.

on mahdollistanut tämän toiminnan.

Mitkä ovat tyypillisimmät ongelmat, joihin apua tarvittaisiin?

Oman toimintakyvyn arviointi on meillä kaikilla usein hankalaa, sillä olemme tottuneet selviytymään omalla sisukkuudellamme. Helpottaako meidän arjessa selviytymistä kuljetuspalvelu, henkilökohtainen avustaja, asunnon muutostyöt vai anotaanko eläkkeensaajan hoitotukea tms? Nämä ovat asioita, joita usein mietitään yhdessä. Kaavakkeiden täyttäminen on huomattava ongelma sekä se, että mitä liitteitä ja millaisia todistuksia tarvitaan.

Kuinka ihmiset ovat apuunne suhtautuneet (palautteet)?

Mielestämme hyvin on apua toivottu ja myönteistä palautetta saatu.

Miltä jatko näyttää?

Alussa me otimme jäseniimme yhteyttä ja kyselimme mahdollisen avun tarvetta, mutta nykyisin he ottavat paljon meihin päin yhteyttä, ja hyvä niin. Olemme jatkossakin mielellämme mukana tässä neuvontapalvelutoiminnassa ja autamme kykyjemme mukaan jäsenistöämme. Ammattitaitoisia emme toki ole, mutta yritämme käyttää hyväksemme omia kokemuksiamme sekä noukkia uusien tiedon murusia ja vinkkejä.

Henkilökohtainen avustaja mukaan?

Suomen Polioliitto ry:n järjestämille voi ottaa mukaan henkilökohtaisen avustajansa, mikäli kuntoutujalla on olemassa päätös vammaispuolustajan mukaisesta henkilökohtaisen avustajan käytöstä.

Kun haette Polioliiton kurssille ja haluatte ottaa mukaan oman henkilökohtaisen avustajanne, niin mainitkaa asiasta hakulomakkeen kohdassa lisätiedot. Yksityiskohdista ja käytännön järjestelyistä sovitaan sitten tapauskohtaisesti. Lisätietoja p. 09-6860990/Birgitta Oksa tai sähköposti birgitta.oksa@polioliitto.com.

Lahden osasto

Polioinvalidit ry vuosikokous

27.4.2013 Helsingissä, Valkea talo. Kuljetukset tarkennetaan ilmoittautumisen jälkeen.

Heinolan kesäteatteri

Diivat –näytös sunnuntaina 21.7.13 klo 15.00, liput 20 euroa/jäsen ja ei jäsenet 23 euroa. Pyörätuolipaikkoja varattu 2 ja avustajat pääsevät ilmaiseksi. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 31.5.2013 mennessä. Kuljetukset tarkennetaan ilmoittautumisen jälkeen.

HeKu-kuntoutus

Kruunupuisto Punkaharju 27.-30.8.13. Jäsenten omavastuu on 149 euroa ja ei jäsenet sekä kannattajajäsen 298 euroa/henkilö. Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 15.6.13 mennessä.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut Ritva Jokela puheenjohtaja puh. 03 7335 412, gsm 044 5142 256, e-mail ritva.jokela@phnet.fi tai Seija Valkonen sihteeri puh. 050 3491 977, e-mail seija.valkonen2@luukku.com

Lahden osaston johtokunta:

Ritva Jokela, puheenjohtaja
Esko Viemerö, varapuheenjohtaja
Seija Valkonen, sihteeri
Rauno Kurki
Marja-Liisa Toivonen
Pirkko Tuominen
Matti Vainio

Hyvää kevättä ja runsasta osallistumista tapahtumiin toivoo

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Kerhotoimintaa keväällä 2013

Rovaniemen kerho

Kerhokokoontumisia jatketaan jäsenten kotona sopimuksen mukaan.

Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401.

Oulun kerho

Maaliskuun kerhopäivä keskiviikkona 20.3. klo 16.00 – 19.00 Haukiputaan Jatulissa isäntänä Olavi Markus, joka tarjoaa pullakahvit. Ilmoittaudu Olaville puh. 050-3035210

Huhtikuussa, tiistaina 23.4. retki Liminganlahden luontokeskukseen. Ilmoittaudu Ullalle 040-5320223. Sovitaan lähtöaika lähtijöiden mukaan. Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223

Kemin kerho

Vesijumppa kerran viikossa tiistaisin klo 11.00 lämpimässä altaassa Palvelukeskus Purolassa jatkuu mahdollisesti vielä maaliskuun. Kokoontumisia jossakin jatketaan, kysy Inkeriltä.

Lisätietoja Inkeri Kaakkuriniemi puh. 0400-703588.

Kajaanin kerho

Kirkkokatu 26 Kajaani, kokoontumiset maanantaisin.

Lisätietoa Manu Leinonen puh. 040-7505630.

Virkistyspäivä

Haukiputaan Jatulissa keskiviikkona 15.5. klo 13.00 – 19.00. Johtokunnan kokous klo 16.30, etukäteen ilmoittautuneille tarjolla pitsaa! Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223.

Heku-jakso Runnin kylpylässä

Pohjois-Suomen osaston henkilökohtaisen jaksamisen kuntoutus järjestetään Runnin Kylpylässä 26.–29.8.2013. Savolaiset saattavat tulla mukaan. Tervetuloa savolaiset ja kaikki muutkin!

Osallistuminen valtakunnallisiin tapahtumiin

Polioinvalidit ry:n vuosikokous 27.4.2013 Valkea Talon Helsinki, yhteismatkakuluista pääyhdystys maksaa puolet. Suomen Polio-liitto ry:n Kesäpäivät Turussa 8.-9.6.2013, alaosastolta matka-avustus jäsenille.

Muistathan, että jokaisella on mahdollisuus osallistua myös toisten alueiden järjestämiin tapahtumiin jäsenhinnalla. Lue Polioliikkeen ja seuraa nettisivuilta www.polioliitto.com

Osallistutaan ja pidetään yhteyttä!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Tulossa keväällä 2013

Henkilökohtainen kuntokurssi

Heku-kuntokurssi järjestetään Lehtimäen Opistolla ma. 27.5. – ke. 29.5.2013. Aloitamme maanantai aamulla klo 9.00.

Kuntokurssilla teemana myös ”Elämäni kuvat, voimaannuttava valokuvaus”. Vetoajana on Leena Valkeus. Tuo mukana muutamia tärkeitä kuvia, jotka liittyvät elämäsi tarinaan. Kurssilla kuvaamme toinen toisiamme, mietimme kuvakulmia, ja ehkä luodaan tulevaisuuden kuvakin.

Kurssin alustava ohjelma: henkilökohtainen hieronta, 2 aamu-uintia, 3 allasjumppaa, 3 ryhmäjumppaa ja 3 alustusta/luentoa.

Ruokailut: tulokahvit, 2 aamupalaa, 3 lounasta, 3 päiväkahvia, 2 päivällistä ja 2 iltapalaa.

Avustajapalvelut: kurssilla on omat avustajat ja opiston muu henkilökunta avustaa ruokailussa ja muutenkin tarpeen mukaan.

Majoitus: asumisvalmennusyksikössä kahden hengen huoneissa.

Kurssipaketin hinta 230€/hlö, josta itse maksetaan puolet 115€ osaston tilille: FI69 4726 1020 0392 88. Kirjoita viestikohtaan oma nimesi.

Ilmoittautumiset 30.4.2013 mennessä Aholan Pirkolle puh. 040 5907 954 tai pirkko.ahola@pp3.inet.fi

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerho

Kevätkauden kerhopäivät ovat to 21.3., to 25.4., ja to 23.5. Kohtaamispaikka Santrassa osoitteessa Lauttaranta 7, Ulvila.

Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskuksessa, osoite Metsämiehenkatu 2, Pori.

Kevätkauden vesivoimistelu jatkuu tiistaisin 21.5.2013 asti. Syyskauden vesivoimistelu alkaa tiistaina 3.9.2013.

Yhdistyksen vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokous pidetään lauantaina 27.4.2013 Helsingissä. Osasto järjestää tarvittaessa yhteiskuljetuksen, omavastuu 10 euroa/jäsen.

Kesäpäivät

Suomen Polioliitto ry:n kesäpäivät 8.-9.6.2013, Turku. (Varsinais-Suomen osasto täyttää 50 v). Osasto järjestää tarvittaessa yhteiskuljetuksen, omavastuu 10 euroa/jäsen.

Lisätietoja tapahtumista antavat

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Hyvää kevään jatkoa kaikille

Johtokunta

Savon osasto

*Talvenselkä kohta murtuu,
valoisiksi päivät muuttuu,
alkaa kesän odottelu,
uuteen päivään luottaminen.*

Heku-kurssit

Viretori Valkeisella, Kuopiossa kurssi alkaa viikolla 12. Kokoontuminen kerran viikossa, yhteensä 12 kertaa. Punkaharjulla Kruunu-puistossa 28.8-31.8.2013.

Kesäretki Myllylle

Heinäkuulla on kesäretki kohteena Rapion Mylly Juvalla siellä katsomme myös Myllyteatterin esityksen ”Kerran vielä.”

Teatteri-ilta

Teatteri-ilta Vehmasmäessä, heinäkuun lopulla. Tammenrannan kesäteatteri esittää siellä laulunäytelmän ”Kaunis Veera.”

Tarkemmat tiedot ajankohdista, hinnoista yms. seuraavassa jäsenkirjeessä.

Tervetuloa mukaan.

Yhteydenotot

Iris Karvinen, puh.0400 649677

Esko Timonen puh. 0400 645182

Aurinkoisia kevätpäiviä kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

Vappulounas

Ke 1.5.2013 klo 13.00, Ravintola Kievassa, Pietilänkatu 5, Tampere. Ilmoittautuminen Tuula Joenperä puh.

Likkojen Lenkki

Tampere lauantaina 18.5.2013 klo 12-18. Tavoitteena on ettei kenenkään tarvitsisi jäädä pois tapahtumasta järjestelyjen tai avustajan puutteen vuoksi. Lisätietoja sekä ilmoittautuminen Likkojen Lenkille puhelimitse numeroon 040 370 0448 tai www.likkojenlenkki.fi

Pyynikin kesäteatteri

La 29.6.2013 klo 14 olemme varanneet lippuja KUUMA KESÄ -85 näytökseen. Pyörätuolipaikkoja 7 ja 1-2 riveille 23 istumapaikkaa. Jäsenhintaa 20 euroa, ei jäsenhintaa 31 euroa. Henkilökohtainen avustaja pääsee jäsenhinnalla. Viimeinen teatteriin ilmoittautumispäivä ja maksu tilille 25.5.2013 mennessä.

Osaston kesäretkestä heinä- elokuussa lisätietoja myöhemmin.

Vesijumppa ja kuntosalit

Ohjattu vesijumppa jatkuu Viola-kodissa ja omatoiminen kuntosalitoiminta Fysio-centerissä. Lisätietoja näistä voi kysellä yhteishenkilöiltä.

Osaston vuosikokous pidettiin 3.3.2013.

Johtokunnan jäsenet ovat:

Lahti-Pätäri Leila, puheenjohtaja

Karin-Oka Pirjo, sihteeri/rahastonhoitaja

Ajo Matti

Joenperä Tuula

Järvinen Rita

Kärki Terttu

Lehtonen Aira, varapuheenjohtaja

Yhteydenotot

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

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank 800010-70143418

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17. Kevätkauden viimeinen vuoro on 31.5. 2013

Boccia

Pelamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30, poikkeus 2.4. ei ole pelivuoroa. Pelipaikka on Impivaaran uimahallin liikuntasali, ka-tuosoite Uimahallinpolku 4, Turku. Viimeisen kevään salivuoromme on 30.4.2013.

Boccia-turnaus pe 19.4.2013 Turun AMK:ssa, Ruiskatu 8. Osastomme osallistuu kahdella joukkueella kisaan.

Keskustelutilaisuus vammaispalveluasioista

Vammaispalveluasioista ja muista vammaisten arkeen liittyvistä asioista asiantuntijaluento ja keskustelutilaisuus tiistaina 14.5.2013 klo 17 Happy Housessa. Osasto tarjoaa pientä iltapalaa. Lähde hakemaan tietoa ja tekemään kiperiä kysymyksiä vammaispalveluasioista. Ilmoita tulostasi Riitta Nissilälle tai Lauri Jokiselle 8.5. mennessä, silloin saat myös enemmän tietoa illan ohjelmasta.

HEKU-kurssi

Syksyn HEKU-kurssi toteutetaan, kurssin ajankohta 3.- 5.9.2013, voitte tehdä jo kalenteriinne varauksen. Kurssipaikka on tuttu Ruissalon kylpylä. Huomioikaa, että niin kurssit kuin muutkin osastojen tapahtumat ovat avoimia kaikille Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille. Tiedotamme lisää lähempänä kurssin alkua.

Kevään odotusta

Johtokunta

jatkoa sivulla 39

Tietoa osastojen tapahtumista

www.polioliitto.com

Espanjan Fuengirolaan

Polioinvalidit ry järjestää matkan Espanjan Fuengirolaan 7.10.-14.10.2013 yhteistyössä siellä talvisin asuvien Polioinvalidit ry:n jäsenten kanssa.



Lennot:

Lähtö 7.10.klo 20.20 Helsinki – klo 23.55 Malaga, josta invabussikuljetus hotelliin n. 40 min.

Paluu 14.10.klo 00.55 Malaga – klo 6.30 Helsinki

Lentoyhtiö on Finnair

Hotelli: Comfortelhotel Fuengirola on neljän tähden monipuolinen rantakadun varrella sijaitseva hotelli. Hotellissa on 180 huonetta, joista invahuoneita on 13. Hotellissa on ilmastointi, ravintola, baari, terassi, hierontapalveluja ja internetyhteys sekä uima-allas ulkona. Normaalihuoneissa on parveke, invahuoneissa ei parveketta, hiustenkuivain, satelliitti-TV, puhelin ja tilava kylpyhuone, tallelokero ja minibaari.

Matkan hinta: 945 €/henkilö kahden hengen huoneessa, johon sisältyy lennot, hotelli, puolihoito, lentokenttäkuljetukset ja yksi kokopäiväretki. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 161 EUR.

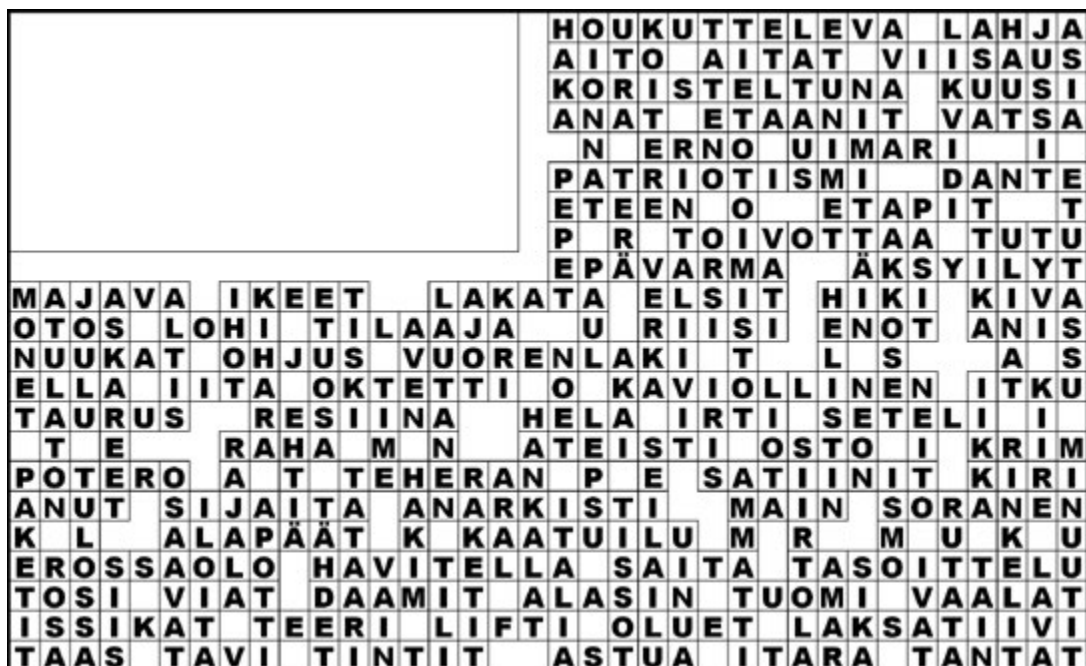
Retket: Retkiohjelman on vielä osittain harkinnassa.

Matkalla on oltava mukana voimassaoleva passi ja matkavakuutus. Pyörätuolin käyttäjällä tulee olla oma avustaja mukana. Matkalla on mukana kaksi yleisavustajaa.

Ilmoittautuminen: Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 90-6860 9930 **viimeistään 14.6.2013.** Kerro myös tarpeesi esteettömästä huoneesta. Välittömästi ilmoittautumisen jälkeen on maksettava etumaksu 70 EUR/hlö ja loppulasku 875 EUR/hlö viimeistään 31.8.2013 Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75.

Tervetuloa jatkamaan kesää ystävien parissa Fuengirolaan

Polioinvalidit ry



Poliolehden 4/2012 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
Paavo Hoikka, Hyvinkää

II palkinto 6€
Arvo Niemi, Espoo

Onnea!

Pääkaupunkiseudun osasto

Keväinen kahvikonsertti 14.4.

Keväisen kahvikonsertin järjestämme Helsingin Reumayhdistyksen tiloissa Kotkankatu 9 A sunnuntaina 14.4. klo 14.00. Konsertissa meitä viihdyttää Anne ja Omat Pojat orkesteri. Lisäksi katselemme 20-vuotisjuhlista otettuja kuvia sekä järjestämme arpajaiset. Tarjolla on kahvia/teetä ja pieni suolainen sekä makea kahvileipä.

Ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 8.4. Konsertin hinta 8 € on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank 800013-222875 viimeistään 8.4.

Kesämatka Porvooseen ja Kotkaan 27.7.

Lähdemme tutustumaan Porvoon taidetehtäseen lauantaina 27.7. Paavo Nurmen patsaalta klo 10.30. Saavuttuamme Porvoon Taidetehtäälle ruokailemme tilausravintola Vitriinissä. Lounaan jälkeen teemme oppaan johdolla kierroksen täysin esteettömällä Taidetehtaalla. Tämän jälkeen lähdemme kiertojelulle, joka päättyy Runebergin kotimuseoon. Museon oppaan johdolla tutustumme Runebergin elämään Porvoossa. Noin klo 14.45 lähdemme kohti Kymminlinnan kesäteatteria, jossa katsomme Juha Watt Vainion lauluista tehdyn näytelmän Albatrossi ja Heiskanen. Tämän Jukka Virtasen kirjoittaman näytelmän ohjaa Arimo Haltsonen.

Teatteriesitys alkaa klo 17.00 ja kestää n.2 tuntia, jonka jälkeen lähdemme takaisin kohti Helsinkiä.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 viimeistään 4.6. Retken hinta on 45 €, johon sisältyy matka, lounas, tutustuminen Taidetehtäseen, kiertojelu, Runebergin kotimuseo sekä teatterilippu, on maksettava Polioinvalidien tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 4.6.

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu edelleen kuukauden toisena torstaina klo 15.00-17.00 toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs.

Loppukevään kerhoillat ovat seuraavat:

Huhtikuu: 11.4. Kerrotaan tapahtumia lapsuudesta

Toukokuu: 7.5. Kevätlounas Cafe Ursulassa klo 13.00 Hinta 10 € jäseniltä ja listahinta ei jäseniltä.

Kuntoutusta Ruissalon kylpylässä 3.-5.9.

Järjestämme jälleen Varsinais-Suomen osaston kanssa yhteisen **HEKU-kuntoutuksen** Ruissalon kylpylässä 3.-5.9.13. Ohjelman ja matkaohjeet saatte myöhemmin

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta



Mauri Lipponen muistolle

Mauri Lipponen syntyi 17.6.1936 Sotkamossa ja hän nukkui ikiuneen 11.2.2013 kotonaan Porissa.

Mauri liittyi Polioinvalidit ry:een vuonna 1956. Satakunnan osaston puheenjohtajana hän toimi vuosina 1977 – 1980 sekä vuodesta 1995 vuoteen 2003. Maurin aikanaan aloittama vesivoimistelu jatkuu edelleen säännöllisesti ja torstaikerho on pienen tauon jälkeen palautettu osaston toimintaan, tosin ilman opintopiiriä. Joulumyyjäisillä Mauri Lipponen ja hänen vaimonsa Oili keräsivät osaston toimintaan tarvittavia varoja.

Polioinvalidit ry ja Satakunnan osasto muistavat Maurin pitkäaikaisena ja aikaansaavana puheenjohtajana.

*Jäi uuttera työsi muistoksi meille,
hyvän sydämen ohjeet elämän teille.
Sä meitä muistit ja huolta kannoit,
et paljon pyytänyt,
kaikkesi annoit.*

Polioinvalidit ry:n ja Satakunnan osaston puolesta

Eija Laakso ja Sirpa Haapala

Aikataulu Poliolehden juttuaineistolle 2013

juttuaineisto toimituksessa

Poliolehti 2	03.6.
Poliolehti 3	05.9.
Poliolehti 4	25.11.

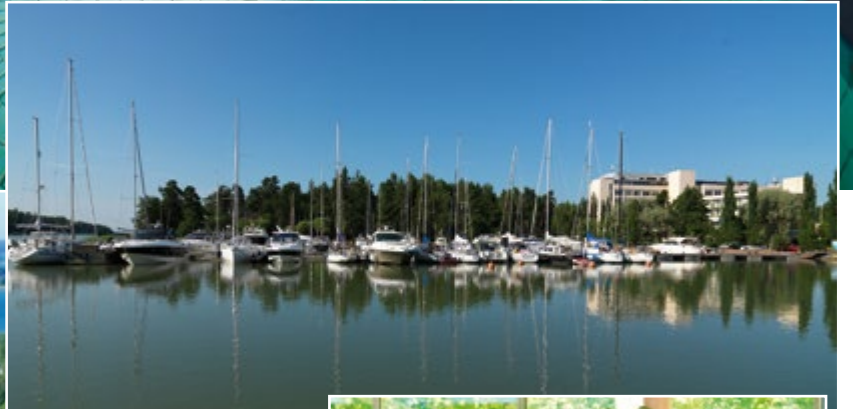
Vaasan sairaanhoitopiiri

www.vshp.fi



Kesäpäivät Ruissalossa

Varsinais-Suomen osaston viisikymppiset 8.-9.6.2013



Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset puh. 09-6860990 tai s-posti: kirsti.paavola@polioliitto.com.