

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2013



Tavoitteena toimiva arki

Työharjoittelijamme Marja Räsänen on saanut ensituntumansa poliovammaisen arkeen. Päätös henkilökohtaisesta avustajasta oli kielteinen. Päätöksessä vedottiin siihen, että avun tarve on vähäinen, asiakas ei kuulu vaikeavammaisten avun piiriin ja on iäkäs. On iäkäs! Puuttumatta sen enempää avun tarpeen määrittelyyn tai vaikeavammaisuuteen tämä ikärasisimi on jotakin käsittämätöntä.

Turhan yleiseksi on tullut päätäjien tapa siirtää 65 vuotta täytäneet vammaispalvelujen piiristä vanhuspalveluihin. Siirto on ehdottomasti väärä ja usein laiton. Eikä siihen tarvitse kenenkään suostua. Tiedän kyllä monesta kokemuksesta, että kuntien kanssa asiasta väantö on hankalaa ja paperipino kasvaa kohtuuttomaksi, mutta silti olisi jaksettava yrittää korjata vääryys.

Nyt meillä Polioliitossa on saatu lisävoimaa asioiden kohdalteen saamiseksi. Räsänen Marjaan kannattaa ihan oikeasti ottaa yhteyttä. Hän kerää tietoa poliovammaisten kohtaamista ongelmista ja laatii niiden pohjalta sitten aikanaan ”palvelukartan”, jonka avulla on helpompi suunnistaa suomalaisessa tukiviidakossa. Marjan tavoittaa joko sähköpostilla tai puhelimitse täältä toimistolta keskiviikkoisin klo 10-14. Toki me muutkin täällä Kumpulantiellä jatkamme, joten ottakaa yhteyttä! Valitettavasti emme voi luvata mitään 100% takuuta siitä, että asiat saadaan oikeille raiteille, mutta yritystä riittää.

Neuvontapalveluista on lyhyt matka siirtyä edunvalvontaan ja vaikuttamiseen. Tuttu kysymys on, että mitä olette tehneet asian korjaamiseksi. Tai oikeastaan kysymys esitetään näin: miksi Polioliitto ei ole tehnyt mitään tai aiotteko edes tehdä mitään? Totuuden nimessä on todettava,



Kuva: tanssiryhmä Kudelma

että ihan jokaiseen asiaan ei Polioliitto todellakaan ole ehtinyt olla vaikuttamassa. Polioliiton hallitus joutuu tekemään valintoja ja pyrkii keskittymään olennaiseen. Ohjenuora on, että se mikä tehdään, tehdään kunolla.

Yksi hyväksi havaittu tapa on olla mukana sellaisissa yhteistyöhankkeissa, joiden tavoite on sama kuin meidän. Järjestöt tekevät yhä enemmän ihan konkreettista yhteistyötä edunvalvontatyössään. Isoilla järjestöillä on isommat resurssit, me pienet järjestöt sitten liitymme sopivasti joukkoon, kun vaikuttaminen sitä vaatii. Tämän taktiikan ainut haittapuoli on se, että Polioliitto ja sen luottamus-

henkilöt eivät pääse paistattelemaan julkisuuden valokeilassa. Olemme mukana työryhmissä ja parhaimmassakin tapauksessa vain nimenä yhteistyöluettelossa tai allekirjoittajissa. Kaikkea ei voi saada! Tärkeintä on, että asiat etenevät ja korjausliikkeitä saadaan aikaiseksi.

Heikkenevä taloustilanne, kuntasektorin myllerrys ja soteuudistus on melkoinen haaste järjestöille. Kirvestä ei kuitenkaan heitetä kaivon tämänkään mittaluokan haasteen edessä. Polioliiton tärkeä tehtävä on päätöksentekoon ja käytäntöihin vaikuttaminen ryyditettynä oikeuksien valvonnalla. Valitettavasti tehtävässä ei päästä 100%:n onnistumisiin. Silti

vaitän, että ilman järjestöjä vammaisten arki näyttäisi tyystin erilaiselta: hankalammalta. Yhdessä ja yhteistyöllä saavutamme enemmän.

Poliójärjestöillä on lähes 60 vuoden kokemus poliovammaisen arjesta. Polion erityisosaamisella erotumme muista. Tavoitteemme on, että polioon liittyvää tietoa tarvitsevat löytävät meidät. Poliójärjestöillä on tarjota yksi mahtava voimavara: vertaistuki. Se on epäilemättä järjestötyömme ydin ja ylläpitävä voima.

Toivon, että siitä voimasta pidetään huolta. Vertaistuki on haavoittuvainen ja herkkä laji.

Aito vertaistuki on tutkijoiden mukaan katoamassa. Sosiaalinen media, facebookit, twitterit ovat paitsi suuri mahdollisuus myös uhka vertaistuelle. Ymmärrän tutkijoiden huolen siitä, että vertaistuesta tulee persoonatonta eikä jaettavan tiedon oikeutta pysty kovinkaan helposti toteamaan. Kaikki, mitä totena kerrotaan, ei välttämättä totta ole. Valtavasta tietotulvasta on vaikea löytää niitä oikeita tiedonjyväsä. Eihän siitä takuuta ole silloinkaan, kun kohtaat ihmisen silmästä silmään, mutta tutkijat väittävät, että sosiaalinen media houkuttaa enemmän yllälyönteihin. Kilpailu suosioista on siirtynyt myös sinne.

Vertaistuessa ei suosiokilpailussa ole sijaa. Vaalitaan aitoa vertaistukea kuin kansallisaarretta. Se on sitten ihan sama millä foorumilla vertaistuki tapahtuu, kun aitous ja välittäminen pysyvät läsnä.

Syksy on saapunut Helsinkiin. Voikaa hyvin.

Birgitta Oksa



Kannen kuva AK

Polioliitto

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



Polioliitto 3/2013

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Kenelle poliorokote?

4

Meirän sakille

5

Rauman vinkkelist

23

Osastoissa tapahtuu

Varsinais-Suomen osaston retki

11

Kesäretki Porvooseen ja Kotkaan

12

Kesä 85 rokkasi Pyynikillä

13

Tarinaa tamperelaisten kesäretkistä

14

Savolaiset myllymaisemissa

15

Tapaamisia ja diivailua ...

16

niistä oli Lahden osaston kesä tehty!

16

Poliopäivä Lahdessa

16

Uutisia

Kulttuuri kuuluu kaikille

18

Joensuun Parafest

18

Simo Vehmaksesta vammaistutkimuksen professori

19

Eija Saarimaa aloitti Lehtimäen opiston rehtorina

22

Muuta

Salakavala palleaheikkous

6

Kenkäpari muistelee

19

Lääkärit antoivat jo kuolemantuomion

24

Kuntoutus

Laininlyötyjä kirjoituksia aikaisemmilta kursseilta

26

Työelämästä poissaolevien kurssi Punkaharjulla 29.7. – 17.8.2013

27

Kuntoutusta Ruissalon kylpylässä

29

Savolaiset Punkaharjulla

30

Kuuntele sydämesi lähdeettä

31

- nauti Runnista!

31

Iloa elämään II

32

-kurssi Lehtimäen opistolla

32

Yhdistykset tiedottavat

Suomen Poliohuollon puolelta

34

Polioinvalidit ry:n osastot

36



Kenelle poliorokote?

Poliorokote kuuluu kansalliseen rokotusohjelmaan ja on maksuton kaikille. Yleensä poliosuojan saa osana viitosrokotussarjaa, DTaP-IPV-Hib.

Pelkkää yksittäistä poliorokotetta, IPV, suositellaan lapsille ja aikuisille, joilla on kurkkumätä- ja jäykkäkouristussuoja, mutta joiden poliosuoja on jäänyt vajaaksi tai puuttuu kokonaan niille joilla, poliosuoja on jäänyt vajaaksi tai puuttuu kokonaan ja joille ei voida käyttää yhdistelmävalmistetta. Tehosterokotteena henkilöille, jotka matkustavat maihin, joissa poliota vielä esiintyy.

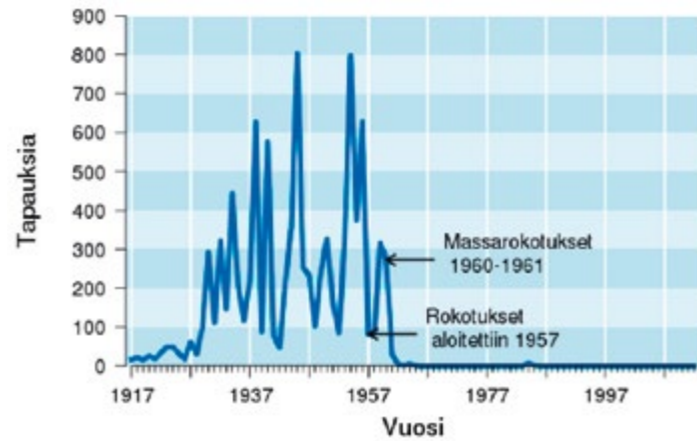
Poliorokote

Kansallisessa rokotusohjelmassa käytetään Veropol-ro-

kotetta. Rokote ei sisällä eläviä taudinaiheuttajia. Vaikuttavana aineena on kolmenlaisia kokonaisia, tapettuja poliovirusia. Apuaineena on sokeria, suoloja, aminohappoja, vitamiineja ja puhdistettua vettä.

Rokotteessa ei ole tehosteaineita eikä säilytysaineita. Rokote voi sisältää erittäin pieniä määriä formaldehydin jäämiä.

Taudinaiheuttamiskykyinen poliovirus voi kiertää väestössä pitkäänkin aiheuttamatta halvausoireista tautia. Koska poliorokote ei suojaa elimistöä tehokkaasti poliovirustartunnalta, rokotettu voi levittää poliovirusta, vaikka itse on suojassa halvausoireiselta taudilta. Suomessa ei ole käytössä elävää heikennettyä suun kautta otettavaa poliorokotetta (OPV).



Annostus ja aikataulu

Yksi IPV-rokoteannos on 0,5 ml. Jos poliorokotuksia ei ole annettu kansallisen rokotusohjelman aikataulun mukaan, huomioi pysyvän perussuojan rakentamisessa seuraavat seikat:

Jos rokotukset on aloitettu alle vuoden iässä, rokotteita tarvitaan yhteensä neljä annosta. Näistä kaksi tulee antaa yksivuotissyntymäpäivän jälkeen.

Jos rokotussarja aloitetaan vuoden iässä tai sitä myöhemmin, kolme rokoteannosta riittää aikavälillä 0, 2 ja 6 kuukautta.

Tehosteita ei normaalisti perussarjan jälkeen tarvita. Poliorokotetehoste on syytä antaa, jos henkilö matkustaa maahan, jossa poliota vielä esiintyy ja hänen edellisestä poliorokotuksesta on kulunut viisi vuotta tai enemmän.

Jos lapsi esimerkiksi pitkäkestoisen matkan tai ulkomaille muuton vuoksi voi altistua tartunnalle ennen kuin hän on kansallisen rokotusohjelman mukaan saanut neljä annosta poliosuojan sisältävää rokotetta, voidaan rokoteannosten antamista nopeuttaa.

Varotoimet ja vasta-aiheet

Rokotetta ei saa antaa henkilölle, joka on todennetusti saanut anafylaktisen reaktion aiemmasta poliorokotteesta samojen ainesosien sisältävästä muusta rokotteesta.

Älä anna poliorokotetta kuumetta tai kuumetta aiheuttavien tautien aikana, vaan siirrä rokotusta. Poliorokotevalmisteet eivät sisällä merkittäviä antibioottijäämiä, joten antibiootille allergiset

voidaan rokottaa normaalisti. Myöskään formaldehydiallergia ei yleensä estä poliorokotteen antamista.

Poliorokotteella on useita hyötyjä

Poliorokotukset antavat hyvän suojan halvausoireista tautia vastaan. Vuonna 1988 käynnistyneen Maailman terveysjärjestön (WHO) johtaman maailmanlaajuisen polionhävitysohjelman ja laajamittaisen poliorokotusten ansiosta villi poliovirus ja sen aiheuttama halvausoireinen tauti on hävinnyt jo useimmista maista ja maanosista. Kattavia rokotuksia tarvitaan kuitenkin joka puolella maailmaa niin kauan kun poliota vielä jossakinpäin esiintyy.

Mitä haittaa poliorokotteesta voi olla?

Suomessa käytössä olevat poliorokotteet 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 rokottamisesta ja kestävät muutamia vuorokausia. Paikallisoireet eivät estä jatkorokotuksia. Myöskään iho-reaktiot eivät useimmiten estä jatkorokotuksia.

Pistosalueen paikallisoireita, särkyjä ja kuumetta voi hoitaa kuumetta- ja kipulääkkeillä.

Lähde: THL



päästettiin kotiin, mutta invamopo takavarikoitiin poliisi-asemalle.

Olen yrittänyt jankuttaa poliisille, että inva-mopoiija rinnastetaan kävelijään, ja jos häntä rangaistaan sakolla, ei rangaistuksen peruste voi olla rattijuopumus ja rangaistuksena mahdollinen ajokortin menetys.

En ole saanut vielä selvitystä siitä miten asian kanssa on käynyt

Inva-mopon hankinnassa on muutenkin ilmennyt käsittämättömiä ongelmia. Jotkut sairaanhoitopiirit ovat kieltäytyneet antamasta mopoa vaikeavammaiselle, jolla on auto ja ajokortti.

Ei mene perille sekään selvitys, ettei autolla voi ajaa kauppaan, pankkeihin, urheilukilpailujen katsomoon tai muuhun vastaaviin.

Kehottaisin tällä perusteella kielteisen päätöksen saajaa valittamaan ainakin Hallinto-oikeuteen saakka.

Kolme muskettisoturia / jatko-osa

Lehtimäen kurssilla keskusteltiin paljon myös järjestörakenteesta ja sen toteutuksesta ja tulevaisuudesta. Yleinen kanta oli, että järjestöjen tulisi osissaan alkaa miettiä järjestörakenteen uudistamista ja yhdistämistä.

Toinen kysymyksiä aiheuttava asia oli se, että kuka on kukin kolmesta muskettisoturista. Pohdintojen jälkeen päädyttiin yksimielisesti siihen, että AT-HOS = isähahmo, on Polioinvalidien puheenjohtaja Rauno Nieminen. ARAMIS = hengelinen johtaja, on Poliohuollon puheenjohtaja Leo Hänninen ja PORTHOS = rahanahne, on Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Näillä sitten mennään ja katsotaan mihin se riittää.

Apuvälinemessut

Jälleen tänä syksynä, 7 - 9. marraskuuta, on apuvälinemessut Tampereen Pirkkahallissa. Ajankohta, meitä vammaisia ajatellen, ei ole erityisen hyvä. Varmaan talven liukkaus, kylmyys ja pimeys on monelle ylivoimainen este osallistumiselle.

Ajankohdasta huolimatta messuille kannattaa lähteä katsomaan uusinta tekniikkaa ja muotia, sekä tapaamaan tietenkin paljon tuttuja. Asialle emme voi mitään. Messujärjestäjien aikataulu on tällainen. Lupaamme viedä asian tietoon messuorganisaatiolle edellä mainituin terveisin.

Kesän riemut

Kesän riemuihin ja ilonaiheisiin liittyy aina eittämättä muksumien lomamatman ja papan luona. Ensimmäisenä olivat vuorossa Ylöjärven sisarukset, 4 ja 6 v. Loma sujui tavattoman hyvin. Kaikki olemassa olevat lelut levitettiin leikkihuoneeseen. Vain lähtöpäivänä tuli uupumus, kun heidän isä ja äiti kehotti sisarusia keräämään kaikki lelut lattialta takaisin kaappiin.

Hetken aherruksen ja puhumisen jälkeen kuului leikkihuoneesta väsynyt toteamus. Papan ja mammankin pitää tulla keräämään näitä leikkikaluja, kun hekin ovat näillä leikkineet kanssamme. No, linsanjuonin jälkeen homma sujui sitten loppuun saakka.

Huittisten veljekset ovat kovia urheilemaan. Päälajeina ovat jalkapallo ja salibandy. Veljessarjalaiset ovat myös kovia vitsinkertojia. Tässä yksi: Vimpelissä oli pesäpallon ottelu Vimpelin Veto vastaan Sotkamon Jymy. Yleisön purkautuessa ottelupaikalta kylää kohti huomasi eräs autoilija, että tienojassa makasi mummo polkupyöränsä kanssa. Autoilija pysähtyi ja meni auttamaan mummoa samalla

voivotellen, että voi voi mitenkäs nyt on käynyt. Ojanpohjalta kuului iloinen ääni: Hyvin kävi, Vimpeli voitti.

Helsingin Yliopisto on todennut tutkimuksissaan, että mummot ruokkivat lapset lihaviksi. Voin vakuuttaa, ilman yliopistotutkimustakin, että asia ei ole näin yksinkertainen. Tutkimussessakin olisi pitänyt ilmetä, että kyllä Papatkin saavat osansa ja vaikutus on sama lomien aikana.

Aurinkoista syksyä Teille kaikille

Jussi

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehdin 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

OMATOIMISUUTTA LIKKUMISEEN!
SHOPRIDER®
KORVAAMATON APUVÄLINE LIKUNTARAJOITTEISILLE!
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

Salakavala palleaheikkous

Poliolääkäri Peter Brauer toteaa kirjassaan *Aspects of the Post-Polio Syndrome*, että pallean ja muiden hengityslihasten heikkous kehittyi niin hitaasti hiipien, että hermoja ei ymmärretä suojata ajoissa. Keuhkolääkärin käyttämät mittarit hälyttävät liian myöhään. Fysiatritkaan eivät aina huomaa vaaraa, koska he keskittyvät raajoihin ja joskus vartalon lihaksiin. Myös neurologien tekemiä hemoratatutkimuksia tehdään raajoihin, vaikka jo vanhastaan polion tiedetään iskevän hanakasti palleahermoon. Ajoissa tullee avusta käytän esimerkkinä omaa tapaustani, joka on erotettu Brauerin ajatuksista kursivilla.

Polio iski puolitoistavuotiaaseen

Polion pirulainen pääsi syksyllä 1958 puremaan kaikkien luurankolihasten ohella palleahermoja – varsinkin vasenta. Akuutin vaiheen alkuvaiheessa jänmitettiin, halvautuuko hengitys, jolloin minut olisi pitänyt kytkeä hengityskoneeseen. Henki näytti parin viikon tarkkailun jälkeen kuitenkin kulkevan.

Kun Invalidisäätiön lääkärit kiinnittivät kontrolleissa huomiot lähinnä jalkojen pituus- ja paksuuseroon sekä käsien ja jalkojen heikkouteen, jäin vuosikymmeneksi siihen käsitykseen, että palleani on väkivahva. Palleahermojen "kaapeleihin" jäi toimivia hermosäikeitä, jotka ovat rasiituksen ja ajan mittaan kuitenkin pikkuhiljaa rispaantuneet.



Hengityslihakset ovat päivän rasiituksista puhki. Tässä Tuimakka nauttii huomaavaisesta tekehengityksestä eli hengityssuudelmasta jo telkkaria tiiraillessa. Ja tietysti yöllä nukkuessa.

Akuutista poliosta päällisin puolin toivuttuani jätin hengityksen yli 50 vuodeksi kokonaan huomiotta. Toki panin jo nuorena merkille, että kylkeen alkoi oitis pistää, jos yritin juosta tai edes kävellä rivakammin. Jopa nauraminen on sattunut palleaan niin, että monet kerrat olen kieriskellyt nauraessani lattialla ja tuntenut kirjaimellisesti kuolevani nauruun. Ja sen kerran kun innostuin tekemään jotain huohotuttavaa, rintakehän ympärystylihaksen olivat seuraavana päivänä ikävästi "maitohapoilla".

Inhosin kuntoilua, koska kaimenlainen hengästyminen tuntui erittäin tukalalta. Poliokuntouksissa käydessäni ihmettelin, miten raajoistaan huomattavan pahoin

halvautuneet "lajitoverit" rakastivat aerobista liikuntaa ja halusivat hengästyä. Jotkut jopa pystyivät polittamaan tupakkaa, mikä meni täysin yli ymmärryksen.

Tukaluus lisääntyy

Vaikka olen polion jälkeen kestänyt huonosti hengästyistä, olen perusluonteeltani rivakka ja innokas touhuamaan. Vuosien varrella on kuitenkin ollut pakko vähentää tekemisiä ja menemisiä.

Muuten olen tullut erittäin kiipeäksi. Keväällä 2012 aloin panna merkille, että hengitys "otti kiinni" hiemankin topakamman liikkeellelähden jälkeen. Ja varsinkin pitkällään ollessa hengittämien on tuntunut todella työläältä jo useamman vuoden

ajan. Kruunupuiston yllilääkärin Matti Nykäsen kirjoittaman poliikirja-artikkelin perusteella tiesin, että öinen hengityskaluus voi olla ensimmäinen merkki pallean heikkoudesta. Niinpä pyysin keväällä päästä keuhkolääkärin tutkimukseen. Semminkin kun edellisestä unirekisteröinnistä oli kulunut 10 vuotta.

Kävin syksyllä 2012 unitutkimuksessa ja puhalluskokeessa, mutta niistä mittareista löytyi sama asentokohtainen eli selälläan nukkumiseen liittyvä uniapnea eli hengityskatkostaipumus, joka oli todettu jo 2002. Sen hoitamiseen suositeltiin nukkumista tennispallot selän alla, mitä uskollisesti teinkin vuodet 2002 – 2004. Pallot olivat väärinpäin kääntyissä rintasiikoissa. Nyt kuitenkin kieltäydyin tennispalloista.

Keuhkolääkäri vakuutti, että keuhkoni ja keuhkoputketkin ovat loistokunnossa ja veren happipitoisuus pysyy yöllä riittävän korkealla, mitään syytä huoleen ei ole. Tieto oli huojentava, koska kukapa haluaisi hengityslaitetta ja maskia eli "kuonokoppaa" riesakseen. Ajattelin toistaiseksi sinnitellä pallean työtä helpottavalla "persehengityksellä". Siinä kuvitellaan, että ilma kulkee selkärankaan pitkin pakaroihin – ja pidemmällekin. Ajattelin myös jatkaa netistä tilaamani silikonista tehtyjen sieraintenlaajentajien käyttöä. Vaikka neliskanttiset holkkituntuivat nenässä ilkeältä, niitä ilman nukkuminen oli todella tukalaa. Ja koska polio on vahingoittanut korvasylkirauhastani, väliin mahdollisuuksien mukaan suun kautta hengittämistä kurkun kuivumisen vuoksi.

Vaikka keuhkolääkärin mielestä tilanteeni oli erinomainen, päälläni vallitsi olemisen sietämätön tukaluus. Mietin pääni puhki, miksi pelkkä olemassa oleminen kävi täydestä työstä. Vasenta hartia särki yhä pienemmästä rasiituksesta. Tunsin eläväni pienimuotoisessa arjessani jaksamisen ääri rajoilla. Mukana oli myös

aina vain ankarammaksi käyvä kuivotuksen tunne, jolle kukaan ei osannut kertoa syytä. Päätelin, että vian täytyy olla heikentyneissä lihaksissa. Lokakuussa aloin jonottaa aikaa fysiatrille ja pääsinkin vastaanotolle tammikuussa 2013. Edellinen lihastestausta oli tehty 2002 Synapsiassa, joten se pyynnöstäni uusittiin nimipäivänäni 25.2.2013. Tulosten mukaan jotkin lihasryhmät ja sisäänhengityksen apulihakset olivatkin heikenneet, mutta ei niin paljon, että se olisi selittänyt oloni vahvan tukaluuden.

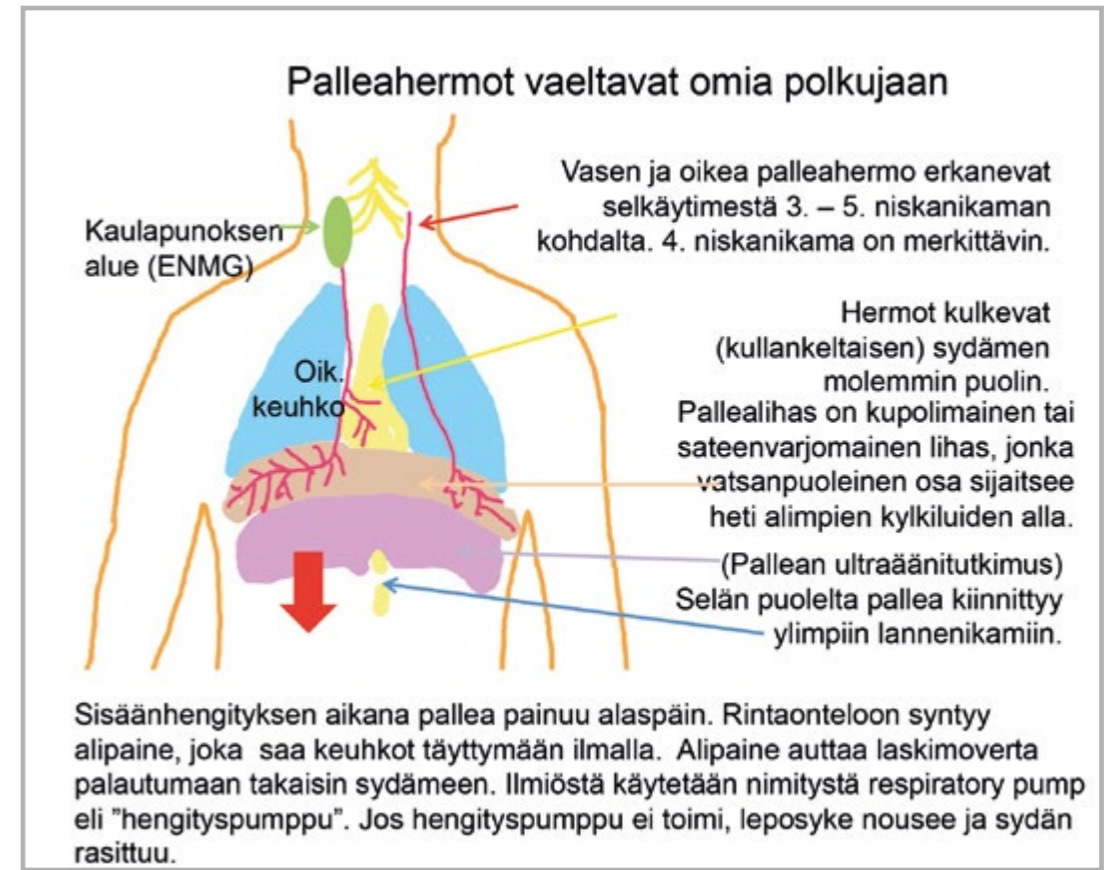
Mikä ihmeen palleahermo?

Helmikuun alussa Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa pyysi minua tutkimaan, onko Peter Brauerin uudessa kirjassa jutunjuurta Poliiolehteen. Kirjassa oli paljon tuttua ja Poliiolehdessä jo moneen kertaan käsiteltyä asiaa.

Koin kuitenkin täydellisen pysähdyksen, kun Brauer toteaa ohimennen, että poliovirus on hanakka puremaan palleahermoja. Mikä ihmeen "phrenic nerve" eli palleahermo? Pallean tuki tiesin, mutta en tiennyt, että sitä hermottaa hyvin omintakeinen hermo.

Googlaamalla opin, että palleahermoja on kaksi: oikea ja vasen (katso kuva 1). Näissä "hermo-kaapeleissa" on sekä pallean liikkettä käskyttäviä hermosäikeitä että pallean alueelta tuntemuksia aistivia hermosäikeitä. Palleahermo voi esimerkiksi aistia, onko sydänpuussa nestettä tai onko maksassa tai sappirakossa jotain viialla. Lisäksi palleahermoilla on linkkejä tahdosta riippumattoman hermoston sympaattiseen haaraan eli elimistön hälytysjärjestelmään. Palleahermit lähtevät kaularangan 3.-5. nikaman kohdalta, ja ne kulkevat ns. kaulapunoksen ja kaulavaltimoiden vierestä.

Vanhastaan tiedetään, että jos poliovirus pääsi tuhoamaan sekä vasemman että oikean palleaher-



Sisäänhengityksen aikana pallea painuu alaspäin. Rintaonteloon syntyy alipaine, joka saa keuhkot täyttymään ilmalla. Alipaine auttaa laskimoverta palautumaan takaisin sydämeen. Ilmiöstä käytetään nimitystä respiratory pump eli "hengityspumppu". Jos hengityspumppu ei toimi, leposyke nousee ja sydän rasittuu.

Kuva 1.

mon, tuloksena oli hengityshalvaus. Ilman hengitysapua potilas kuoli. Jos virus nirhaisi vain osan palleahermojen säikeistä, polion akuutissa vaiheessa hengityksen kanssa saattoi olla suuriakin vaikeuksia. Juuri tästä syystä osa potilasta joutui jonkin aikaa käyttämään hengityskonetta. Siihen minutkin melkein kytkettiin akuutissa vaiheessa. Mutta kuten muutenkin akuutissa vaiheessa vahingoittuneet hermot, myös palleahermit alkoivat jonkin ajan kuluttua toimia – tosin aiempaa heikommalla voimalla.

Pallea poikkeaa muista lihaksista siinä, että sitä hermottavista liikehermoista 50 % on tyypiltään hitaita. Hitaat liikehermosolut kestävät paremmin rasiitusta kuin nopeat, joten palleahermo kestää poikkeuksellisen hyvin pitkäaikaista rasiitusta. Hyvä niin, koska pallean tulee jaksaa liikkua vuosikymmeniä joka ikinen päivä yli 20 000 kertaa. (Vuorokaudessa on 1440 minuuttia. Jos hengitämme rauhallisesti eli 14 kertaa minuutis-

Jos poliovirus pääsi tuhoamaan sekä vasemman että oikean palleahermon, tuloksena oli hengityshalvaus.

Hengityspumppu

Palleahermon vauriosta seuraava palleaheikkous haittaa pahimmin pitkällään oltaessa. Näin siksi, että sisään hengitettäessä pallea liikkuu alaspäin ja muodostaa alipaineen rintaonteloon, jolloin ilmaa pääsee virtaamaan keuhkoihin. Kun istumme, painovoima auttaa heikkoakin palleaa laskeutumaan. Pitkällään ja varsinkin selälläan oltaessa pallea joutuu työntämään tiel-

tään vatsaontelon sisältöä. Mitä enemmän pallean lihasvoima heikkenee, sitä mieluummin polioselviytyjä nukkuu puoli-istuvassa asennossa, koska siten on helpompi hengittää.

Lisäksi rintaontelon alipaine auttaa laskimoverta kulkeutumaan takaisin sydämeen. Jos tämä "respiratory pump" eli hengityspumppu ei toimi kunnolla, sydän joutuu työskentelemään kiivaammin saadakseen laskimoveren takaisin sydämeen. Jos hengityspumppu ei toimi, vahvan sydämen syke on jatkuvasti korkea, varsinkin makuulla oltaessa. Kun keuhkot eivät tuuletua kunnolla, elimistö sopeutuu toimimaan vähällä hapella nostamalla veren punasolujen määrää. Vaikka suorituskyky on huono, toisin kuin huippuurtelijoilla, hemoglobiini on korkea. Elimistö pyrkii myös sopeutumaan veren korkeaan hiilidioksidipitoisuuteen. Mutta ennen kaikkea polioselviytyjä

nakin polion puolesta kunnossa. Keuhkotautilääkärien käyttämät mittarit toimivat tyypillisissä keuhkosairauksissa, mutta eivät hälytä tarpeeksi aikaisin polioselviytyjän kohdalla.

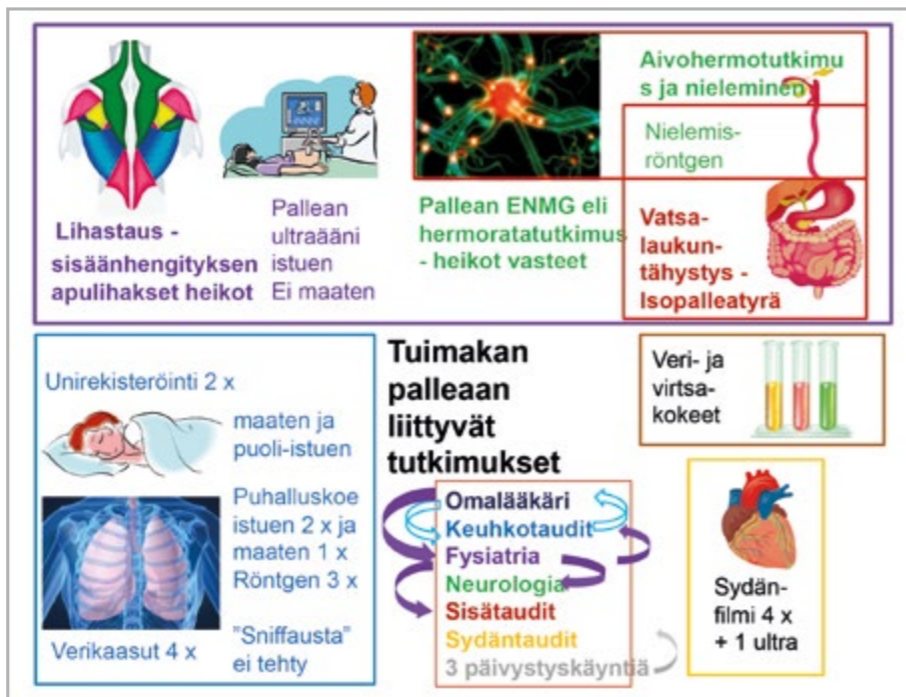
Brauer painottaa, että polioselviytyjän tulisi saada BiPAP kokeiluun, jos hän tuntee hengityksensä työlääksi eli subjektiivisten kokemusten perusteella. Jos pallea on jo kovilla, polioselviytyjä kärsii riemumielin maskista ja muusta laitteistosta koituvan vaivan ja riesan. Ja vaikka polioselviytyjä hylkäisi laitteen nurkkaan, se on kokeilun perusteella tuttu sitä hetkeä varten kun esimerkiksi flunssa tai jokin muu tekijä vie hengityksen tarpeeksi huonoksi. Eli periaate on sama kuin ennakoivassa pyörätuolin tai muihin apuvälineisiin totuttamisessa.

On tietysti hyvä, että tuka-luudentunteesta valittelevalle polioselviytyjälle tehdään monia tutkimuksia eri sairauksien poissulkemiseksi. On hyvä tutkia sydän ja keuhkot sekä ottaa verikokeita. Käytännössä taitaa kuitenkin käydä niin, että tavalliset taudit suljetaan pois, mutta harvinaiseksi uskotun palleaheikkouden mahdollisuus jää tutkimatta.

Palleaheikkous voi toki olla harvinaista muilla, mutta koska poliovirus oli erittäin hanakka iskemään palleahermoon, polioselviytyjien keskuudessa palleaheikkous voi olla luultua tavallisempaa. Brauer toteaa osuvasti: kun pallean heikkoutta ei osata etsiä, sitä on lähes mahdotonta löytää. Huomataan vain, että potilas alkoi oudosti hiipua ja kuoli esimerkiksi flunssan jälkeen pois.

Pallean kunnan ja muiden hengityselinten tutkimisessa tarvitaan usean erikoisan osaamista. Kuvassa 4 on tutkimukset, jotka minulle on tehty tämän vuoden 2013 aikana. Ihannetasosta poikkeavia arvoja näyttäneet testit on lihavoitu.

Pallean liikkuvuutta voidaan tutkia kivuttomasti ultraäänellä, mutta jos tutkimus tehdään istuallaan, heikkokin pallea jaksaa



Kuva 4.

laskeutua eikä mitään pulmaa havaita.

Suomalaiseen poliokirjaan kirjoittaneen lääkärin Kirsi Valtonen kuvaamassa "sniffauskoeksessa" potilas makaa läpivalaisussa. Kun keuhkolääkäri antaa merkin, potilaan tulee vetäistä sierainten kautta nopeasti ilmaa keuhkoihin. Jos jompikumpi pallea on heikko, se ei laskeudu alas vaan nouseekin ylös. Ehdotin moneen otteeseen, että tämä tutkimus tehtäisiin myös minulle etukäteen turhiksi tietämiäni uusintatutkimusten sijaan, mutta idea sivuutettiin tai siihen suhtauduttiin nihkeästi.

Yksi veruke on se, että keuhkotautilääkäriin on oltava tutkimuksessa läsnä. Tosin nykyään kaikki kuvaukset voidaan "nauhoittaa" ja tulos siirtää lääkärin päätteelle myöhempää tarkastelua varten kuten muutkin röntgenkuvat. Toinen syy läpivalaisun karttamiseen on potilaan saaman säteilykuorman lisääntyminen. Moni polioselviytyjä on saanut elämänsä aikana aimo annoksen röntgensäteitä. Toisaalta palleaheikkouden huomaamatta jääminen lienee hengissä pysymisen kannalta suurempi riski.

Puhalluskoe ei näytä tilanteen vakavuutta, koska polioselviytyjä on kuuluisa siitä, että hän pystyy tekemään raskaankin ponnis-

tuksen urhoollisesti muutaman kerran, kunnes voima alkaa kiihtyvästi hiipua. Puhalluskoe suositellaan tehtäväksi istuen ja maaten. Jos puhaltaminen maaten sujuu 30 % heikommin kuin istuen, se voi olla merkki pallean heikkoudesta.

Omalla kohdallani muutama puhallus oli istuultaan normaali ja maaten vain 10 % huonompi kuin istuultaan. Se kuitenkin lääkäriltä ohitettiin, että puhalluskokeen hengitysrevittelyn jälkeen hengityselinlihakset olivat monta päivää kivusta hellänä. Eli jo muutama tarmokas puhallus vei ainakin hengityksen apulihakset maitohapoille. Lisäksi puhallukset nostattivat voimakkaan kuvotuksen tunteen.

Unirekisteröinti, jossa käytetään veren happikylläisyyttä ja hiilidioksidipitoisuutta mittaavia laitteita, kertoo, kärsiikö potilas yön aikana hapen puutteesta. Myös hengityskatkokset ja verikaasut rekisteröidään. Verikaasut ja valtimoverinäyte hälyttävät vasta tilanteen ollessa jo kriittinen.

Meikälaisellä on ns. kuorsaajan kurkusta johtuvia hengityskatkoksia varsinkin selällään maataessa. Mutta ehkä myös siksi, että olen oppinut vuosikymmenten pidättämään hengitystä säästääkseni hengityselinlihakset. Koska aivoissani

sijaitseva hiilidioksidia mittavaa tumake on kunnossa, se huomaa potkia minua hengittämään, jos ja kun veren hiilidioksidipitoisuus nousee liian korkealle. Näin ollen vereni happikylläisyys ei päässyt unirekisteröinnissä juurikaan puutoomaan alle 88 %:n.

BiPAPin saamisen esteeksi minänsä nousta se, että tulokset olivat 2013 toukokuussa paremmat kuin elokuussa 2012. Koska tunsin oloni viime keväänä makuullaan ollessani 45 minuutin jälkeen äärettömän tukalaksi, nukuin koko kevään puoli-istuvassa asennossa. Sen sijaan vuosien 2012 ja 2002 tulos oli saatu maaten. Keuhkotautilääkäriin teki ratkaisevan vaikutuksen se, että tulos oli maaten huonompi kuin puoli-istuvassa asennossa. Myös korkea syke leppoisasti makuulla ollessa kieli siitä, että hengityspumppu ei toimi.

Koska pallean ENMG-tutkimusta ei ollut ehditty tehdä, ratkaiseva tekijä taisi BiPAPin saamiseksi olla se, että "kun potilas niin kovasti sitä toivoo". Seuraavassa Poliiolehdessä artikkelissa kerronkin, mitä tuntui käydä tuimakka taisto henkensä edestä.

Tuija Matikka
Psykologi ja polioselviytyjä

osastoissa tapahtuu

Varsinais-Suomen osaston retki

Tampereen matkailukohteisiin

Ostomme kesäretki tehtiin tänä vuonna Tampereelle. Retket on aiemmin tehty kesäkuussa, mutta kesäkuun muun ohjelmatarjonnan vuoksi retki tehtiin nyt 21. elokuuta. Matkaan lähdettiin puoli kahdeksalta Turusta Suurtorin varrelta. Suurin osa matkalaisista tulee kyytiin samalta Turun ja Kaarinan rajalla toimiva ABC:ltä, jossa myös johtokuntamme kokoontuu kokouksiinsa. Autot on helppo jättää isolle parkialueelle. Matkan varrelta Kyröstä ja Loimaalta saatiin vielä viisi innokasta matkailijaa ja näin invabussin kyydissä mukavasti istui 23 retkeilijää. Joka vuosi retkelle osallistuvien määrä on kasvanut.

Vapriikkia, Näsinneulaa ja tuomiokirkkoa

Ensin ajoimme Vapriikkiin, jossa oli esillä kuuluisa Terrakotta -näyttely. Siellä on myös monta muuta mielenkiintoista pysyvää näyttelyä. Vapriikissa käyntiin varasimme aikaa kolme tuntia, koska jokainen voi vapaasti käydä syömässä lounaan itselleen sopivimmalla ajalla. Terrakotta -näyttely oli hieno ja herätti paljon ajatuksia minäkäläistä oli elää tuhansia vuosia sitten Kiinassa. Muihin näyttelyihin jäi aikaa vähän, mutta niihin voi itse kukin käydä erikseen tutustumassa. Jokainen kiersi näyttelyt omaan tahtiinsa.

Seuraava kohde oli Näsinneulan kupeella sijaitseva Sara Hildenin museo. Pääsimme bussilla helposti museon viereen, kun Särkänniemi ei enää ollut viikolla auki. Näyttely ja museorakennus olivat katsomisen arvoisia. Ikkunasta näki hienosti järvelle. Ulkopihalla pidettiin taukoa kahvilan antimista nauttien. Osa retkeläisistä kävi Näsinneulassa ihailemassa Tampereen maiseimia ylhäältäpäin katsoen. Ilma



Turkulaiset kahvitauolla Tampereella.

oli kirkas ja siksi näkyvät olivat upeita. Tällaista paikkaa ei Turusta löydy, vaikka merelle päin katsottavaa olisikin.

Ehdotuksena oli tullut tutustuminen Tampereen tuomiokirkkoon. Sinne menimme seuraavaksi. Opas kertoi kirkon historiasta. Kirkkoon on esteetön sisäänkäynti ja sieltä löytyy myös invawc.

Seuraavaksi ajoimme keskustorille ja bussi odotti siellä runsaan kaksi tuntia. Tämä aika oli vapaata tutustumista Tampereen koskimaisemiin. Itse olin ryhmässä, joka kiersi pitkän kierroksen ihailien Tampereen kauniita kukkaistutuksia.

Tampere on hieno kaupunki

Olimme taas onnistuneet saamaan hienon kesäretken. Muistona matkasta jäi, että Tampere on hieno kaupunki ja siihen kannattaa tutustua myös muuten kuin autolla katuja pitkin ajaen. Kaikki kohteemme olivat esteettömiä ja niissä pärjäsi hyvin

apuvälineillä. Matkassa oli neljä pyörätuolinkäyttäjää ja rollaattorinkäyttäjää sekä monta kyynärsauvojen ja keppien käyttäjää. Henkilökohtaiset avustajat pääsivät kohteisiin ilmaiseksi mu-

kaan. Kaikkialla oli palveluista henkilökohtaisia. Suosittelem näitä kohteita muillekin. Ensi vuoden retkeä jo suunnitellaan.

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä



Velosipedi oli testattavana Vapriikissa.

osastoissa tapahtuu



Kesäretki Porvooseen ja Kotkaan

Heinäkuun lopulla kokoontui bussillinen innokkaita Pääkaupunkiseudun osaston retkeläisiä tutulle retkien lähtöpaikalle Paavo Nurmen patsaalle. Sää oli mitä kaunein, josta saimme nauttia koko päivän ajan. Aluksi ajoimme bussilla Suomen toiseksi vanhimpaan kaupunkiin Porvooseen.

Matkatoimiston edessä meitä jo odottikin Porvoon oppaamme. Hänen opastaminaan kiertelimme historiallisen Porvoon lähiympäristössä sekä itse kaupungissa. Ensimmäinen ajoimme Porvoon vanhalle rautatieasemalle, jossa parhaillaan teki matkaan lähtöä Keralle aito höyryveturijuna Heikki-veturin vetämänä. Halkoja oli ladottu junan veturiin mahtava kasa höyrykoneesta poltettavaksi. Emme valitettavasti ehtineet nähdä junaa liikenteessä.

Matkamme jatkui Kiialan kartanon maisemiin. Kartano sijaitsee viljavan tasangon keskellä Porvoon pohjoispuolella ja se kuuluu maan suurimpiin maanviljelystiloihin. Kiialan kartanossa on asunut mm. kaksi suurmiestä, josta ensimmäisenä kenraali Carl Johan Adlercreutz, joka rakennutti Kiialan nykyisen päärakennuksen vuonna

1796. Toinen suurmies oli taiteilija Albert Edelfelt, joka syntyi siellä. Nykyään kartano toimii juhla- ja kokoustilana.

Porvoossa riittää katsomista

Kiialasta ajoimme takaisin historialliseen Porvooseen, jossa oppaamme kertoi kaupungin rakentamisesta ja sen tuhoisista tulipaloista, joista viimeisin suurpalo oli 1760, jolloin kalan keittämisen alkanut tulipalo tuhosi 2/3 rakennuksista. Vanhan Porvoon nykyiset talot on rakennettu palon jälkeen kaupungin vanhaa keskiaikaista asemakaavaa noudattaen. Saimme kuulla myös Porvoon tuomiokirkon 1400-luvulta alkaneesta historiasta. Vanhan Porvoon

keskustan kaduille ei busseilla ole mitään asiaa, sillä kadut ovat kapeat ja nupukiviset ja ajaminen autoilla on kielletty.

Kun olimme kierrelleet kaupungilla, ajoimme Porvoon uudelle Taidetehtaalalle, joka toimii kulttuurin ja viihteen kohtauspaikkana. Rakennuksessa on aiemmin valmistettu mm. traktoreita ja nyt siellä tuotetaan elämyksiä. Siellä voi nauttia elokuvista, konserteista, taidenäyttelyistä ja hyvästä ruoasta ja juomasta. Taidetehtaan historialta kuultuamme ja taidenäyttelyä katsottuamme mekin menimme nauttimaan talon antimista. Tarkoituksemme oli mennä vielä Runebergin kotimuseoon, mutta aikamme



"Albatrossi ja Heiskanen" esitettiin Kymminlinnan kesäteatterissa.

osastoissa tapahtuu



Hilka ja Risto tutustumassa näytteilyyn.

ei riittänyt tähän vierailuun, vaan päätimme jättää sen seuraavaan kertaan, koska Porvoossa riittää katsottavaa myöhemminkin erilaisine museoineen, gallerioineen ja muine historiallisine nähtävyyksineen.

Kymminlinna ja kesäteatteri

Porvoosta ajoimme Kymminlinnaan ja sen kesäteatteriin. Teatteri sijaitsee historiallisesti arvokkaassa paikassa venäläisten Kustaa III:n

sodan jälkeen rakennuttamassa Kaakkois-Suomen linnoitusjärjestelmässä.

Alun perin Kotkassa kantaesityksensä saanut "Albatrossi ja Heiskanen" esitettiin nyt Kymminlinnan kesäteatterissa, sillä tänä vuonna tuli kuluneeksi Kotkan oman pojan Juha Vainion syntymästä 75 vuotta. Kun menimme teatterin katsomoon, toi henkilökunta meille teatterin tarpeistosta hienot hatut päähän, jotka mukavasti suojasivat meitä

Kesä 85 rokkasi Pyynikillä

Pyynikin kesäteatterissa esitettiin toista kesää manserokista koostuvaa musiikkialia Kuuma kesä 85. Näytelmä alkaa olla klassikko sillä sitä on vedetty vuosikautia Tampereen työväen teatterissa. Polioinvalidien Tampereen osasto oli hankkinut lippuja esitykseen kesäkuun lopun lauantai- ja sunnuntai-iltoihin ja olihan meitä kolmisenkymmentä henkilöä paikalla kauniina kesäpäivänä.

Näytelmässä huristelee Lokomolla töissä oleva Turmiolan Tommi (Sami Hintsanen) vuodelta 1975 olevalla Datsun 100 A:lla etsimässä Karoliinaansa. Karoliina (Kaisa Mattila) taas reissaa edellä poikaystävänsä keikkabussissa, joka on vanha Sisu-paloauto vuodelta 1971. Nämä ja muut vanhat autot olivatkin päärooleissa esityksessä. Musiikki ja erityisesti Eppujen musiikki oli mielestäni hienosti sovitettu näytelmään sopivaksi. Muutenkin pidin enemmän tästä ulkoil-

makohelluksesta kuin aikanaan TTT:n esityksestä. Näytelmä nyt vain sopi niin hyvin Pyynikille. Lavastus ja muu näyttämöllepäino oli erittäin kekseliäs ja oivaltava. Pyynikillä on aina ammattinäyttelijät asialla, joten katsojan ei tarvitse vaivautuneena tuijottaa surkeaa näyttelyä.

Näyttelijät Yrjö Kostermaa ja Toivo Mäkelä perustivat Tampereen kesäteatterin 1948. Tampereen teatterikerho otti vetovastuun v. 1955 ja nimi muuttui Pyynikin kesäteatteriksi. Arkkitehti Reijo Ojasen piirtämä hieno 792 paikkaa sisältävä pyörivä katsomo valmistui 1959. Katsomo sai tyylikkään ja paikkaan hyvin soveltuvan katoksen v. 2005. Katoksen rakentaminen pyörivään katsomoon oli sinällään aikamoinen haaste, mutta onnistui erinomaisesti ja sai muistaakseni jotain palkintojakin taidokkaasta rakentamisesta valmistuttuaan.

porottavalta auringolta. Vainion tekstien ja sävellysten ympärille rakennettu musiikkialia toi lavalle kaikkiaan 27 musiikkinumeroa. Tapahtumapaikkana oli tunnettu satamakapakka Kairo. Esitys toi mielimme monia muistoja Junnu Vainion tuotannosta, joiden esittäminen vaati tekijöiltä niin laulu- kuin tanssitaiteita.

Välillä teatterin ravintolasta olimme tilanneet virkistykseksi maistuvat kahvit, teet ja pullat, jotka tuotiin meille katsomoon. Kylmä vesi teki myös kauppansa helteisessä säässä. Kahden tunnin ajaksi Albatrossi ja Heiskanen vei katsojan Junnun elämäntarinaan ja huumorilla höystettyjen tarinoiden maailmaan. Teatterin jälkeen bussimme nokka kääntyi takaisin kohti Helsinkiä, jonne saavuimme illalla mieli täynnä historiallisia muistoja ja kesäteatterin säveliä:

*"Käyn ahon laittaa minä ilman päitää
ei estä kukaan kun matkaa teen.
Vain suvituulen minä kutsun kuulen
se ottaa mukaan mun uudelleen."*

Teksti: Kaarina

Kuvat: Kikka



Kesäteatteri Joselinin niemessä sijaitsee kauniilla paikalla Pyhäjärven rannassa Pyynikin harjujen ympäröimänä. Paikka on kulttuurihistoriallinen nähtävyys jota kannattaa tulla katsomaan vaikka ilman näytelmääkin. Parin sadan metrin päässä on Rosenlundin hotelli ja uimaranta.

Pyynikin katsomossa on korkeat portaat, joten kannattaa tilata paikat eturivistä hyvässä ajoin. Pyörätuolipaikkoja on vain muutama, mutta henkilökunta auttoi meidän ryhmää kiitettävästi. Useimmat pyörätuolissa istujat kykenevät istumaan ensimmäiselle tai toisellekin riville. Pääsimme myös sisään portista ennen muita katsomoon tulijoita.

En tiedä mitä Pyynikillä menee ensi kesänä, mutta tulkkaa ihmeessä katsomaan. Pynsä ny vaa on niin hiano!

Terttu Kärki

Tarinaa

tamperealaisten kesäretkistä

Sisäruokintakausi on päättynyt poismentyneen ystävän elämään jääneitä sanoja toistaen!

Vappulounaalla tutuksi tulleen tavan mukaan avasimme kesän. Pirkanmaa oli laajalti edustettuna; Lempäälä, Valkeakoski, Kangasala, Nokia ja totta kai ydin Tampere aina Tammelantorin laidalta Hervantaa myöten. Olipa yksi pääkaupunkiseudun edustajakin eksynyt paikalle ja sehän meistä oli mukavaa. Vappulounaasta, vappulaulannasta ja kaikesta muusta mukavasta nautittiin, valkolakit, mustat Beatles – kiharat ja vappuruusut päässä keikkuen.

Pyynikin kesäteatterin KUUMA KESÄ -85 kutsui meitä kesäisten helteiden suosiossa. Sami Hintsanen ja muut 80-luvun iloiset nuoret lauloivat ja tanssivat tunnettujen laulajien tuttuja kappaleita, ja me lauloimme mukana. Henkilökohtaisiakin tunteita ja tunnelmia myös koettiin, Tuulan ja Villen muistellessa kuinka heidät oli juuri tuona kesänä vihitty. Ja olihan niitä muistoja tuosta ajasta/kesästä meillä jokaisella. Silloin oli pitkä kuuma kesä, kuten tänäkin vuonna on ollut ja jatkuu tätä kirjoittaessani.

Forssa-Tammela suuntaan tätä kaunista Suomen maata lähdimme katselemaan heinäkuun ensimmäisellä viikolla. Aamulla aikaisin auringon jo lämmittäessä matka alkoi. Yhteistä kesäpäivää vietimme nyt kolmatta kertaa ja siitä on tullut suosittu ja pidetty retkipäivä.

Ensimmäinen pysähdys oli Museotila Hevossillassa. Joimme aamukahvit emännän paistaman maukkaan piiraan kera ja saimme kuulla tilan historiasta ja nykypäivän toiminnasta. Pienelle kävelyllä oli mahdollisuus men-



nä emännän opastuksella. Tilalla oli paljon vanhoja rakennuksia joiden pihapiirit edustavat kahta eri aikakautta 1800- ja 1900-lukua. Museopihassa sijaitseva Flinkin torppa vuodelta 1805 on Forssan vanhin kokonaisena säilynyt asuinrakennus. Vanhan ajan tunnelma oli käsin koskeltavissa. Arkisia asioita kohdataan matkalla myös, ensimmäisen oviaukon hirsi oli vähän korkeanlainen, mutta isäntä oli valmiina antamaan apua tarvitsijoille. Seuraavassa sisemmässä ovesa oli luiska ja WC:kin oli toimiva. Tervetulleeksi täällä itsensä tunsivat paikallisella murteella kirjoitettu tek-

sti: ”Pankaisi ilmottaen nääksku tuutte nii täretää pestä akkunat ja vaihtaa karteenit”.

Sen jälkeen oli vuorossa Tyykikylän kiertoajelu, oppaana oli Seppo Kujala, joka kertoi meille Forssan ja Tammelan pitäjän asioista perusteellisesti ja huumorilla keventäen. Kiertoajelu päättyi kehräämölle ja Wahren keskukseseen. Siellä kävimme Luonnonhistoriallisessa museossa, missä oli esillä Suomen metsän eläimiä, lintuja, kivilajeja ja vaikka mitä luontoon liittyvää. Museo oli rakennuksen toisessa kerroksessa, mutta sinne oli hissi ja myös inva-WC löytyi. Matka jatkui

pitkin Härkätieta Hämeen luontokeskukseen, täällä nautimme lounaan Kahvila Vanamossa. Lounaan jälkeen meidät tutustutettiin eteläsuomalaiseen suolamajaan sen eri vuodenaikoina ja kuulimme Liesjärven ja Torronsuon kansallispuistoista. Kierros päättyi tunnelmalliseen multimediaesitykseen.

Viimeinen kohteemme tälle retkelle oli Lepaan viini- ja puutarhatila. Siellä nautimme myöhäisen iltapäivän virkistyshetken. Toiset nauttivat kahvin ja leivonnaisen ja toiset maistelivat talon omia marjatuotteita viinin muodossa. Tuliaisostoksia teki jokainen omien mieltymystensä mukaan. Kotimatka lähdettiin auringon paistellessa kirkkaalta taivaalta vaikka kello näyttikin jo ilta-aikaa.

MEILLÄ KAIKILLA OLI NIIN MUKAVAA! Kiitos taas tästä päivästä teille jotka olitte mukana ja te jotka nyt ette pääsee, tulkaa ensi kerralla! Syksyllä on ohjelmassa uusia seikkailuja. Tapaamisiin!

Teksti Pirjo K-O

Kuvat Tuula J ja Pirjo K-O

Ville, Kikka, Topi ja vappuhatut.



Savolaiset myllymaisemissa

Retkipäivän aamuna taivas loisti sinisenä ja aurinko säteili lämpöä ympäriinsä. Oli meidän jengin nyt hyvä lähteä huristelemaan invataksien kyydissä kohti määränpäättä, Rapion myllyä.

Matka taitui nopeasti iloisen puheensorinan pulputessa kun puolin ja toisin kerrottiin kesän kuulumisia. Välillä auton täytti naurun remakka (niin, että seinät pullistelivat), kun joku murjaisi hyvän vitsein ilmoille. Tuntui hyvältä leppoisa yhdessä olo.

Elämänsä vedossa

Pian saavuimmekin jo Rapion myllyn pihapiiriin. Siellä isäntäpari Piia ja Lasse Härkönen ottivat meidät vastaan ja toivottivat tervetulleeksi. Samalla he kertoivat mitä kaikkea oli tehty ja uurastettu, että ollaan ”tässä tänään”. Rapion mylly kuuluu maamme vanhim-

piin yhtäjaksoisesti toimineisiin teollisuuslaitoksiin. Mylly saa edelleen osan käyttövoimastaan Rapionkoskesta. Historiallinen myllymiljööhö vrehään luonnon keskellä moni-ilmeisine rakennuksineen on aitoja elämyksiä tarjoava pysähdyspaikka mat-

kailijalle. 200-vuotias mylly on elämänsä vedossa.

Kiertelimme ympäri pihapiirissä ja kosken partaalla. Ihas-telimme silmät suurina ”kuin tievajat” mahtavia kukkaistutuksia, jotka täyttivät väriloistollaan koko tienoon. Seuraavaksi oli



tutustuminen myllykahvilaan ja siitä myllypuotiin ostoksille. Tarjolla oli oman myllyn viljatuotteiden lisäksi puodin omia tuotteita mm. lettuhilloa, lemmejuomaa, juhlahakia sekä karamelleja. Kun kotiin viemiset oli ostettu ja täydet kassit kannettu autoon seurasi päivän h-hetki, ruokapöydän äärelle istahtaminen. Tarjolla oli kaikenlaista ja monenmoista herkkua, joten tuli syötyä ihan yli oman tarpeen.

Kerran vielä

Pienen ”sulattelun” jälkeen oli askeltaminen myllyteatterin puolelle. Katselimme ja kuuntelimme kesäteatterin mukaansa tempaavaa esitystä ”Kerran vielä”: komedia erilaisuudesta ja sen sietämisestä, parisuhteesta, yrityksistä ja erehdyksistä. Ilot-telua ja ymmärrystä, naurua ja laulua. ..

Oli ilo nauttia teatterielämyksestä ja ihastella suomalaisten teatterilavojen kiistattomien huip-punimien laatu esitystä.

Teatteriesityksen jälkeen ret-temme olikin jo loppusuoralla, joten pakkauimme autoon ja kotimatka Kuopioa kohti alkoi. Hyvillä mielin yhdessäolon riemusta nauttien palailimme itse kukin tahoillemme uusia seikkailuja odottelemaan.

Teksti: Iiris Karvinen

Kuvat: Savon osasto

Savon osasto on tehnyt jo useana kesänä retkiä eri puolille Suomea. Tällä kertaa he matkasivat Juvalle tutustumaan mm. Raipion 200 vuotiaaseen myllyyn.



Tapaamisia ja diivailua ... niistä oli Lahden osaston kesä tehty!

Kauniin kuulana toukokuuisena lauantai-päivänä, joka sattui olemaan Kouvolapäivä, osa johtokuntalaisia nousi Lahdesta junaan suuntana Kouvola, tapaamaan siellä asuvia jäseniään.

Ruokailun lomassa keskusteltiin yhteiskuljetusten järjestämisestä Polioliiton yhteisiin tapahtumiin sekä voisivatko kouvola-laiset polioliaiset kokoontua useamminkin yhteisiin tilaisuuksiin miettimään ja pohtimaan polion tuomia muutoksia elämäänsä. Onko aika oikea vertaistoiminnalle?

Yhteiskuljetusten järjestäminen tänä päivänä on hankala juttu: ikääntyminen ja apuvälineiden lisääntyvä käyttö asettavat monia mutkia matkaan! Eipä sitä niin vain hypätä onnikan kyytiin, vaikka kuinka lauletaan, että ”linja-autossa ompi tunnelmaa, linja-autossa matka katkeaa” ...

Johtokunnan toivotaan tulevaisuudessa pohtivan kuljetuskysymystä ja etsiä kimpakyydin mahdollisuuksia osastoilta. Vertaistoiminnan aloittamisesta

Kouvolassa johtokunta jää kuulolle kaikki aistit valppaina!

Perinteinen teatteriretki tehtiin jälleen Heinolaan ja paljon naurua ja pikkutuhmaa jutustelua nähtiin lavalla ”Diivat” – esityksessä nimekkäiden näyttelijöiden esittämänä.

Helteisen kesä jatkui vielä elokuussakin, kun osastolaiset suuntasivat autojensa keulat kohti Punkaharjun Kruunupuistoa ja neljän päivän HeKu – kurssi virkisti ja antoi voimia syksyn pimeneviin iltoihin.

Kurssilla oli osittain yhteistä ohjelmaa Savon osaston lupakkaiden jäsenten kanssa, ja myöntää täytyy, hymyssä suin, että kyllä savolaiset laulaa osaavat, sitä hämäläiset saivat seurata vierestä! Hauskaa oli ja niinpä jo alustavasti mietimme yhteistä HeKu – kurssia tulevana vuonna.

Oppisimmekohan me hämäläiset laulamaan!

Ai niin, Velma antoi meille ”kotiinpaluuohjeet” ja omassa lautassani luki: Siivoa!

Teksti: Ritva Jokela



Poliopäivä Lahdessa

Polioinvalidit ry:n Lahden osasto järjesti ”Me olemme yhä olemassa” teemapäivän 26.9.2013. Päivän aikana lahtelaisilla oli mahdollisuus kysyä poliosta ja saada siihen asiantuntijoiden vastauksia. Lahden poliopäivänä muistutettiin myös rokotesuojasta huolehtimisesta.

Poliopäivää vietettiin Lahden keskustan kauppakeskus Trion terveystieteiden tiloissa. Tapahtumassa erityisesti tapahtumaan saapuneet ja lukuisat ohikulkijat saivat kysyä polioon ja poliorokotteisiin liittyvistä asioista.

- Suomessa elää yhä 4000-6000 polion sairastanutta henkilöä. Heistä noin 1400 on järjestäytyneet poliojärjestöihin ja saavat sitä kautta tietoa ja tukea. Myös järjestöihin kuulumattomille tieto polion myöhäisoireista ja toimintakykyä tukevasta kuntoutuksesta olisi hyvin tärkeää, totesi Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen. Hän oli iloinen siitä,

Tri Kirsi Valtonen (vas.) vastaili lahtelaisten kysymyksiin.

että Lahden osastolaiset olivat rohkeasti päättäneet toteuttaa tällaisen yleisötapahtuman, jossa poliota ja polion myöhäisoireita tehdään tunnetuksi keskellä vilkasta kauppakeskusta.

Polion sairastaneet halusivat erityisesti keskustella paikalla olleen Tikkurilan terveysaseman apulaisylilääkäri Kirsi Valtosen kanssa. Kirsi Valtonen on yksi polio-opiaan tekijöistä.

- Poliosta, polion myöhäisoireista ja poliovammaisen erityisongelmista tietäviä lääkäreitä ei tahdo löytyä, harmitteli paikalle saapunut lahtelainen polion sairastanut Airi Väisänen. Hän ja moni muu lahtelainen poliovammaisen oli tyytyväinen tällaiseen mahdollisuuteen tavata henkilökohtaisesti polion myöhäisoireista tietävä lääkäri.

- Lääkärit eivät tänä päivänä tunne poliota riittävästi. Yhä useammalle on ilmaantunut uusia oireita, kuten uupumusta, kipua ja lihasheikkoutta. Kyse on polion myöhäisoireista, joiden syynä ovat liikehermosolujen yllirasittuminen ja ennenaikainen uupuminen. Näitä oireita ei tunnusteta, vaan niitä erehdytään pitämään vanhuuden vaivoina.



Polion sairastaneet tarvitsevat yhä kuntoutusta ja apua, jotta he voivat pärjätä omassa arjessaan uusien oireiden kanssa, kertoi Lahden osaston puheenjohtaja Ritva Jokela.

Rokote polion hävittäjänä

- Rokottaminen oli aikoinaan taudin torjunnan avain. Rokotteen avulla - useita tuhansia aiemmin Suomessakin vammautunut - polio on saatu poistettua Suomesta. Nykyisin poliota esiintyy lähinnä Nigeriassa, Pakistanissa ja Afganistanissa. Silti rokotesuojasta kannattaa pitää huolta, totesi osaston puheenjohtaja Ritva Jokela.

Polion hävittämiskampanja ja polion hävittäminen maailmasta on myös Rotareiden tavoite. Rotaryt ovat merkittävä polion hävittämiskampanjan käynnistäjä ja rahoittaja. Poliopäivässä vieraili myös Lahti-Wesijärven Rotareista kuvernööri Niko Niemi.

- Olemme jo niin kauan keränneet varoja poliorokotekampanjaan, että aika ajoin nousee esille kysymys, että olisiko jo aika vaihtaa keräyskohdetta, myönsi rotari Niko Niemi. Polion hävittämishankkeen etene- misestä ja polion sairastuneiden

ongelmista olisi syytä varmasti tiedottaa enemmän niin omille jäsenillemme kuin suurelle yleisöllekin.

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen ja Rotareiden Niko Niemi keskustelivat pitkään Polioinvalidit ry:n ja Suomen Rotareiden yhteistyöstä ja sen kehittämisestä edelleen. Suomessa on 300 rotaryklubia ja klubeissa on noin 12 000 jäsentä.

- Kaikkien klubien kanssa emme ole vielä olleet suorassa yhteistyössä, mutta varsinkin paikkakunnilla, joissa meillä on osatotoimintaa, yhteistyötä on. Voitaisiin varmastikin sanoa, että Polioinvalidit ry:n ja rotareiden yhteistyössä me kerromme mitä on olla poliovammaisen ja kehoitamme huolehtimaan rokotuksista. Rotarit keräävät varoja polion hävittämiskampanjan rahoittamiseksi ja muistuttavat samassa yhteydessä, että me polion sairastaneet olemme vielä olemassa, summasi Rauno Nieminen.

Lahti-Wesijärven Rotareista kuvernööri Niko Niemi ja Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen neuvonpidossa.

Lahden osasto

Polioinvalidit ry:n Lahden osasto on toiminut jo 45 vuotta. Lahden osasto on keskittynyt pääasiassa tarjoamaan kuntoutus- ja vapaa-ajan toiminnan palveluja. Ohjattu vesivoimistelu on ollut osaston toiminnassa yhtäjaksoisesti mukana jo yli 20 vuotta. Viimeiset 10 vuotta vesiliikunnan yhteistyökumppanina on ollut Lahden ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat. Ohjattu vesivoimistelu jatkuu myös tänä syksynä ja kiinnostuneet voivat ottaa yhteyttä osaston puheenjohtaja Ritva Jokelaan gsm 044 5142 256 tai s-posti ritva.jokela@phnet.fi.

Mikä on terveystieteiden kioskki?

Lahden terveystieteiden kioskki on palvelupiste, josta saa maksutonta hoitajan terveysneuvontaa ja -ohjausta ilman ajanvarausta. Terveystieteiden kioskista on lahtelaisten mahdollista saada myös pienimuotoista sairaudenhoitoa, palveluihin kuuluvat mm. veren-sokerin ja hemoglobiinin mittaus, verenpaineen omamittauspiste, ompeleiden ja punkkien poistot jne. Lääkäriä terveystieteiden kioskissa ei ole, vaan paikalla ovat sairaan- ja terveydenhoitajat. Lahden kaupungin terveystieteiden kioskki on kauppakeskus Triosta ja Lau- neen Prismasta.

Teksti: BO

Kuvat: AK



Kulttuuri kuuluu kaikille

Joensuun Parafest

Joensuussa toteutettiin jo kolmannen kerran Parafest –tapahtuma, jonka ideana on antaa vammaisille tilaisuus tuoda kulttuuriaan näyttävästi esiin. Esiintyjä osallistui eri puolilta Suomea mm. tanssin, musiikin, teatterin, kuvataiteiden ja elokuvien alalta.

Keskeisenä tapahtumapaikkana oli suuri taidemuseon ja taidekeskus Ahjon vieressä olevalla nurmikentällä. Taidekeskus Ahjossa oli koko ajan nähtävänä Kulttuuri kuuluu kaikille -näyttely. Joensuun taidemuseoon sekä Taidekeskus Ahjoon on tehty hyvät nousuluiskat. Koko tapahtumaa mainostettiin esteettömänä tapahtumana. Tietysti poutakeli oli hyvänä lisänä, muuten nurmikolla kelaaminen olisi ollut työläämpää. Lisäksi erilaisia esityksiä oli torilla ja kävelykadulla.

Festivaalit avasi kulttuuri- ja urheiluministeri Paavo Arhinmäki. Ohjelmat tulkattiin viittomalla sekä heijastettuina kuvina. Kaikkiaan esiintyjä ja erilaisia ryhmiä oli parisenkymmentä, kaikkea ei ennättänyt nähdä, mutta tässä muutamia omia kokemuksia.

Kaikille!

Nirep Nirun – Nurin Perin yhtye Helsingistä oli hulvaton kokemus. He esittivät kaiken takaperin. Aloittivat loppukiihtoksista ja päätyivät alkuun, niin laulujen sanat kuin nuotitkin ja koko ohjelman. Yhtyeen perustaja ja sielu on näkövammaisen Riikka Hänninen. Voit lukea ja kuulla lisää netistä www.laulunlahde.fi. Pitäkää mielessä, kun etsitte esiintyjä juhliinne.

Toinen erilainen kokemus oli Signmark. Hän on kuuro rap-



Tanssiryhmä Kudelma

Johanna Aromaa, Henna Hanhineva, Päivi Mettovaara, Merja Männikkö, Ulla Kurvinen ja Minna Oikarinen

Ohjaus ja koreografia

Pauliina Lappi-Ruhanen

artisti. Viittomat olivat niin valaisevia, että englanninkielentaidotonkin pystyi ymmärtämään tekstiä.

Meidän tanssiryhmämme Kudelma tuli esiintymään Oulusta. Tanssiteatteriesityksemme Dimi on saanut alkunnoituksensa vahvoista naistaitelijoista. Teoksen sydämessä sykkii vahvasti sanoma esteettömästä tanssista ja taiteen voimasta. Kudelman taidepedagogisen työn luotinnamme toimii tanssitaiteilija, kouluttaja Pauliina Ruhanen.

Esityksemme oli performansityylinen demonstraatio prosessissa olevasta teoksesta, jonka ensi-ilta on 6.10.2013 klo 15.00 Oulussa Kulttuuritalo Valveen salissa (entinen Nuku, sitä en-

nen poliisilaitos) Hallituskatu 7. Tule katsomaan! Tanssi kuuluu kaikille!

Perustamamme Esteetön Ry tuo tanssin ja liikkumisen iloa kaikille aisteille ja kaikenlaisille tanssijoille: hitaille ja nopeille, pyörille ja varpaille, pienille ja suurille. Esteetön Ry järjestää esteettömäntanssin työpajoja, demonstraatiomaistaisia ja esitystoimintaa Oulun seudulla ja ympäristökunnissa. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa ja keikelemaan pääsee ensikerran maksutta.

Avauspäivän viimeistä esiintyjäryhmää odottelin kansakoulukaverini Sylvin kanssa kaikessa rauhassa kolmannella penkkirivillä. Ihmettelimme vähän,

kun järjestäjät toivat lavan eteen korkeita rauta-aitoja. Syy kylä selvisi esityksen rävähtäessä käyntiin ja yleisön pompatessa seisomaan. Lavalle nimittäin nousi Pertti Kurikan Nimipäivät punk-yhtye, joka on saanut alkunsa Lyhty ry:n järjestämässä kehitysvammaisille suunnatussa kulttuurityöpajassa. Bändin nokkamies **Pertti Kurikka** kirjoittaa bändin sanoitukset yhdessä Kari Aallon kanssa, säveltää kappaleet ja soittaa kitaraa. Esiintyjä emme nähneet katsojamuurin takaa, mutta musiikki ja katsojien osallistuminen oli kyllä kokemuksen arvoista. Kulttuuri kuuluu kaikille!

Teksti: Ulla



Simo Vehmakselta vammaistutkimuksen professori

Suomen ensimmäisenä vammaistutkimuksen professorina on aloittanut kasvatustieteen tohtori Simo Vehmas. Viisi vuotinen professuuri on perustettu Helsingin yliopiston valtiotieteelliseen tiedekuntaan vammaisjärjestöjen, myös Suomen Polioliiton, tuella.

Vammaistutkimusta on kaitvattu vammaisten yhteiskunnallisen aseman arviointiin ja poliittisen päätöksenteon tueksi. Vehmas nimeää vammaisten työllistymisen keskeiseksi tutkimushaasteeksi.

- Sitä olisi saatava nykyistä tarkempaa tietoa. Työllistyminen ei ole tähdellistä pelkästään ihmisen toimeentulon, vaan myös sosiaalisen aseman ja itsekunnioituksen takia. Muuta väestöä korkeampi työttömyys selittää osittain vammaisten marginaalisen aseman.

Laajempi ideologinen ja käytännöllinen kysymys on, millaiset mahdollisuudet hyvään

elämään hyvinvointiyhteiskunta tarjoaa vammaiselle.

- Mitä paremmin vammaisuuden ilmiöitä ymmärretään, sitä paremmin osaamme edistää erilaisten ihmisten hyvinvointia ja yhteiskunnallista tasavertaisuutta. Esimerkiksi vammaisten ihmisten sosiaalisen osallistumisen esteet johtuvat usein yhteiskunnallisista järjestelyistä ja toisaalta ihmisten asenteista, Vehmas painottaa.

Uuden professorin tavoitteena on myös eri alojen ammatillaisen kouluttaminen.

- Laajempi ymmärrys vammaisuudesta hyödyttää ainakin juristeja, opettajia, lääkäreitä ja muita terveydenhuollon ammatillaisia.

Vammaisia henkilöitä arvioidaan olevan noin kymmenesosa väestöstä, Suomessakin siis yli puoli miljoonaa. Välillisesti vammaisuus vaikuttaa laajemmin, esimerkiksi vammaisten henkilöiden lähipiiriin.

PO

Kenkäpari muistelee



Hyvää päivää teille kaikille. Te ette tunne minua, mutta sallinette, että esittäydyn. Kuten huomaatte, olen vanha kenkäpari. Viisikymmentäyhdeksän vuotta olen viettänyt aikaani ruskeassa paperikassissa. Minulle tuntemattomat ihmiset aikoivat viskata minut kaatopaikkakuormaan. Onneksi joku hoksasi kurkistaa kassin sisälle.

- Kenen nämä kengät ovat? kuulin kysymyksen ja tunsin nahassani kovan kouraisun.

- Ne ovat minun, kuulin tutun, mutta hätäisen äänen vastaavan ja näin pitkän elämän eläneiden käsien ojentuvan minua kohti. Pian olin emäntäni sylissä

ja tunsin hänen hellästi silittävän nahkaani ja kertovan muille:

- Tämä kenkäpari oli silloin puhtaanvalkoinen, kun astelin nuorena morsiamena kirkon punaisella matolla sulhaseni vierellä alttarille. Kun me kumpikin olimme vastanneet papin kysymykseen tahdon, käännyimme ovelle, josta ulos tultuamme piti avautua etemme uusi, jännittävä ja onnellinen elämä. Arki alkoi pikemmin kuin osasimme aavistaa. Tasan kaksi kuukautta häittemme jälkeen menetin jalokani poliovirukselle.

-Kiitos kenkäparini, että olet olemassa. sanoi emäntäni ja antoi minulle lämpimän suukon.

Airi Liimatta



Eija Saarimaa

aloitti Lehtimäen opiston rehtorina

Lehtimäen opiston hallitus valitsi opiston uudeksi rehtoriksi terveystieteen maisteri Eija Saarimaan Soinista. Ennen rehtoriksi siirtymistään Saarimaa työskenteli Seinäjoen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan yksikön ja Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin vastaavana koulutus-suunnittelijana.

Koko Lehtimäen opiston historian ajan rehtorina työskennellyt Sisko Halonen jää vuosilomalle elokuun lopussa ja siirtyy tämän jälkeen viettämään eläkepäiviä. Työura on ollut kunnioitettavan pitkä, sillä Lehtimäen opisto perustettiin elokuussa 1971.

– Oppilaitoksen perustamista suunniteltiin vuodesta 1965 lähtien ja kannatusyhdistys perustettiin vuotta myöhemmin. Olimme siinä Eskon kanssa mukana. Järjestimme eri paikkakunnilla kokeilukursseja, muun muassa Ilmajoella järjestettiin kesäkurssi viitenä kesänä, Lempäälästä perheensä kanssa Lehtimäelle muuttanut Sisko Halonen kertoo.

– Toimilupa Lehtimäen opistolle saatiin vuonna 1970 ja ministeri Eino Uusitalolla oli suuri merkitys sille, että Lehtimäen opisto saatiin ylipäättään pystyyn. Aivan alusta lähtien kansanedustajat ja ministerit ovat olleet lämpimästi tervetulleita tutustumaan opiston toimintaan ja näin on vielä tänäkin päivänä.

Työstä elämäntapa

Opiston vanhimmassa rakennuksessa toimi aluksi vuonna 1967 aloittanut valtion keski-koulu. Koulu ehti toimia tiloissa

muutaman vuoden, ennen kuin se muutettiin peruskouluksi. Aluksi opiston kurssilaiset majoittuivat luokkahuoneissa ja se toi toimintaan yhteisöllisyyttä ja läheisyyttä.

– Toimin aiemmin Lempäälässä avohuollon työntekijänä ja tämä on ollut työtä, jota olen halunnut tehdä. Kaikki vain loksahdi paikalleen täällä Lehtimäellä, mukana on ollut johdatusta. Työstä on tullut vuosien varrella elämäntapa, Sisko kertoo.

Lehtimäen opistolla arkisia asioita opiskelee talvikaudella noin 60 – 70 oppilasta ja koko vuoden aikana kurssilaisia on 2300 – 2400. Monet oppilaat palaavat opistolle yhä uudelleen.

– Oppilaat opiskelevat opistolla keskimäärin kaksi vuotta, mutta pisimmillään oppilas on ollut meillä kahdeksan vuotta. Aika riippuu paljon siitä, pääseekö oppilas muualle jatkamaan opintojaan tai vapautuuko hänelle oma hoitopaikka läheltä kotikuntaa.

– Vanhempien kanssa yhteistyö on ollut koko ajan hyvää. Olemme olleet myös hyvä työllistäjä tällä alueella, tällä hetkellä työntekijöitä on 70 – 80.

Opiston sydän

Lehtimäen opisto pitää sisällään paljon rakennuksia ja monia toimintoja. Uimahalli, ratsastuskoulu maneeseineen, opiston luokkahuoneet, asuntolat sekä asumisvalmennusyksikkö kuuluvat kaikki tähän kokonaisuuteen.

– Ruokala on koko opiston sydän, aivan kuten keittiö on kodin sydän. Sinne kokoontutaan päivittäin ja saadaan kommentit tarjottavasta ruuasta. Oppilaat kyllä kertovat, jos tänään tarjottu ruoka ei ollut lempiruokaa. Ruokala vaikuttaa paljon yleiseen ilmapäiriin, Sisko kertoo.



Sisko Halonen siirtyy Lehtimäen opiston rehtorin tehtävistä eläkkeelle. Hänen työtään jatkaa Eija Saarimaa.

Sisko kertoo opiskelijoiden onnistumisen olevan se asia, joka on palkitsevaa ja auttaa jaksamaan työssä.

– On palkitsevaa, kun opiskelijat onnistuvat, pääsevät eteenpäin ja löytävät oman paikkansa yhteiskunnassa ja elämässä. Haastavinta taas on ollut alusta lähtien talous. Vaikka vuosien varrella on perustettu jopa erilaisia työryhmiä pohtimaan opiston taloudellista tilannetta, ei ratkaisua ole löytynyt. Opisto ei kuitenkaan ehkä ole se sydämen asia.

Siskolla ei ole omien sanojensa mukaan varsinaisia suunnitelmia eläkepäiville. Opistolla häntä tullaan varmasti kuitenkin vielä näkemään.

– Paljon jää vielä työtä tekemättä, joten varmasti minua näkee vielä opiston käytävillä. Eihän sitä osaa olla kokonaan pois. Oppilaat ovat uteliaita uutta rehtoria kohtaan, joten nyt on jännitystä ilmassa. Oppilaamme ovat välittämiä, joten he kertovat mitä ajattelevat.

Halu auttaa perheitä

Opiston rehtorina aloittanut Eija Saarimaa kertoo Lehtimäen opiston sekä kehitysvammaisuuden tulleen tutuksi sekä työn että oman elämän kautta. Saarimaan perheen tytär on vaikeasti kehitysvammaainen.

– Kävimme muualla kursseilla, joten Lehtimäen opisto ei tullut

tutuksi tätä kautta. Kursseilla kuitenkin kuulumme kehuja muilta perheiltiltä, jotka olivat saaneet hyvää vertaistukea juuri täältä Lehtimäeltä.

– Vammaisuus on ollut minulle tuttua monelta taholta, jo lapsuudenkotini kylässä oli vammaainen henkilö ja oman lapsen myötä kiinnostus koulutautua tähän suuntaan kasvoi. Suomalainen järjestelmä on siis tullut tutuksi niin työn kuin asiakkaankin näkökulmasta.

– Haluan auttaa perheitä näiden asioiden parissa, vammaisen lapsen vanhemmat ovat usein epä tietoisia tahoista, joista voi saada apua ja ovat uuvuksissa oman arkensa keskellä. Juuri heille haluan kertoa, että apua on saatavilla.

Saarimaa kertoo opiskelleensa alaan liittyviä asioita laajasti. Esimerkiksi vammaisen lapsen vanhemmuuteen liittyvät asiat kiinnostavat.

– Olen käynyt muun muassa vauvaperhetyöntekijäkoulutuksen. Tällainen työntekijä löytyy jokaisesta keskussairaalaasta ja hänen tehtävänään on tukea äidin ja vauvan vuorovaikutusta alusta lähtien.

Tärkeä vertaistuki

Saarimaa työskentelee opistolla jatkossa arkisin kello 8 – 16. Työtavat ja suuren organisaation haasteet ovat vielä opetteluun alla,

mutta ensimmäiset tunnelmat ovat olleet positiivisia.

– Tykkään opiskelijoista. Varsinkin perhekurssilla oli hienoa huomata, kuinka perheet tulivat tänne hämmentyneinä ja epätietoisina, mutta lähtivät kotiin kuin eri ihmisinä. Tässä nähdään, kuinka tärkeää vertaistuki on.

– Työ on ollut mielenkiintoista, tämä on suuri organisaatio, jossa on paljon oppilaita ja työntekijöitä, minut on otettu hyvin vastaan. Olen ollut otettu työntekijöiden ammattitaidosta ja hyvästä lämpimästä ilmapiiristä. Se välittyy myös perheiden palautteista.

– Nyt keskityn hallinnollisiin tehtäviin, esimerkiksi rahoitus ja yhteistyökumppanit vaativat opettelua ja perehtymistä. Ensi vuonna teen lisäksi opetuskellisia töitä. Olen käynyt juttelemassa eri ryhmissä oppilaiden kanssa ja näin päässyt heidän kanssaan tutuksi.

Saarimaa toteaa ruohonjuuritasolle pääsemisen olevan erityisen tärkeää toiminnan kehittämisen kannalta.

– Kokonaisuudesta saa parhaimman kuvan osallistumalla perustyöhön ja tutustumalla tapoihin, oppilaisiin ja heidän perheisiinsä.

Onnistumisen tunteita

Oaikka rehtori Lehtimäen opistolla vaihtui, kertoo Saarimaa opiston ovien olevan avoinna vierailijoille samoin kuin aiemminkin. Suurissa organisaatioissa työskennellyt Saarimaa kertoo tuovansa toimintaan uusia ajatuksia.

– Varmasti suurista organisaatioista löytyy toimintatapoja, joita voi soveltaa työssä. Esimerkiksi vaikeasti vammaisten lasten vanhempain ryhmä on haastava. Heidän on vaikeaa luottaa lastaan toisten hoidettavaksi.

– Haasteena on, että nämä perheet löytäisivät opiston ja opisto löytää heidät. Tämän ryhmän löytymisen johdosta opistolta ei tulisi puuttumaan opiskelijoita.

Saarimaa kehuu opiston toimintatapoja, kuten ratsastusta, uintia ja luovia toimintoja.

– Ratsastus ja uinti ovat liikuntamuotoja, joista hyödytään monella tavalla. Eläin hyväksyy ihmisen aina ehdoitta, joten vuorovaikutuksesta saadaan lisää itseluottamusta. Myös luovat toiminnot, kuten musiikki tuovat onnistumisen ja ilon tunteita, Saarimaa kertoo.

Teksti ja kuva:
Elina Suosalu, Uutisuutta

Lehtimäen Opiston uimahalli tarjoaa hyvät mahdollisuudet vesiliikuntaan. Tuula Häkäri näyttää mallia.



Ajatuksia tulevasta....

Kun olin kesällä Lehtimäen opistolla vieraillessa meidän poliolaisten kurssilla, kiinnitin erityistä huomiota muutamiin yksityiskohtiin. Ruokailuun mentäessä on suhteellisen pitkä käytävä, joka aina täytyy ruokailuun menijöistä. Niin tapahtui tälläkin kertaa, mutta sillä poikkeuksella entisiin vuosiin, että nyt suuri osa ruokailuun menijöistä käytti pyörätuolia tai jotain muuta apuvälinettä kulkemiseensa. Samoin olin havaitsevani, että illat olivat rauhallisempia, ymmärsin, että kurssilaiset olivat väsyneitä päivän ohjelmasta. Polio alkaa ikämme karttuessa - yhä enenevässä määrin vaikuttaa meidän jokapäiväiseen elämäämme.

Nyt, kun lama näyttää todennäköiseltä ja edessä ovat taloudellisesti tiukemmat ajat, ei tarvitse olla mikään ennustaja, kun osaa arvata, että sosiaalipuolen menoja tullaan karsimaan ja yrittää pitää puoliamme. Meidän on hyvä muistaa oman historiikkimme motto, että joka ei pidä ääntä itsestään se helposti unohtetaan.

Syksyn myötä alkaa järjestöelämä tavanomaiseen tapaan vilkastua. Aloitetaan tulevan toimintasuunnitelman tarkempi suunnittelu ja valmistelu. Me olemme vaikeiden asioiden edessä, kun etsimme ratkaisuja ongelmiimme. Kela on lopettamassa meidän kuntouttamisemme, kun taas meidän kuntomme on päinvastoin sellainen, että tarvitsemme yhä enemmän kuntoutusta arjen toimintakykymme ylläpitämiseen.

Tämä tarkoittaa taas sitä, että meidän täytyy itse löytää jollakin

ihmekonstilla keino, jolla voimme hoitaa kuntoamme. En tiedä mikä tai millainen se keino olisi vai onko sellaista olemassakaan?

Yhden asian tiedän, sen ettei meillä ole taloudellisia mahdollisuuksia järjestää viikon - kahden mittaisia kuntoutuskursseja ilman ulkopuolista rahoitustukea.

Meillä on omat HEKU -kursit, joita osastomme järjestävät ja joiden kustannuksista yhdistyksemme maksaa puolet ja osallistujat toisen puolen. Näitä kursseja meidän tulee edelleen kehittää ja yhdistyksemme tukea mahdollisuuksiensa rajoissa. HEKU -kursit ovat olleet suosittuja ja niistä saatu palaute kannustaa jatkamaan toimintaa. Kiitos kurssien järjestämisestä ja jatkavasta kehittämistyöstä kuuluu osastoille.

Se, että osallistujat maksavat itse puolet kustannuksista, kertoo mielestäni siitä tarpeesta, mikä meillä on saada kuntoutusta. Nämä kustannukset eivät ole ihan vähäisiä.

Meillä on monenlaisia asioita ratkottavaksi, tuleva syksy tulee olemaan siis työn täyteinen.

Toivottavasti polio-oppaamme (se vihreä kirja) saadaan päivitettyä, jotta voimme ottaa siitä uuden painoksen. Edellinen painos on loppu. Tarvetta olisi myös pienemmälle esitteelle, sellaiselle, minkä voisimme antaa terveydenhoitajille ja lääkäreille asiointimme yhteydessä.

Tässä vain muutama polttavin ongelma, johon pitäisi löytää ratkaisu.

Kaunista syksyä kaikille!

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Lääkärit antoivat jo kuolemantuomion

Heikki kiittää äitiään hengissä säilymisestään

Turkulainen Heikki Haulisto on monella tavalla erikoinen persoona positiivisessa mielessä. Oikea sissi, kuten olivat vanhempansakin.

Hän sairastui alle 2-vuotiaana polioon syntymäkaupungissaan Tampereella. Lääkärit kulkutautisairaalassa antoivat jo kuolemantuomion. Totesivat, ettei toivoa ole ja sanoivat vanhemmille, että sairaalassa on hyvä nukkua pois. Heikin äiti oli heti toista mieltä. Totesi, että poika voi kuolla kotonaankin, joten viemme hänet sinne. Lääkärit ihmettelivät ja varmasti ihmettelivät vielä vuosia jälkeenpäin, kun poika selviytyi hengissä.

Heikki muistaa hämärästi nähneensä vanhempiensa kasvat sairaalassa oven lasiruudun takaa. Äiti oli kuullut kansanparantajalta, että kuumat koiranputkikylyvyt auttavat. Tämän äiti toteutti, vaikka ei ollut mukava laittaa lasta liki kiehuvaan koiranputkiveteen, sanoo Heikki.

Tämän hoidon tehoa ei ole voitu todistaa, mutta Heikki uskoo sen tehneen positiivisen vaikutuksen koko kropalle. Tämän jälkeen poika vietiin vanhalle kunnon hierojatädille ja pikku hiljaa poliolapsi pystyi liikkumaan keppien varassa. Hierojalla Heikki muistaa kokeneensa ensimmäinen ja viimeisen kerran refleksinomaisen liikkeen jaloissaan.

Sairastumishetki oli kesä 1945, jolloin polioepidemia riehui. Todennäköisesti Heikki sai tartunnan uintiretkellä 13-vuotiaana Pauli-enonsa kanssa.

- Äitini kertoo Pauli-enon sanoneen, että olisipa lapsihalvas



Heikki Haulistossa huokuu elämäilo ja hymy onkin herkässä. (...hoh, mikä parhaalta tuntuu...)

Heikki käy luennoimassa eri tilaisuuksissa esteettömyydestä. Tämä haastattelu tehtiin Kurikassa ennen Kurikan Invalidien järjestämää tilaisuutta.

iskenyt häneen eikä pikku-Heikkiin. Hän olisi sen kestänyt, muistelee Heikki.

Viikkoa myöhemmin Paulissa ilmeni sama tartunta, mutta keuhkoissa. Konekeuhkoja ei tuolloin ollut, ja Pauli menehtyi viikossa. Polioepidemia oli pahimmillaan.

Kun puhutaan vielä äiti-sissistä, Heikki sanoo pitkälti äidin ansiota olevan, että hänellä oli mahdollisuus käydä kouluja ja opiskella arkkitehdiksi.

- Ennen kouluikää Invalidisäätiöllä lääkärisä käydessämme

ehdotettiin, että minut laitettaisiin upouuteen raajarikkoisten lasten kouluun. Äitini oli toista mieltä ja ilmoitti, että Heikki menee tavalliseen kouluun muiden lasten tavoin. Tästäkö lääkäri loukkaantui.

- Äiti oli myyjänä kirjakaupassa ja isä veturinkuljettaja. He tekivät kaikkensa minun eteeni. Mitään sosiaaliturvaa tai yhteiskunnan apua ei ollut sodan jälkeisenä aikana. Mielestäni äiti, jos kuka, olisi ansainnut mitalin äitienpäivänä.

Nuoruuden haaveet ovat toteutuneet

Heikki on paljasjalkainen Mansen eli Tampereen poika. Siellä hän kävi kansa- ja oppikoulun. Tampereen klassilliseen lyseoon hän pääsi parhaalla pistemäärällä, mistä palkkioksi hän sai ns. matolaatikkokameran. Siitä alkoi innostus valokuvaukseen.

- Koulukiusaamista minua kohtaan oli vain pari kertaa. Sain hyviä ystäviä oppikoulussa. Minua ei karsasteltu koskaan, johon hyvä vaikutus on sillä, että osaan myös sanoa omat mielipiteeni. Suuvärkki on pelannut, Heikki naurahtaa ja painottaa, ettei pitänyt itseään vammaisena, kun päässä raksutti.

Heikki osui Clasussa varsinaiselle ”julkisluokalle”. Koulukavereina olivat mm. Jouko Turkka, Jussi Kylätasku ja ennen muita läheinen ystävä Jyrki Härmäläinen. Kaikki he ja monet muut suhtautuivat poliovamman maiseen kuten muihinkin kavereihinsa.

Puhuttaessa edelleen sisukkaasta sissistä, on kerrottava, että Heikki on toteuttanut lapsuuden ja nuoruuden haaveensa. Keskeinen unelma oli arkkitehdin ammatti, johon Heikki valmistui Tampereen teknillisestä opistosta 1968. Samana vuonna Heikki muutti työn perässä Turkuun.

- Olin piirrellyt jo muutaman vuoden ikäisenä talojen pohjapiirroksia. Taloja olen suunnitellut nyt jo lähes puoli vuosisataa ja ollut 80-luvulla oman arkkitehtitoimiston johdossa työllistäen muitakin. Kävelin kynnärsauvojen avulla vuoteen 1999 saakka ja kiipesin jopa rakennusten katoille, nauraa Heikki.

- Elämä on todella potkinut minua filttikenkä jalassa. Parasta on kuitenkin ollut saada hyvä vaimo ja viettää normaalia

perhe-elämää hänen kanssaan. Elämäni ovat lisäksi rikastuttaneet poika ja pojanpoika.

Työtä ja harrastuksia polio ei ole juurikaan haitannut. Polkkatanssi ja vuoristokiipeily ovat huumorimiehen mukaan sujuneet heikommin.

70-vuotiaana työelämässä

Heikki täyttää 70 vuotta 9. lokakuuta, jolloin on vastaanotto klo 15-17 Ravintola Suomalaisella Pohjalla Turussa. Synttärimatka on myös yksi haaveiden toteutus - loistoristeily Välimerellä. Risteilyalus on esteetön ja vammaishytissä parveke merelle.

Työstään arkkitehtina ja Turun kaupungin esteettömyysasiamiehenä puhuttaessa Heikki tunnustaa, että hänellä on ollut koko elämän ajan jonkinlaista kunnianhimoa eikä lainkaan pelkoja syrjäytymisestä.

Arvostusta työstään hän onkin saanut. Siitä omaa kieltä puhuu, että hän ei ole malttanut eikä ehtinyt jäädä eläkkeelle. Työ on ollut motivoivaa. Oloneuvoksen päivät ehkä vihdoin koittavat vuoden sisällä.

Turussa ja aikanaan Tampereella hän on toiminut useissa vammaisyhdistyksissä, tietenkin myös Polioinvalidissa. Heikki sanoo, että on aina kokenut velvollisuudekseen toimia kaikkien ja kaikenlaisten vammaisten hyväksi. Heikki on ollut mm. Turun kaupungin vammaisneuvoston ensimmäinen puheenjohtaja sekä johtanut Turun seudun vammaisjärjestöjen neuvottelukuntaa.

Toimittuaan pari vuosikymmentä oman arkkitehtuuri-toimistonsa johdossa hän siirtyi 1990-luvun alussa Turun kaupungin rakennusvalvonnan lupa-arkkitehdiksi. Pikku hiljaa esteettömyyskysymykset alkoivat täyttää hänen työpäivänsä. Luonnollinen seuraus olikin, että vuonna 2004 Heikki kutsuttiin kaupungin esteettömyysasiamiehen toimeen. Heikki edellytti, että hän sai toimia ja tehdä päätöksiä itsenäisesti - työ ei saanut kaatua byrokraatiaan.

Uransa kohokohtana Heikki pitää Turun valitsemista nel-

jän esteettömyydeltään parhaan Euroopan kaupungin joukkoon EU:n ensimmäisessä Esteetön kaupunki -kilpailussa vuonna 2011.

- Olisinhan minä voinut jäädä eläkkeelle jo kauan sitten, mutta en ehtinyt enkä halunnut. Tänä vuonna olemme aloittaneet seudullisen esteettömyystoiminnan ensimmäisenä Suomessa. Se tarkoittaa, että olen nyt kaikkiaan kahdeksan kaupungin tai kunnan esteettömyysasiamies. Tehtäväni on jatkaa, kunnes minulle on löydetty seuraaja ja olen saanut hänet koulutetuksi näihin tehtäviin. Sitten voin jäädä hyvin mielin eläkkeelle.

-Jos sitten eläkkeellä ollessani tarvitaan konsulttia vastaaviin tehtäviin, olen mielihyvin käytettävissä.

Heikillä polion vaivat ovat jaloissa, kädet ja muu kroppa pelaavat hyvin. Vuonna 1999 sattuneen kaatumistapaturman vuoksi hän liikkuu nykyään pyörätuolilla, mutta sisukkaasti harjoittelee edelleen kävelyä sauvojen avulla.

Heikki tunnustaa, että on positiivisuudestaan huolimatta ajoittain purkanut pahaa mieltään Leena-vaimoon, jota on kuitenkin viimeisen päälle arvostanut myötä- ja vastamaässä jo 47 avioliittovuoden ajan. Myös henkilökohtainen avustaja Pietro saa kiitosta osakseen. Harvoin sama avustaja on ollut yhdellä vammaisella tukena lähes 10 vuotta.

- Eläkepäivillä haluan toteuttaa harrastuksiani eli matkustaa, kuunnella musiikkia, seurata teatteria ja elokuvia sekä lukea kirjoja. Kaikki ei tietenkään aina ole ollut herkkua polion vuoksi - sen kanssa on vain opittava elämään.

- Loppujen lopuksi: elämä on nautinto!

Teksti ja kuvat: Ossi Keisala



Pitihän sitä vielä kotiin lähtiessä poseerata ovensuussa olevan terrakottasotilaan vieressä.

Terrakottasotilaat

Tässä päivänä muutama kävimme vaimon kanssa tutustumassa Tampereen VAPRIIKISSA suurta huomiota keränneeseen näyttelyyn. Kiinan ensimmäisen keisarin hautausmaahan tehty terrakottasotilaat ja keisarin sotavankkurit olivat luonnollisessa koossaan hätkähdyttävä näky kaikessa yksityiskohtaisessa tarkkuudessaan. Lisäksi oli kaikkea muutakin rekvisiittaa niiltä ajoilta.

Näyttelyssä kun esiintyi runsaasti arvokkaita jalometalliesineitä, niin arvatenkin löytyi tarkkasilmäisiä vartioita. Olimme syventyneenä jonkun esineen edessä ja lähdim siitä pyysähtyen hetkeksi silmäilemään ympärilleni. Heti riensi henkilö luokseni:

Esteetöntä palveluhengessä

Vapriikissa on myös aina tiettyjä perusnäyttelyjä. Talossa vierähtää helposti vaikka koko päivä. Varsinkin kun sieltä löytyy joka päivä kelvollinen ja maistava lounas kohtuuhintaan. Tilat ovat ruhtinaallisen väljät ja esteettömät pyörätuolilaiselle. Itse asiassa on syytä ollakin pyörätuolissa, sillä välimatkat ovat

laajoissa näyttelyissä suuret eikä huonojalkainen juurikaan jaksa kävellä kaikkialle. Avustajia ja ystävällistä henkilökuntaa löytyi kaikkialta. Ja kaikkein parasta: pyörätuolilaiset pääsevät avustajineen aina ilmaiseksi taloon.

- Jos etsitte missä hän on, niin hän meni juuri tuosta ovesta... Eeva oli lähtenyt jo jatkamaan matkaa eteenpäin.

Topi Collin

kurssiuutisia

Laiminlyötyjä kirjoituksia aikaisemmilta kursseilta

Olen ollut Punkaharjulla poliokursseilla 17 kertaa vuodesta 1990 lähtien. Polion lisäksi minulla on insuliinidiabetes ja astma, joten pääsin työelämässä ollessani helposti poliokurssille. Jäin heinäkuun alussa 2010 eläkkeelle täytettyäni 68-vuotta. Jostain syystä minulle lankesi erittäin usein kirjoitustehtävä Poliiolehteen. Ottaen huomioon kiireisen ja voimia kuluttavan työelämän kirjoitukset saattoivat siirtyä seuraavaan vuoteen. Tässä tunnustan kahden kurssin osalta kirjoittamisen laiminlyönnit. Pyydän anteeksi laiminlyöntiäni. Toinen kirjoitus jäi kesken ja toista en kunnolla aloittanutkaan.

1. Poliokurssi syksyllä 2000 (osanottajaluettelo päivätty 12.9.2000)

Aloitin kirjoittamisen talvimallani Gran Kanarialla Play del Inglesissä seuraavasti: ”Istun parhailaan aamulla 4.2.2002 bussissa matkalla Play del Inglesistä Puerto Ricoon hainkalastusretkelle. Laiminlyöty kirjoitustehtävä on vaivannut niin paljon, että minun piti muistella rakasta poliokurssiamme. Kirjoituksen viivästyminen on haalistanut muistoja. Toivottavasti kultakimpaleet eli kurssin helmet ovat jääneet mieleeni.

Katsellessani Puerto Ricoon menevästä bussista upeita maisemia muistelen, keitä siellä kurssilla olikaan. Naisia oli vain kaksi Viljasen Arja Tampereelta ja Salomaan Seija Ikaalisista. Sitteen rupesin muistelemaan miehiä tietyömaan hidastaessa bussin kulkua. Olihan meitä peräti kuusi. Jo Punkaharjun asemalla tapasin Maunun eli Leinosen Manun Vuolijoelta, Menimme samalla taksilla Kruunupuistoon. Muita miehiä olivat Taavi Hirvi Uukuniemeltä, Timo Härkönen Oulusta, Olli Jankeri



Veli-Matti Saukkonen eli Velma toivottaa kaikki Kruunupuistossa poliokursseilla olleet tervetulleeksi kurssille uudestaan.

Jaalasta, Raimo Kesäläinen Kesälähdeltä ja Juhani Uosikkinen Rovaniemeltä.

Täällä Kanarialla on lämmintä, joten siitä tulee mieleeni, että elokuun helteessä aloitimme rakkaan poliokurssimme. Laivaretki Atlantilla päättyi iltapäivällä. Sinihainta ei tullut koukkuun. Vain kaksi sinihainta nähtiin. Sitten oli vuorossa paluumatka Inglesiin.” Siihen kirjoitustyö jäi.

Jotain koetan muistella. Terapiataltaan lämpimässä vedessä oli mukavat allasjummat. Vesijumpan jälkeen saunan löylyt olivat makoisat. Saunassa ja pukuhuoneessa käytiin monia antoisia keskusteluja. Itse menin polkupyörällä useita kertoja Mustaniemen hiekkarannalle uimaan. Kerran teistä muutamat kurssilaiset yllättivät minut veneellä rannalta. Hiekkaranta on mukava iltapäivän ranta.

Tuohon aikaan kuntoutuskeskuksessa oli keskiviikkoisin vanhassa liikuntasalissa tanssit ja arpajaiset. Päävoittona oli täytekakku. Monet kerrat poliokurssilaiset voittivat kakun, mutta en muista, miten meitä onnisti. Viimeisenä keskiviikkoiltana porukalle tuli yhtäkkiä inspiraatio, että lähdetään poru-

kalla Kerimäelle 22 km päähän Hotelli Herttuaan naisten tansseihin. Sinne meitä meni peräti seitsemän kurssilaista Timon ja Raimon autolla, Taisipa tuohon aikaan olla Punkaharjun kylällä ravintola Siltavahti, jossa jotkut piipahtivat. On varmaankin kulunut vuosikymmen, kun Siltavahtin toiminta hiipui.

Tuon kurssin aikana me kaikki olimme 13 vuotta nuorempia. Itse tapasin Timon tämän kesän kurssilla. Leinosen Manu oli myöhemmällä kurssilla ja soitelemme silloin tällöin. Ehkä te muut muistatte jotain enemmän mukavalta kurssiltamme. Arjan ja Seijan tapasin muistaakseni Tampereen osaston 50-vuotisjuhlassa syksyllä 2005.

2. Poliokurssi 4.8. – 24.8. 2002

Tämän kurssin osalta oli valokuva Poliiolehdessä kaiketi vuonna 2003 – sekin taisi olla väärässä paikassa. Muistan ainakin sen, että tuolloin kesällä 2002 oli elokuu erittäin helteinen ja kaunis. Kesän lämpöä riitti. Osallistujia oli yhdeksän, joista naisia neljä. Paula Hartman ja Ritva Malmberg Espoo, Aila Luokkanen Tornio ja Arja Viljanen Tampere. Miesväkeä olivat Raimo Kesäläinen Kesälahti, Rauno Kurki Lahti, Martti Pert-

tunen Toijala, Kalevi Rautalin Pirkkala ja Juhani Uosikkinen Rovaniemi.

Lämmin kesäkuukausi toi mukavaa vaihtelua ohjelmaamme. Saatoimme olla paljon ulkona. Iltakeskustelut ja iltakahvit juotiin 1. kerroksen mukavasti oleskelutilassa Louhessa, Paula halusi, että käymme vuoropuhelun aiheesta: ”Eläkkeellä” erään kirjan pohjalta. Siinä mies ja vaimo käyvät keskustelua eläkepäivien viettämisestä. Muistan, että sosiaalityöntekijämme oli Pursiainen Raili ja sairaanhoitajamme Merja Nyrkkö. Yhtenä lauantaina meitä suuri porukka Savonlinnassa istumassa terassilla. Itse muistan käyneeni myös Savonlinnassa uimassa. Tuohon aikaan Inkeriläisten rannassa oli hyvä laitur, joten siellä oli mukava käydä uimassa myös iltamyöhään. Järvivesi oli todella lämmintä. Jäi mieleen, että elämän iloista ja suruista keskusteltiin syvällisesti. Silti huumori kukoisti kuten aina poliokursseilla.

Tältäkin kurssilta jäi mieleen, että polion sairastaneet ovat toimineet mitä moninaisimmissa ammateissa ja/tai tehneet arvokkaan elämäntyön perhettä hoitaessaan. Invalidisäätien ja muut Invalidien ammattiopilaitokset ovat tarjonneet hyvän ammattitaidon ja pohjan elämällä. Jotkut ovat käyneet kouluja pitemmälle aina yliopistoa myöten. Se on tarjonnut mahdollisuuksia polion kannalta kevyempään työhön. Sitä välillä ihmettelen, miten jotkut poliolaiset ovat työskennelleet raskaissa ammateissa. Sitkeyttä riittää. Kaiken kaikkiaan oli todella mukava olla poliokurssilla lämpimässä elokuussa. Siitä riitti voimia pitkäksi aikaa.

Kirjoitustehtävän viimeinkin suorittaneena

Juhani Uosikkinen

kurssiuutisia

Työelämästä poissaolevien kurssi Punkaharjulla 29.7. – 17.8.2013

Kurssimme alkoi helteisenä heinäkuun viimeisenä maanantaina. Muutamat meistä pitkämatkalaisista tulivat jo sunnuntaina, kuten tämän kirjoittaja ensimmäisenä 16 tunnin junamatkan jälkeen. Iloksimme voitiin todeta, että kurssimme oli täysi eli kaikki 9 valittua olivat saapuneet. Olen kuullut, että aikaisemmin kurssit ovat jääneet vajaiksi tai kokonaan pitämättä. Kysymys ei ole hakijoiden puutteesta, vaan siitä, että Kela ei ole tehnyt myönteisiä päätöksiä. Nyt meitä kaikkia onnisti. Kurssilaisten ikä vaihteli 54-vuodesta aina 75-vuoteen. Miehiä oli kolme ja naisia kaksi kertaa enemmän eli puoli tusinaa. Kuten valokuvasta näkyy, alueellinen edustus kattoi maan eri osat.

Luottamus mahdollistaa vertaistuen

Osa meistä oli aikaisemmin osallistunut kuntoutukseen Kruunupuistossa – jotkut myös Käpylässä/Synapsissa ja Lahdessa, mutta ensikertalaisiakin oli. Itse tunsin aikaisemmilta ajoilta Marjan, Riitan ja Timon. Timo kurssin nuorimpana katseli pari päivää, miten käy porukka ryhmäytyy. Nihkeää se oli aluksi. Usein käy ryhmässä niin, että johtajuus otetaan valitsevassa tyhjässä. Timo nimettiin johtajaksemme ja hän esitti, että kokoonnumme iltakahville klo 19 kanslian lähellä olevassa kokoushuoneessa. Iltakahvi/keskustelu tuokio sai suuren suosion. Siellä käytiin pitkät ja humoristiset sekä välillä hyvinkin syvälliset keskustelut. Niissä ja monissa pienemmissä ryhmissä ja kahdenkeskisissä keskusteluissa monet saivat kaivattua vertaistukea. Hurtti huumori kukoisti. Kurssilaisten välinen luottamus rohkaisi kertomaan monista kipeistäkin asioista. Ryhmä hitsautui



Irja Holopainen (vas) Helsinki, Juhani Uosikkinen Rovaniemi, Oili Lukkarinen Ryttylä, Lea Sannelvuo Pelkosenniemi, Eini-Maija Sinkkonen Riihimäki, Juhani Määttä Vantaa, Timo Härkönen Oulu, Marja Lahikainen Mikkeli ja Riitta Liimatainen Jyväskylä. Kuva otettiin koivujen alla Velman organisoimasta tikkupullan paiston ja nokipannukahvien jälkeen grillin lähellä.

loistavasti yhteen. Yhteisöllisyys huipentui kurssin toisena lauantaina grilli-iltaan, missä vietettiin iltaa aina puoleen yöhön asti. Sieltä lähdettiin jyrkkää mäkeä ylös keppimarsiin. Vantaan Jussin sähkömopo veti juuri ja juuri mäen ylös.

Uusia ja vanhoja tuttuja

Kurssin ohjelma oli monipuolinen niin tiedon jakamisen kuin moninaisten liikuntaohjelmien suhteen. Fysioterapeutti Paula Parviainen toimi kurssimme johtajana mukavassa hengessä. Paula suoritti fysioterapeuttiset tutkimukset ja vastasi toimintakykytestistä sekä velvoitti meitä asettamaan kurssille 1-3 tavoitetta.

Paula edustaa poliokurssien jatkuvuutta, sillä muutoksia henkilökunnassa viime aikoina on tapahtunut. Sekä pitkäaikainen poliolaisten kanssa

työskennellyt sosiaalityöntekijä Raili Pursiainen että sairaanhoitaja Merja Nyrkkö olivat jääneet eläkkeelle. Onneksi Merja oli muutaman päivän ekaviikolla hoitamassa osa-aikaisena sotaveteraanien asioita ja saimme näin tavata hänet. Liisa Päivänsäde oli kurssimme sairaanhoitaja, jonka kanssa jokainen kävi myös henkilökohtaiset keskustelut alussa ja lopussa. Jatkuvuutta edusti vielä fysiatri Matti Nykänen, joka hoiti ryhmämme lääkärin-tarkastukset, vaikka hän oli jäänyt heinäkuun alussa eläkkeelle. Oli ilo tavata vielä Mattia näissä merkeissä. Olihan siellä edelleen monitoimimies, kuntohoitaja Velma (Veli-Matti Saukkonen), joka veti niin tuolijumppia, peliryhmiä, ulkoilua sekä ohjasi meitä kuntosalilla. Erikoisuutena totean, että saimme tutustua Velman Parikkalassa asuvaan 84-vuotiaaseen pirteään äitiin, joka oli entisenä pikkulottana

kuntoutuksessa sekä samalla myi moninaisia käsityötuotteita. Velman Niina-sisko auttoi äitiään myyntipöydän pystyttämisessä.

Vesijumpalle korvaushoitoja

Kaikki kurssilaiset saimme käsillemme parafiinihoitoa sekä Eveliina Kokin jalkahoidon, Jos ei pystynyt allasjumppaan, silloin sai korvaushoitona muutamana kerran Even luona turvejalkakylvyn. Itsekin pääsin kahden viikon aikana osalliseksi turvejalkakylvystä, koska kaaduin alkupäivinä. Kaatuminen tapahtui huolimattomuuttani ainakin jälkiviisaasti katsellessa. Kolahdus kuului aina kanslian asti ja heti hoitaja Kati oli paikalla. Hoitajien ilta- ja yövuoron vaihtuessa neljä hoitajaa oli töissä. Hoitajat passittivat minut

taksilla Savonlinnan keskusairaalaan, missä oikeaan käteen ommeltiin 16 tikkää. Vahingon myönteinen elämänsä oli mennä hämärtyvässä heinäkuun lopun illassa Savonlinnaan sekä nähdä uusi ohikulkutie ja kaupungin valot. Sain kahden viikon uinti-kiellon. Onneksi loppupäivinä pääsin uimaan ja allasjumppaan.

Kuitenkin muita liikuntaohjelmia löytyi runsain mitoin. Molempina sunnuntaina vuokrasin polkupyörän ja tein pitkiä pyörälenkkejä. Ensimmäisenä sunnuntaina pyöräilin Punkaharjun kauniiseen kirkkoon Purveden harjulla. Onneksi Eini-Maijan kirkkomatka järjestyi henkilöautolla. Kruunupuisto ei enää järjestetä kirkkokuljetuksia. Pyörän päivävuookra oli 5 €, kun aikaisemmin pyörän sai ilmaiseksi. Ei tuosta kuitenkaan isoja laskua tullut kilometriä kohti eli 35 km matkalta 28 senttiä.

Monipuolista ja mielenkiintoista

Paulan ja Velman lisäksi lämpöhoitoa ja hierontaa porukka sai pitkään työskennelleeltä Kososen Pekalta sekä mainiolta Marja Lipsaselta, joka piti kahdena iltana kahviossa/terassilla haitarinsoiton säestykselle yhteislauluilla. Monet muutkin työntekijät pitivät meille tuolia ja allasjumppia. Loppuajoina mieleeni jäivät liikunnanohjaaja Marjo Jäärin reippaat tuoli- ja allasjummat. Nuoren fysioterapeutti Tuuli Lehtimäen vetämissä ryhmissä jännitti, minkä hyvän jutun Tuuli kertoo...

Kuntoutuspsykologi Marja-Leena Turunen veti kolme ryhmäkeskustelua, joissa hän keskustelujen ohella jakoi tietoa fysiologisesta psykologiasta, terveyden tasapainosta ja stressin hallinnasta. Paula puolestaan luennoi poliolaisten liikunnasta ja oman kunnon hoitamisesta. Sairaanhoidaja Päivänsäteen luento käsitteli painonhallintaa ravintotietouden valossa. Nykäs Matti veti keskustelunomaisen luennon ajankohtaisista kurssilaisten kysymyksistä. Vielä mai-

nitsen toimintaterapeutti Kaija Tepon mielenkiintoiset tunnit, mihin sisältyi askartelua ja tietoa arjen turvallisuudesta.

Monenlaista ja monesta maasta

Ohjelma oli aika ajoin tiukkaa eikä aina tahtonut löytyä riittävästi aikaa ruokailuun. Talossa on pitkät kävelymatkat, mutta kaikkea silti selvitettiin, sillä tarvittaessa sai käyttöönsä pyörätuolin ja sähkömopon. Vapaa-aikoina oli tilaisuus katsella kaunista luontoa ja kävellä metsäpolkuja ja katsella lampia harjulla, jos pystyi kävelemään.

Kurssin aikana meillä oli tilaisuus jutella myös muiden sairausryhmien tai työikäisten kurssilaisten kanssa. Siinä tuli tutuiksi mm. diabetes, reuma, astma, Ms-tauti, pienikasvuisuus, cp, lihastaudit, aivohalvaukset, sydänsairaudet sekä työikäisten Aslak ym kurssilaiset. Selkä- ja niskavaivoja tuntui riittävän. Lisäksi Kruunupuistossa oli paljon turisteja niin kotimaasta kuin Venäjältä, Saksasta ja Ruotsista eli monta kieltä puhuttiin ravintolassa. Oopperajuhlien aikaan Kruunupuisto on hyvä majointipaikka.

Itselläni on kulunut edellisestä kurssista neljä vuotta. Monia muutoksia huomaan, Hoitajat on keskitetty yhteen kansliaan. Minulle tulikin ennestään tutut ja uudet hoitajat vielä tutummiksi. Kiitokset teille hyvästä päivittäisestä haavan hoidosta. Nimittäin ennen matkaa vasempaan käteen mökin puuhommassa saatu haava vaati hoitoa. Molemmat haavat onneksi parantivat.

Muutoksia tapahtuu

Myös erilaisia kokoontumistiloja on vähennetty. Aikaisemmin ulkoistettu keittiötyö on nyt talon omaa työtä. Näin voidaan paremmin turvata maukas ja terveellinen lähiruoka. Vapaa-ajan ohjauksesta on vähennetty eikä askartelunohjaajaa enää ole. Hierojat ovat yksityisyrityksinä talossa. Ulla järjesti muutamia

retkiä talon autolla mm. Kerimäen puukirkkoon, Lustoon ja kiertoajelun harjulla. Tunnin laivareisteilyt olivat niin suosittuja, että paikkoja ei kaikille riittänyt. Velma järjesti erillisen onkiretken. Myös viikottaiset karakeoillat olivat mukavaa piristystä. Vierellä olevalla Kruunuareenalla oli kesäaikana ainakin perjantaitanssit – heinäkuussa myös torstaisin. Siellä oli tilaisuus kuunnella hyvää musiikkia, jos ei uskaltanut lavalle. Viikottaisia iltahartauksia ei ollut koko aikana.

Näin miltei kolme viikkoa vierähti. Kahden helteisen viikon jälkeen viimeinen viikko oli viileämpi ja välillä satoi. Viimeisenä lauantaiamuna oli mahdollisuus aamiaisen jälkeen osallistua ergo-ohjelmaan. Lounaan jälkeen puolilta päivin muut kurssilaiset olivat lähteneet. Minä kävin iltapäivällä uimahaallissa. Pitkä, lähes 16 tunnin junamatka alkoi Punkaharjun asemalta klo 19. Oli mukava palata kotiin.

Yhteenveto

Meillä poliolaisille kurssi oli erittäin merkittävä. Kurssin loistavaa antia olivat virallisten ohjelmien lisäksi ryhmässä vapaa-aikana käydyt keskustelut. Elämä on monille poliolaisille kamppailua ja totuttelemista heikentyneisiin voimiin. Myös iloa ja huumoria on kosolti. Ikääntymisen lisäksi postpolio on monille todellisuutta, jonka kanssa elämiseen tarvitaan voimavaroja. Vaikka kaikkien vamma ei näy ulospäin, mutta silti vaikeuksia on riittävästi lisääntyvien vaivojen kanssa. Toivomme, että jatkossakin järjestetään poliolaisille ryhmämuotoista kuntoutusta. Lämmin kiitos Kruunupuiston henkilökunnalle! Kiitos myös Kelalle siitä, että pääsimme kurssille! Lämpimät terveiset kaikille kurssilaisille ja myös niille, jotka ovat aikaisemmin olleet kanssani kurssilla.

Teksti: Juhani Uosikkinen

Kuva: Veli-Matti Saukkonen

Kuntoutusta

Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osastot järjestivät jälleen yhdessä Ruissalon kylpylän kanssa kuntoutuksen seuranta-jakson. Kolmipäiväinen jakso alkoi 3.9.2013 ja tapahtumapaikkana oli idyllinen ja hyvätaisoinen Ruissalon kylpylä Suomen Turussa. Säätilauksemme yläkertaan oli otettu suosiollisesti vastaan, sillä meitä helli kesäinen, aurinkoinen ulkoilusa. Kylpylän ympärillä merenranta-maisemissa olevat ulkoilualueet houkuttelivat yksilölliseen ulkoiluun, vaikka ryhmäliikuntaa ulkona ei ohjelmassa ollutkaan.

Meitä kuntoutujia oli saapunut Varsinais-Suomesta 15 ja pääkaupunkiseudulta 5, ensikeräisiä joukossamme oli kaksi. Allekirjoittanut oli toinen noista uusista kuntoutujista, mikä kannattaa ottaa huomioon tätä yhteenvetoa lukiessa.

Verryttelyä, tositoimia ja rentoutusta

Kuvailisin kuntoutuspäiviä siten, että ensimmäinen päivä oli verryttelyä, toinen tosi toimia ja kolmas rentoutusta. Verryttely piti sisällään Asahi terveysliikuntaa, lihastestejä ryhmässä ja vesiliikuntaa ohjatuksi. Tositoimet, joista Jorma Uotinen sanoisi ”täyttä törinää”, puristi meistä kellollisen määrän hikeä, mutta ei kyneleitä. Oli istumakuntopiiriä, Flowin liukumattoharjoittelua, vesiliikuntaa, zumbaa ja pylylentopalloa – viisi tuntia liikuntaa, enemmän kuin Kellan kuntoutuksissa on tapana. Taidettiin olla enemmän kuin sopivasti väsyneitä ponnistuksen jälkeen. Kolmannen päivän ohjelma sen sijaan oli itsensä hallintaan ja rentouttamiseen opettavaa: aloitus kiinalaisella Tai-chi-voimistelulla, sitten tasapainoharjoituksia, jonka jälkeen 1,5 tuntia psykologi Marja Luokkakallion ohjauksella Mindfulness-harjoituksia

Ruissalon kylpylässä

(harjoittelimme länän olevaan hetkeen keskittymistä tavoitteena rentoutuminen). Kun vielä jatkoimme jumppasalin lattialla venyttelyä ja rentoutumista, ei ollut mikään ihme, että rentoutuminen saavutti jollakulla kuorsauksen tason.

Meitä ohjanneet fysioterapeutti Nina, liikunnanohjaaja Juulia sekä vapaa-ajanohjaaja Leena olivat osaavia, ystävällisiä ja iloisia, mikä varmasti auttoi meitä ryhmäläisiä kiltisti ponnistelemaan parhaamme. Kaikki tapahtui mukavassa ilmapiiressä, puhallettiin samaan hiileen. Vuorokauden tunteja olisi vaan kaivannut lisää, kun oli halu viihtyä kivassa porukassa myöhään yöhön asti ja seuraava päivä aloitettiin aamiaisella klo 7. Sitäkin uhmaten kävimme iltakeskusteluja sekä vertaistukityyppisesti että hilpeämmällä tyylillä.

Toista päivää juhlavoitti Marja-Leenan syntymäpäivä ja sopivasti ravintolasalissa ollut karaoke-ilta. Ryhmämme upeääninen ja kuorolaulua harrastava jäsen Rauno, joka oli jo edellisenä iltana ilahduttanut meitä hienoilla lauluesityksillään, lauloi mikrofonin kauniin onnittelulaulun syntymäpäiväsankarillemme. Ja illan aikana toinenkin ryhmäläisistämme, Liisa, rohkaistui ottamaan mikrofonin käteensä, sitä me muut kannustimme tanssilattialta käsin.

Isoja ruusuja ja pieniä risuja

Jokunen pikkurisukin pitänee antaa, ettei tule imellytettyä vaikutelmaa... Ruissalon ruoka oli maistavaa ja saimme sekä keittolounaalla (hyvä, että oli keittolounas) että päivällisellä avustusta noutopöydän suhteen, mutta aamiaisen oli niin aikainen (klo 7), että avustajien työaika ei ollut vielä alkanut. Siitä seurasi pahaa mieltä joillekin, vaikka ongelmasta yhteistoiminnalla selvitettiin.



Tyytyväiset kurssilaiset päätöstilaisuudessa. Nina, Juulia ja Leena toimivat kurssimme innostavina vetäjinä/ohjaajina. (Juulia ei kuvassa)

Itseni teki mieli sanoa ”kyllä minä niin mieleni pahoitin”, kun saavuttuani minisviittiimme huomasin, että suihkutuolia ei oltu toimitettukaan sinne siitä huolimatta, että kylpylävirkailija oli etukäteen minulle sen luvannut. Mutta ennen kuin ehdin kilahtaa, huomasimme parvekkeella pari muovituolia, ja kas, toinen palveli ihan hyvänä suihkutuolina. Vinkistä kannattaa ottaa vaari, sillä kuulumme, ettei heillä tosiaan ole riittävästi suih-

kutuoleja. On yllättävää, että kylpylässä, mikä antaa kuntoutuspalveluja mm Kelalle, ei ole allashissia. Jokunen kuntoutuja jäi pois altaasta hissien puutteen vuoksi.

Mutta enemmän haluan antaa kuitenkin isoja ruusuja kuntoutusjaksolle! Siellä oli hauskaa ja silti toteutui tärkeä kuntoutuksen tavoite: minäkin huomasin kuinka tuolissa istuenkin voi tehdä tehokasta jumppaa, mikä koostuu pienistä, mutta toiste-

tuista liikesarjoista. Luulenpa ottavani Ruissalossa jaetun kirjallisen materiaalin käyttöön. Ja toivoa sopii, että ensi syksynä mitataan minullakin parantuneita lihastetituloja, kuten jotkut seurantakurssilaiset kertoivat tapahtuneen nyt heille.

Teksti: Tarja Heini

Kuvat: Lauri Jokinen



Lentopallo-ottelu vauhdikkaiden jumppien välillä kiinnosti kovasti kurssilaisia. Liikuntana ihan mukavaa, mutta hikihän tässäkin lajissa tulee.

kurssiuutisia

Savolaiset Punkaharjulla

26. helmikuuta vuosi- kokouksessamme pää- timme taas kerran lähteä kohottamaan kuntoamme ja kehuskelemaan saavu- tuksiimme PUNKAHAR- JUN maisemiin monissa miehin ja naisin. Kevät ja kesä meni suurissa odo- tuksissa aurinkoisesta kesästä nauttiessa ja syksyn sateita odotel- lessa. Sateita ei tullut. Eikä sieniä. Tuli vain elokuun loppu. Ja mut- kaisia teitä riemulomalle IHANAISTEN neuvomana golfratojen kautta Kruunu- puistoon. Edessämme oli taas monen päivän henkinen ja fyysinen, pelottavaltakin näyttävä kuntoiluun liittyvä ohjelma.

Aluksi luonnollisesti ylensyömisestä har- joittelun jälkeen kammottavan rajua uimahallikeikka. Kukaan po- rukastamme ei hukkunut. Ja torstaina, heti aamusta piti olla psykologin vetämä itsetunnon kohotus. Mutta kukahan se taas kaappasi hissien ja tämä ryöstä- jä vei psykologin vartitunnin hissiajelulle. Junior tuli sieltä posket punoittaen ja hiki otsalla, ääni vapisten kertomaan miksi olimme joutuneet odottelemaan minuutemme sisäistämistä ja opettelemista. Oli siinä hieman selityksen makua ja syyllinen vain hihitteli. Onneksi pääsim- me tämän jälkeen kuntosalille näyttämään raudoille, kuka niitä käskee.

Illalla oli tutustuminen Lahden suunnalta tulleisiin hämäläisiin. Me savolaiset kilpailimme hä- mäläisten kanssa mm. suklaan syönnissä. Lahtelaiset tulivat



toiseksi. Me savolaiset jäämme viimeistä edellisiksi. Olimme taas nöyriä. Illalla oli ryhmätyö vastapuoleen vaikuttamisesta. Ja karaoke. Savottaret pärjäsivät erinomaisesti. Meidän syntymä- päiväsankarittaremme kajautti toistakymmentä kappaletta rak- kaudesta. Kauniisti ja tunteella, muuten ihanan kivaa ja muka- vaa syntymäpäivän aikaa Eijalle. Ja sitten ne Lahdettaret. Vie- dään melkein liikuntakyvytön kynnärsauvojen kanssa liikkuva mies puoliväkisin tanssimaan jotain rokkikappaletta. Ja vielä



useita. Potkaistaan sauvat pois ja viedään tukka hulmuten pit- kin lattiaa. Kyllä oli takareidet kipeinä neljä päivää sen jälkeen. Hallitukselle kotona piti selit- tää kipuja kovasta vesijumpasta johtuviksi. Tämäkin se on sitä miehen osaa.

Perstaina oli onneksi Velman ohjaama uiskentelu. Sellainen inhimillisempi. Ja pääsi sen jäl- keen saunomaankin. Ohjelmas- sa nyt oli iloinen tapahtuma. Sai kirjoittaa pj:lle matkalaskun. Melkein käsi vapisi. Muutaman tunnin levon jälkeen oli puo-

lukoiden poimimista matkalla rantakeittiölle ja siellä sitten tikkupullan syöntikilpailu.. Mel- kein voitin. Siitä tikun syömi- sestä tuli kuitenkin tukkapölyä. Onneksi olen kalju. Ei paha.

Lauantaina aamuittujen jäl- keen kohti kotia ja Velman mu- kaan minulla alkoi onnellinen matka etupenkin naisia vaihdel- len. Kiitoksia Velmalle mukavas- ta huolenpidosta ja osallistuvasta olemisesta. Oltermanni toivotte- lee lukijoilleen märkiä ja kuraisia loppuvuoden päiviä.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: Iiris ja Velma

Makkaranpaisto ja noki- pannukahvit maistuivat niin kauniille naisille kuin meille komeille miehillekin.

Poliolehti 3/2013

kurssiuutisia

Kuuntele sydämesi lähdetä - nauti Runnista!

Niin me teimme henkilö- kohtaisella kuntojakso- lamme Runnin Kylpylässä lähellä Iisalmea. Histori- allinen ympäristö savo- laisten mailla otti meidät haltuunsa aurinkoisena elokuun maanantaina. Kirjava joukkomme koos- tui jäsenistämme pitkin Pohjanmaata, eteläisin Helsingistä ja pohjoisin Tervolasta.

Pakettiin sisältyi kaksi itse valittua hoitoa runsaasta tarjonnas- ta. Hieronnan taisi jokainen valita yhdeksi ja jal- kahoidon valitsi usea toiseksi. Kasvohoito, hermorata hieron- ta, savihoito, sähkökipuhoito, jäsenkorjaus, intialainen pään- hieronta: kaikille löytyi taitavat tekijät Kylpylä-Hoitola Wened- neidosta. Tietysti joimme 1700- luvulla löydetyn terveyslähteen pulppuavaa terveysvettä, jota jo Mannerheim on aikoinaan käynyt nauttimassa. Se sisältää rautaa ja kivennäisiä.

Tiesimme jo mennessä, että altaalle ei ole nostohissiiä. Kaksi hierojaa oli käytettävissä nos- toapuna. Erillinen pieni sauna- osasto oli pyörätuolimiistemme käytössä ja siellä taitavina nosta- jina hierojamiehet. Inva-WC:llä varustettuja asuinhuonetta oli kaksi. Hoitokäytävällä oli lisäksi yksi uusi väljä ja toimiva Inva- WC.

Vetäjämme Titta Krogerus oli osaava ja hoksaava terapeutti. Heti tiistaina hän sai hommat- tua terveyskeskuksesta lainaksi lisää suihkupyörätuoleja altaalle. Yksi niistä oli jopa itse kelatta- vaa mallia. Lähtöpäivänä hän vielä keräsi mieluusti meidän parannusehdotuksiamme eri tiloihin. Otsakkeita päiviem-



me ohjelmista: Iloa sydämeen, Rakkaudesta ruokaan, Tietoisku rentoutumisesta. Aivojumppa ja Haaskat savolaeset kilpaelut. Yhteisiä tiloja, kirjasto, terasse- ja ja tietysti ruokasalissa oleva laaja tanssilattia miellytti meitä pyörätuolilaisia: oli tilaa kokeilla kaikenlaisia pyörityksiä karaoke laulajien tahdissa. Ympäristön viehättävyys ja sään lempitys veti meitä joka välissä pihalle.

Hyvvee kotimatkaa ja terve- tuloo uuvestaan meille sanottiin lähtiessä. Mistäpä sen tietää vaik- ka tulisimmekin.

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Aarni Luhtala

Pohjois-Suomen osaston HEKU-kurssi pidettiin tällä kertaa lähellä Iisalmea, Runnun kylpylässä. Hienot ulkoilumat ja -maatot hellivät kurssilaisia.

Kuuntele Sydämesi Lähdetä

Kun olet saanut lähteistä
Rauheen rauhoitusta (nauti)
Sillä janteet tykevät
Wieronimet voimalliset
Rampa on puhtaassa pölyssä
Kylpylässä hoidossa
Sillä näin tervehdä
Miesnä säteinä säteitä
Kun on kääriä korvattansa
Se saa kääriä korvattansa
Kun meidän onnellinen
Se kuin laatu lakkaita
Puhdista kukaan vettä vettä

Runni
Kyyliä • Kartanohotelli

Puh. (017) 748 751
Fak. (017) 748 752
74995 RUNNI
Hoitovastaavaksi (017) 748 752
hoitovastaavaksi E
Myyntipuhelin (017) 748 752
E-mail: myyntipalvelu@runni.fi
www.runni.fi

Suomen Poliohuollon puolelta

Olemme saaneet nauttia harvinaisen pitkästä, kauniista ja lämpimästä kesästä, joka on jatkunut aivan näihin päiviin saakka, vaikka kalenterin mukaan nyt pitäisi olla syksy. Saa nähdä, miten vuodenaikojen muutos jatkuu. Tänä vuonna talvi jatkui tosi pitkää. Kevät jäi väliin ja kesä tuli heti talven perään. Kun ei vaan kävisi niin, että syksy jää väliin ja talvi tulee takaisin yhtä nopeasti, kuin se lähti.

Toivotaan, että edessä on vielä pitkä ja lämmin syksy, jotta tuleva talvi jäisi mahdollisimman lyhyeksi. Viime kuukausiin on sisältynyt runsaasti poliojärjestöjen jäsenilleen järjestämää toimintaa, johon jäsenistö on osallistunut kiitettävän aktiivisesti. Minun mielestä se osoittaa sitä, että järjestetty toiminta vastaa jäsenistön toiveita.

Lomailua Saimaan rannalla

Suomen Poliohuolto r.y:n perinteinen lomailutoiminta toteutettiin myös tänä kesänä Lappeenrannassa Saimaan rannalla sipaisevassa Loma- ja kokoushotelli Marjolassa ajalla 7.7. – 13.7.2013. Yhdistys tarjosi jälleen jäsenilleen ja heidän välttämättä tarvitsemille henkilökohtaisille avustajille täysihoidon sisältäneen maksuttoman lomajakson. Lomalle osallistui 22 henkilöä. Yhdistys myönsi myös lomailutukea niille jäsenilleen, jotka halusivat lomailla Marjolan sijasta jossain muussa kotimaisessa lomailukohteessa.

Marjolan lomaa vietettiin tällä kertaa loistavien säiden vallitessa nauttien monipuolisesta ohjelmatarjonnasta, johon sisältyi mm; onkikilpailu, tunnustuskilpailu, kanavaristeily Saimaalla, opastettu kiertoajelu Lappeenrannassa, mahdollisuus kesäteatterissa käyntiin, peleihin, aasialainen ilta, jossa nautimme



hotellipäällikkö Maarit Viljasen valmistamista thaimaalaisista ruoista, karaokeilta, uimista, saunomista vapaata yhdessä olemista hyvässä seurassa, jne. Ihan mitä vaan itse kukin halusi tehdä. Mahdollisuuksia oli tarjolla

runsaasti. Yhdistys sai Marjolan lomalle osallistuneilta paljon hyvää palautetta. Kiitos Marjolan henkilökunnalle hyvästä huolenpidosta ja virkistävästä lomasta. Tapaamme varmasti myös ensi kesänä.

Tänä kesänä Marjolan lomaa vietettiin loistavassa säässä ja kuten aina mahtavassa seurassa.



Suomen Poliohuolto r.y:n kuntoutuslomalle Viron Pärnuun osallistui kaikkiaan 21 henkilöä. Reissu sujui mainiosti.

Kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssi Lehtimäen Opistolla

Suomen Polioliitto r.y:n kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen II,” jonka rahoittajana toimi RAY järjestettiin Lehtimäen Opistolla ajalla 5.8. – 17.8.2013. Kurssi oli tarkoitettu erityisesti ikään-tyville poliovammaisille, jotka tuntevat tarvitsevansa lisää tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen toimintakyvyn alentuessa. Kurssilla saatiin tietoa ja vaihdetaan kokemuksia monista poliovammaisuuteen liittyvistä, arjessa selviytymistä tukevista asioista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluivat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma. Kurssilaisilla oli ollut lisäksi mahdollisuus valita muutamia kurssin aikana toteutettavia henkilökohtaisia hoitoja kuten esim. jalkojenhoito, osteopatia ja hermoratahieronta. Kurssille osallistui 20 henkilöä.

”Iloa elämään”- kurssi Lehtimäen Opistolla

Lehtimäen Opisto järjesti lisäksi omana kurssinaan itse maksaville poliovammaisille tarkoitetun ”Iloa elämään II”-kurssin ajalla 5.8. – 17.8.2013. Kurssin ohjelmaan sisältyi henkilökohtaisia hoitoja kurssilaitten valitseman hoitopaketin mukaan, ryhmä- ja allasvoimistelua, terveydenhoitoon liittyvää neuvontaa, luentoja, sekä vertaisryhmätapaamisia, kädentaitoja ja ohjattua vapaa-aikatoimintaa. Kurssille osallistui 37 henkilöä. Suomen Poliohuolto r.y. tuki jäsentensä osallistumista kurssille. Avustajani Heikin kirjoittama kertomus ”Iloa elämään”- kurssista löytyy tästä lehdestä.

Haluan tässä yhteydessä kiittää Lehtimäen Opiston eläkkeelle siirtyvää rehtoria Sisko Halosta yli 40-vuotisesta urasta opiston rehtorina, tehden suurenmoista työtä myös poliokurssien järjestämiseksi. Toivotan Siskolle leppoisia eläkepäiviä hyvää terveyttä ja kaikkea hyvää eläkepäiville..

Kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti yhteistyössä Kaari - Matkat Oy:n kanssa kuntoutus- ja virkistysloman Kylpylähotelli Estonia Medical Spa Puistotalossa Viron Pärnussa ajalla 8.9. - 14.9.2013. Matka järjestettiin 21 hengelle. Matkan päättämisestä on tätä kirjoittaessani kulunut vasta vajaat kaksi vuorokautta ja lehti on menossa painatuksen lähipäivinä. Siitä johtuen matkakertomus ei ehdi tähän lehteen. Mutta luvassa on, että se ilmestyy seuraavaan lehteen. Yhdistyksen ja omasta puolestani kiitän Kaari-Matkat Oy:n toimitusjohtaja Keijo Kaarta sekä loistavia bussinkuljettajia Simoa ja Markkua hyvin järjestetystä matkasta ja miellyttävästä matkaseurasta.

Olen tavannut kesän ja alkusyksyn tapahtumissamme Marjolassa, Lehtimäellä ja Pärnussa paljon ”poliokansaa” ja keskustellut porukan kanssa monenlaisista asioista. Jälleen on noussut esille se tunnettu tosiasia, miten tärkeää on saa-

da mahdollisuus viettää aikaa vertaistensa keskuudessa. Saada tilaisuuksia kuulla kaltaistensa kokemuksista heidän poliosta ja polion myöhäsoireista. Huomaa, että ei painiskele yksin näiden hyvin erilaisten, mutta toisaalta hyvin samanlaisten elämää hankaloittavien muutosten kohdatessa. Sillä on hyvin suuri voimia antava merkitys.

On ollut jälleen ilo havaita, miten pidettyä sakkia me iloiset polioliaiset olemme olleet Marjolassa, Lehtimäellä ja Pärnussa. Monesta suusta sai kuulla mm. Pärnussa, että eipä tuon loistavampaa porukkaa voi olla olemassa. Totta on jokainen sana.

Kiitän kaikkia toiminnassamme mukana olleita ja toivotan jäsenistöllemme, sekä lehden lukijoille oikein hyvää syksyä.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Tampereen osasto

Vesijumppa ja kuntosalitoiminta

Vesijumppa Viola kodilla, Juhlatalonkatu 4, jatkuu 2.9.13 alkaen, kerran viikossa maanantaisin klo 16-17. Kausimaksu 40€/jäsen. Muistithan ilmoittautua!

Omatoiminen liikunta esteettömällä kuntosalilla Fysiocenterissä, Pietilänkatu 5, jatkuu. Kymmenen kerran kortista osasto korvaa 10€, maksimissaan 20€/kausi. Lisätietoja Aira Lehtonen puh 040 761 2080.

Salijumppa ryhmään ei saatu osallistujia tarpeellista määrää.

Ruokakurssi tiistai 22.10.13

Ruokakurssin aiheena on ranskalaisen keittiön maku nautinnot. Osallistujamäärä on rajoitettu (15), paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautuminen ja maksu 30€. Kurssi pidetään Pirkanmaan Marttojen opetuskeittiöllä, Tampellan Espelanadi 7.

Pikkujoulu Tampere Talossa perjantai 15.11.13

Olemme varanneet 40 paikkaa Tampere talon Sorsapuistosaliin, jossa esitetään Varietee MAGICA. ”Estradiviihteen unohtumaton maailmanluokan show kansainvälisine tähtiesiintyjineen”. Tilaisuuden juontaa stand-up taikuudenkeinoin Timo Kulmakko. Show'n jälkeen ilta jatkuu DJ:n seurassa. Esityksen ja teeman mukaisen pikkujoulubuffetin hinta on 40€/jäsen, ei-jäsenhintana on 65€. Sorsapuistosali on esteetön. Liput täytyy lunastaa 30.9. mennessä ja tämä on ilmoittautumisen takaraja.

Yhteydenotot: Pirjo Karin-Oka puh 041 533 8755 tai Leila Lahti-Pätäri 040 700 1257. Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Tervetuloa rohkeasti joukkoon, tilaisuudet ja retket ovat esteettömiä ja oman avustajan voi ottaa mukaan jäsenhinnalla. Soittele meille jos on kysyttävää yhteisiin asioihin liittyen!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kuntoutus- ja virkistyspäivät

HeKu - kurssi Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa ke 09.10.- pe 11.10.2013.

Kerho

Syyskauden kerhopäivät ja ajat Kohtaamispaikka Santrassa, Lauttaranta 7, Ulvila

Torstai 26.09.2013 klo 16.30

Torstai 24.10.2013 klo 15.00

Keskiviikko 20.11.2013 klo 16.00

Ohjattu vesivoimistelu

Syyskauden vesivoimistelut tiistaisin alkaen klo 16.00 Sotainvalidien Sairaskoti ja kuntoutuskeskuksessa, osoite: Metsämiehenkatu 2, Pori.

Pikkujoulu Raumalla

lauantaina 30.11.2013 klo 14.00 – 18.00.

Osoite: Ravintola Lempi, Karjalankatu 16, Rauma. Jäsenhintana 10 euroa/hlö (ei jäsen 30 euroa). Maksut kerätään Raumalla. Pikkupaketti ja iloinen joulumieli mukaan.

Ilmoitathan osallistumisestasi viimeistään 15.11.2013 Sirpalle tai Eijalle.

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Rovaniemen kerho

Kokoontumisia jatketaan jäsenten kotona sopimuksen mukaan. Lisätietoja Pentti Autti puh. 040-5368401.

Oulun kerho

Kokoontuminen ja tutustuminen Oulussa palvelutalo Caritakseen keskiviikkona 9.10.2013 kello 14.30. Talo tarjoaa kahvit ja purtavaa. Lisätietoja Olavi Markus puh. 050-3035210.

Kemin kerho

Vesijumppa tiistaisin klo 11.00 Palvelukeskus Purolassa mahdollisesti jatkuu. Tietoja Inkeri Kaakkuriniemi puh 0400-703588.

Kajaanin kerho

Kirkkokatu 26 Kajaani, kokoontumiset maanantaisin. Lisätietoja Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rokualla Heku ja pikkujoulu 27.-30.11. tai vain pikkujoulu 29.-30.11. Lisätietoja lähemmin jäsenkirjeessä. Paikkoja on varattu yhteensä 30. Tervetuloa syksy ja talvi!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kuntoutuksen 6. HEKU - kurssi Ruissalon kylpylässä on jo takana. Kurssi sai jälleen erittäin positiivisen palautteen. Kiitos onnistuneesta kurssista kylpylän pirteälle henkilökunnalle ja aktiivisille kurssilaisille. Kurssille toivottiin jatkoa vuoden päästä.

Vesiliikunta syyskaudella

Vesijumppa / uinti perjantaisin Ruusu-korttelissa klo 15 – 17 alkoi 6.9. ja jatkuu 29.11. asti. Huom. joulukuussa ei ole vuoroja. Olemme varanneet uintiavustajan altaalle ja pesutiloihin. Syyskauden kausimaksu on 30€, maksetaan osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Salijumppa

Salivuoromme jatku Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4.

Syyskauden vuoromme alkoi tiistaina 10.9.2013 klo 12 -13.30 ja jatkuu tiistaisin.

Bocciaa

Entiseen tapaan pelaamme ainakin Bocciaa. Osallistujille vuoro on maksuton.

Lähde pelaamaan tai vain keskustelemaan ja seuraamaan pelejä. Ilmoita tulostasi etukäteen Riitalle. Näin osaamme varata riittävän määrän sisäänkäyntiin oikeuttavia rannekkeita.

Polioinfii

Menemme Helsinkiin 16.10.2013 helsinkiläisten järjestämään POLIOINFOON. Tilaisuudessa luennoi LT, apulaisylilääkäri Kirsi Valtonen poliosta ja polion myöhäisoireista. Hänelle saa esittää myös kysymyksiä aiheesta.

Tilaisuus on Kampin palvelukeskuksessa, Salomonkatu 21 B Helsinki. Järjestämme yhteiskuljetuksen Turusta, lähtöpaikat ilmeisesti ovat meidän vakiopaikat.

Ilmoitamme niin lähtöajat kuin paikatkin lähtijöille erikseen, kun tiedämme lähtijöiden määrän. Alustava lähtöaika Turusta on n. klo 13, koska tilaisuus alkaa klo 16. Tilaisuus kestää 2,5 tuntia. Turkuun palaamme n. klo 21. Matka maksaa 20 euroa/hlö.

Ilmoittaudu nopeasti Laurille p. 040-5948975, sillä joudumme vahvistamaan osallistujamäärän etukäteen. Viimeinen ilmoittautumispäivä ja matkan maksupäivä on 7.10.2013. Maksusuoritus osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Osaston 50-vuotisjuhla

Kahvitilaisuus maanantaina 21.10.2013 klo 14 - 16

Vietämme osastomme virallisen syntymäpäivän jälkeistä päivää kahvitilaisuuden merkeissä Henrikin kirkon Ruususalissa, osoite Peltolantie 2, Turku.

Tilaisuus on tarkoitettu jäsenillemme ja yhteistyötahojemme edustajille. Tarjoilun vuoksi odotamme ilmoittautumisia 1.10. mennessä, ilmoittautumiset Riitalle p. 0400-122330.

Jäsenkirjeellä olemme tästä tilaisuudesta jo aiemmin ilmoittanut.

Pikkujoulu Naantalissa kylpylässä 30.11.2013 klo 17

Nautimme joululounaan noutopöydästä. Osasto järjestää tarvittaessa kuljetuksen Turusta Naantaliin ja takaisin. Ennakoon mietitty auton reitti olisi Tuomiokirkon pysäkiltä klo 16.15 ja siitä Turun linja-autoaseman kautta kohti Naantalia. Edestakaisesta matkasta perimme 10€/hlö. Auto lähtisi paluumatkalle klo 21.30.

Joululounaasta perimme 35€/hlö omavastuuosuuden. Ruokajuomat eivät sisälly hintaan, vaan jokainen valitsee ja maksaa ne erikseen. Ilmoittautuminen Riitalle, puh. 0400-122330, 4.11. mennessä ja maksut tilille FI71 2264 1800 1320 40 myös 4.11. mennessä.

Jos haluat saada joulupaketin, on sinun syytä varmistaa asia tuomalla n. 5 euron arvoinen joulupaketti mukana, näin autat joulupukki lahjahommissa. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan palkintoja, pääpalkintona on kylpylän yhden vuorokauden majoituslahjakortti kahdelle hengelle. Tervetuloa!

Hyvää syksyä ja pikkujouluaikaa!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Henkilökohtaisen kuntokurssin toinen osa (HEKU) Härmän kuntokeskuksessa 22.-23.11.2013.

Alustava ohjelma

Aloitamme perjantaina klo 9.00 kokouksella 18:ssa.

Buffetlounas klo 11.00-13.00.

Huoneet saadaan klo 14.00 alkaen.

Ohjattu verenkiertoa elvyttävä ja virkistävä jumppa klo 15.00. Kylpylä ja kuntosalitilä vaapaasti käytettävissä.

Jouluilallinen klo 19.30. Pääasiassa oma-toiminen tapahtuma, ravintolan henkilökuntaan voi ottaa yhteyttä, ellei itse onnistu noutamaan ruokaa ja autamme toinen toisiamme.

Perjantain orkesteri on Juhamatti & Timangi

Tanssit jatkuvat klo 1.30:een saakka Lauantaina klo 9.00 aamiaisbuffet Aamiaisen jälkeen kokoonnutaan kuntosalille, jossa selviää aamupäivän ohjelma. Ennen kotiinlähtöä kahvi ja ruisherkkku. Tarkempi ohjelma selviää paikanpäällä.

Ilmoittautuminen:

Sitova ilmoittautuminen 1.11.2013 Pirkolle joko pirkko.ahola(a)pp.inet.fi tai 040-5907954. Ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.

Hinta:

Koko paketti 106€, josta Polioinvalidit ry maksaa puolet, joten maksettavaksi jää 53€. Sisältää ohjelman, majoituksen ja kuntosalin sekä kylpylän vapaan käytön.

Kurssi maksetaan osaston tilille: FI69 4726 1020 0392 88 ennen kurssin alkua.

Kaikki joukolla mukaan nauttimaan yhteisoloista. Jos osallistujia on vähintään kaksikymmentä, hinta on yllä mainittu.

Osaston vuosikokous 2014

Vuosikokous pidetään Hotelli Sorsanpesälä Seinäjoella 1.3.2014. Aloitamme ruokailulla klo 13.30 ja kokous alkaa 14.30.

Tapaamisiin ja hyvää syksyä!

Johtokunta

Savon osasto

Olisikohan syksy jo nurkan takana, kun pihlajan marjat punertaa. Kylmemmäksi ilma jo muuttui, vaan vielä kai lämmintä saadaan.

Osaston 30-vuotista toimintaa juhlistamme Kunnonpaikassa vuorellassa 20.11.2013. ”Synttäreistä” ja syksyntoiminnasta tarkempaa tietoa tulevassa jäsenkirjeessä.

Tervetuloa mukaan.

Hyvää ja värikästä syksyä kaikille!

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00-14.45, josta jumppaa klo 14.00-14.30 ja vapaata uintia klo 14.30-14.45. Syyskausi kestää 5.9.-12.12 ja maksu on 45€, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Sampo Pankki FI18 8000 1300 2228 75. Tule hoitamaan kuntoasi!

Joulujuhla ravintola Cafe Ann Maressa 23.11.

Joulujuhla järjestetään yhdessä Suomen Poliohuolto ry:n kanssa ravintola Cafe Ann Maressa, Hiekkarannantie 11, Helsinki, klo 16.00-23.00. Paikka on esteetön ja inva-wc:llä varustettu.. Ruokana tarjotaan mm. kalkkunaa, kermaperunoita, salaatteja ja ruokajuomana kotikalja ja vesi.

Juhlalla on yllätysohjelmaa, arpajaiset ja lopuksi tanssia. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 viimeistään 1.11.2013 Joulujuhlan hinta on 35€ jäseniltä ja 45€ ei jäseniltä. Maksut on maksettava Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 1.11.2013

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu edelleen kuukauden toisena torstaina klo 15.30 – 17.30 toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs. HUOM! AIKA

Syksyn kerhoillat ovat seuraavat:

Lokakuu 10.10. Aiheena Aleksis Kivi

Marraskuu 14.11. Yhteislaulua, (mieti lempilaulusi)

Joulukuu 12.12. Joulujuhla

Tervetuloa mukaan toimintaan.

Johtokunta

Lahden osasto

Vesivoimistelua

Ohjattu vesivoimistelu Lahden Ammattikorkeakoululla, Hoitajakatu 3 Lahti, keskiviikkona alkoi 4.9. jatkuen 11.12. saakka, poikkeuksena viikko 43, jolloin opiskelijat ovat syyslomaalla, kellonaika on 11.45 - 12.30 ja altaalle voi mennä 11.30.

Jäsentapaaminen Lahdessa

Jäsentapaaminen Lahdessa, Ravintola Casseli, Borubrainitti 3 Lahti, tiistaina 12.11. klo 17 alkaen. Ruokavaihtoehtoina liha, kala ja kasvis. Sitovat ilmoittautumiset, maksut ja tiedustelut 1.11. mennessä pj Ritva Jokela, puh. 044 5142256 / s-posti ritva.jokela(at)phnet.fi.

Jäsentapaaminen Kouvolassa

Jäsentapaaminen Kouvolassa keskiviikkona 30.10.klo 18 Ravintola Rosso Kauppalankatu 3 Kouvola. Ruokavaihtoehdot liha, kala ja kasvis. Sitovat ilmoittautumiset, maksut ja tiedustelut 22.10. mennessä sihteeri Seija Valkonen, puh. 050 349 1977, tekstiviestillä tai s-posti seija.valkonen2(at)luukku.com.

Tarkempia tietoja lähetetyssä jäsenkirjeessä.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta

Kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen työharjoittelussa Polioliitossa



Suomen Polioliitto ry:ssä on aloittanut työharjoittelunsa Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön opiskelija Marja Räsänen. Marja Räsänen työharjoittelu Suomen Polioliitossa on osa kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun opintoja.

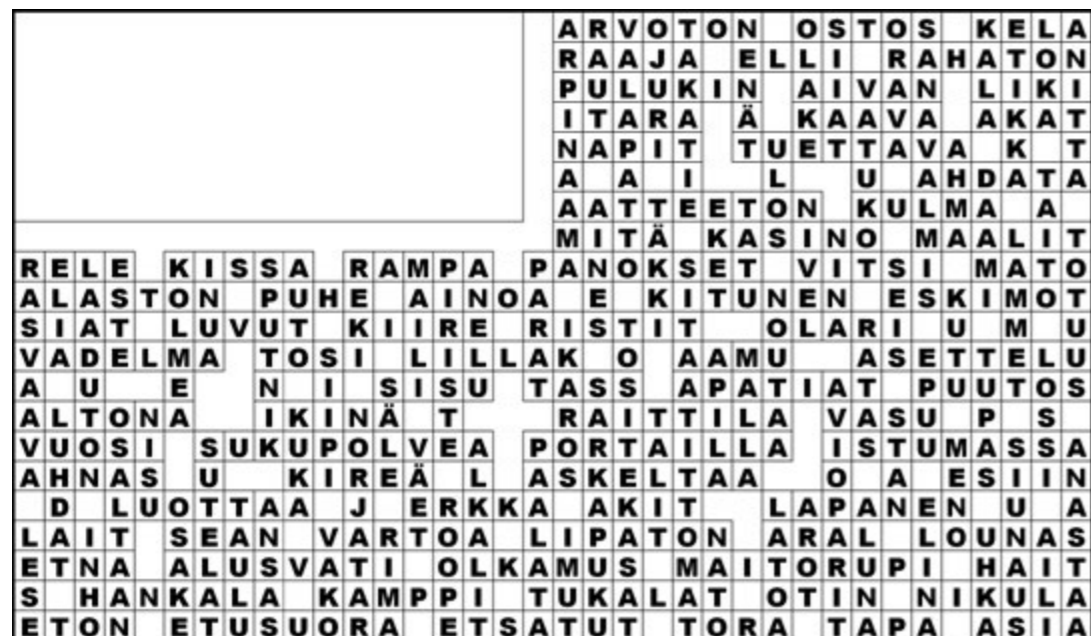
Marja Räsänen osallistuu neuvontapalvelujen toteuttamiseen. Hän vastaa neuvontapuhelimeen, järjestää yhteistyössä jäsenjärjestöjen kanssa alueellisia neuvontatilaisuuksia, osallistuu Polioliiton kurssitoiminnan seurantaraportointiin jne. jne. Marjalta voi kysyä neuvoa kuntoutukseen, vammaispalveluihin tai vaikkapa kipuun liittyvissä asioissa.

Marja Räsänen vastaa neuvontapuhelimeen keskiviikkoisin klo 10-14, 2.10.2013 alkaen. Hänelle voi lähettää myös sähköpostia osoitteeseen marja.rasanen@polioliitto.com.

Tulevia tapahtumia:

Polioinvalidit ry:n vuosikokous lauantaina 12.04.2014 Valkea talo, Helsinki.

Valtakunnalliset kesäpäivät 24-25.5.2014 Härmän Kuntokeskus, Ylihärmä



Poliolehden 2/2013 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
Ange Syrjälä, Kurikka
II palkinto 6 €
Aila Lankinen, Tursa

Onnea!

jäsensihteeriltä Lehtimäen Opiston rehtori Sisko Halonen eläkkeelle



Kesä on jälleen tullut ja mennyt. Kielot ehdin huomata nupullaan ja nyt voisi jo laulaa pihlajan marjojen punnerruksesta.

Jäsenlaskut postitettiin kesällä. Moni on maksanut ja käyttänyt viitenumeroa. Viitenumerolla maksettu ohjautuu varmimmin perille ja ohjelmamme kuittaavat maksut jäsenrekisteriin.

Kesäpuhteena työstin nipun jäsenkortteja uusille jäsenille ja heille, joilla ei vielä syystä tai toisesta sellaista ollut. Innovaatio, se aina toittamani henkilökohtainen viitenumero, on nyt näissä korteissa taustapuolella eli, jos on kortti tallessa niin myös numero.

Jäsenmaksulaskussa jäsenmaksun viitenumero

Taas minä pääsen toistamaan itseäni. Kun suoritate maksuja niin käyttäkää viitenumeroa. Jäsenmaksussa on omansa, jonka jäsenrekisteriohjelma tunnistaa. Kun ajan reskontran, on jäsenmaksut kirjattu kerralla maksetuksi. Ilman viitenumeroa maksun saapumisen huomiointi ja tietokantaan vieminen on monimutkaisempi juttu. Virhemarginaali kasvaa, mitä enempi käsin syöttämistä tiedon kirjaaminen vaatii.

Osallistumismaksuja varten oma viitenumeronsa

Tapahtumiin, on ne sitten osaston tai yhdistyksen kuntoutusta, matkoja, kesäpäiviä tms. on kätevinä maksaa sitä omaa henkilökohtaista viitenumeroa käyttäen. Mikäli se henkilökohtainen viitenumero on joutunut hukkaan tai et vielä ole sellaista saanut: ota yhteyttä minuun,

jäsensihteeri Kirsti Paavolaan ja minäpä kerron mikä juuri sinun numerosi on.

Viitenumeroa ei kirjoiteta viestikenttään, vaan siihen kohtaan, jossa viitenumerokenttä.

Henkilökohtaisen viitenumeron etuus on se, että maksun voi suorittaa vaikka tyttären poika, hän kun merkitsee viitenumeron kenttäänsä, minä tiedän kenen maksusta on kysymys.. Siitä jää viitelista, jonka voin kopioida ja johon voin kommentoida maksun kohteen, ja vaikka erittelyn mitkä matkat / tapahtumat hintaan sisältyy. Tapahtumien maksut voi siis jopa yhdistää.

Kun ilmoittaudut, kerrot toiveesi mahdollisen ystävän tai puolison mukaan tulon. Kaikki maksut voi laskea yhteen ja yhdellä viitenumerollasi maksaa. Minä vuorostani tutkin osallistujalistoja ja kohdistan juuri sinun maksusi osallistumiisi. Tarvittaessa otan yhteyttä.

Net-posti käyttöön?

Postilaatikosta puheen ollen, pikku vinkki sähköisen median piirissä toimiville. Voit saada halutessasi jäsenkirjeet ja jäsenlaskut NetPostiin, se on ilmainen Itellan tarjoama palvelu. www.posti.fi sivulla voit aktivoida palvelun käyttöön. Palvelua voi käyttää pankkitunnuksilla, sirullisella henkilökortilla tai postilta saa myös omat tunnukset.

Näppärä homma, ei tule pappia, tieto postin saapumisesta saa sähköpostiin tai mahdollisesti muuhun sopimaasi mediaan.

Syksyisin terveisin

Jäsensihteeri
kirsti.paavola@polioliitto.com
puh. 09 6860990
gsm. 0405 22 96 57



Lehtimäen Opiston rehtori Sisko Halonen on siirtynyt eläkkeelle. Sisko Halonen aloitti Opiston rehtorina vuonna 1972. Poliokursseille Sisko on tuttu vuodesta 1975 alkaen, jolloin ensimmäinen poliokursi opistolla pidettiin. Sisko Halosen työtä jatkamaan on valittu Eija Saarimaa Soinista.

Toivotamme Siskolle leppoisia eläkepäiviä Sirkka Nevalaisen riimittelemän sanoin.

Saavu in taas Lehtimäen Opistolle.

*Heti tullessani sisään se tulvi vastaan
kuin lempeä kesätuuli, auringonpaiste,
tarttuu olemukseeni, vapauttaa minut arjen murbeista.*

*Täällä saan taas olla oma itseni,
minua arvostetaan yksilönä, ihmisenä,
tunnen olevani tervetullut ja vapaa.*

*Tätä kaikkea on Lehtimäen henki,
ilmapiiri jonka Sisko, ihana ihminen, rakas ystävämmme
on saanut aikaan olemuksellaan tässä talossa
utteralla työllään ja esimerkillään.*

*Näemme hänet, aina hiljaisena, vaatimattomana
puuravan työssä kuin työssä,
valmiina kuuntelemaan ja auttamaan meitä arjen asioissa.
Siskon suuri ystävällisyys ja auttamisen halu on tarttunut
täällä koko henkilökuntaan.*

*Lehtimäen Opisto on paras paikka meille koko Suomessa,
miksei koko maailmassa, täällä vallitsee Lehtimäen henki,
sanomme ja tulemme tänne aina uudestaan ja uudestaan.
Kurssin jälkeen lähdemme täältä aina kuntoutuneena
ja sydän täynnä arjen iloa elämässämme.*

*Toivon, että tämä henki säilyy täällä talossa vielä pitkään,
byrokratian kuvioiden sitä pilaamatta.*

*Kiitos sinulle Sisko kaikista ihanista hetkistä täällä
ja kaikesta mitä olet hyväksenne tehnyt vuosien varrella.*



Mikä on polio?

Poliomyeliitti eli lapsihalvaus on pikornaviruksiin kuuluvan enteroviruksen eli polioviruksen aiheuttama sairaus.

Miten polio tarttuu?

Tartunnan voi saada joko hengitysteiden tai suun kautta. Virus kulkeutuu ruoansulatuskanavan kautta suolistoon, jossa se lisääntyy useita viikkoja. Toisinaan virus pääsee leviämään suolistosta keskushermostoon. Oireeton henkilö voi tartuttaa tautia.

Mitkä ovat polion oireet?

Tartunta on yleensä oireeton tai henkilöllä voi olla flunssan kaltaisia oireita eli kuumetta, väsymystä, huonovointisuutta tai niskan/selän jäykkyyttä tai raajakipua. Keskushermostoon päästyään poliovirus vaurioittaa lihasten toiminnasta vastaavia hermosoluja ja aiheuttaa vastaavien lihasten halvauksen ja myöhemmin surkastumisen. Kehitysmaissa halvaantuneista joka kymmenes menehtyy ensimmäisen vuoden aikana, yleensä hengityslihasten lamaantumisen vuoksi.

Miten polio todetaan?

Polio todetaan ulostenäytteestä, josta tehdään virusviljely. Poikkeustilanteissa virustartunta voidaan todentaa myös veritai nielunäytteen avulla. Verinäytteestä voidaan tutkia poliovasta-aineita.

Miten poliota hoidetaan?

Parantavaa hoitoa poliomyeliittiin ei ole. Hoito on oireenmukaista.

Miten polion tarttuminen ehkäistään?

Tauti ehkäistään rokotuksilla, jotka annetaan lapsuusiässä neuvolassa (DTaP-IPV-Hib -rokote 3,5, ja 12 kk iässä sekä 4 vuoden iässä).

Polio Suomessa ja muualla

Ennen rokotuksia polion aiheuttamaa tautia esiintyi kaikkialla maailmassa. Suomessa poliorokotukset aloitettiin vuonna 1957 ja polio hävisi maastamme 1960-luvulla rokotusten ansiosta. Polioepidemia yllätti suomalaiset vuonna 1984. Tuolloin epidemia saatiin sammumaan koko väestöön kohdistuneella rokotuskampanjalla.

Polioeradikaatio-ohjelman vaikutuksesta villi poliovirus ja sen aiheuttama tauti käy yhä harvinaisemmaksi, mutta sitä esiintyy edelleen osissa Lähi-Itää ja Afrikkaa.