

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2013



Pääkirjoitus

Pitkähkö kädenvääntö Kelan kanssa polio-kurssien kohtalosta on nyt sitten saanut yhden päätöspisteensä. 1990-luvun alusta asti Kelan rahoittamat poliokurssit on nyt Kelan kuntoutusremontin yhteydessä lopetettu. Ja rehellisyyden nimessä on myönnettävä, että olihan se odotettavissa, kun viime vuosina yhä useampi kurssi siirrettiin tai jäi toteutumatta liian vähän osallistujamäärän takia. Hakijoita oli, mutta Kelan kriteereitä täyttäviä ei tarpeeksi.

Poliokurssien lopettaminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteivätkö polion sairastaneet voisi haakeutua myös Kelan kuntoutukseen. Tarjolla ovat nyt yksilölliset kuntoutusjaksot. Kelan asiantuntijatiimin mukaan muutokset ei vaaranna polion sairastaneiden kuntoutusturvaa eikä vähennä tarjolla olevia palveluja. Vain toteutustapa muuttuu sairauskohtaisista poliokursseista yksilöllisiin kuntoutusjaksoihin. Vertaistukea yksilöjaksot ei samalla tavalla tarjoa. Voimme siis todeta, että poliovammaisille ei vertaistuellalla ole merkitystä, ainakaan Kelan mielestä?

Suorastaan hellyyttävää on myös Kelan luottamus siihen, että kaikki kuntoutuslaitokset ja niiden henkilökunta tietää ja tuntee polion ja polion myöhäsoireet riittävän hyvin. Enkätällä toteamuksella halua missään tapauksessa syyllistää kuntoutuslaitosten henkilökuntaa. Poliokurssilta saattoi ainakin olettaa saavansa polion oikein huomioivaa kuntoutusta olihan kuntoutuslaitos ja sen henkilökunta itse päättänyt kurssin rahoitusta Kelalta hakea. Yksilöjaksolla näin ei välttämättä ole. Ja taas törmäämme siihen, että polioista, sen aiheuttamasta vammasta ja polion myöhäsoireista ei tiedetä tarpeeksi.

Vastuu 65 vuotta täyttäneiden kuntoutuksesta on nykyjärjestelmässä säilytetty pääosin julkisen terveydenhuollon eli käytännössä kuntien harteille. Kunnilla on lakisääteinen velvoite hoitaa asia. Olemmeko jo liian tottuneita siihen, että eipä se kunta välitä velvoitteistaan? Miksipä hoitaisi, kun niiden hoitamatta jättämisestä ei ole seurauksena kuin korkeintaan huomautus, jos sitäkään. Monet kunnat rikkovat säännöllisesti vammaispalvelulakia vedoten määrärahojen vähyyteen myös silloin, kun lain mukaan kunnalla on palvelun järjestämisvelvoite, ei mikään harkinnanvarainen velvoite.

Lakikirja kädessä kuntoutusta hakemaan vai luopuako suosioilla? Jälkimmäiseen meitä koko ajan ohjaillaan. Pitää säästää ja turvata hyvinvointiyhteiskuntamme. Jatkuvasti toivotetaan, että nyt on alettava taloustaloksiin, kannettava vastuunsa ja ymmärrettävä, että rahat eivät riitä. Eivätkä ne kaikkeen riitäkään, mutta onko ihan pakko aina tarttua vanhusten tai vammaisten hyvinvointia tukeviin tukitoimiin? Nyt ei ole aika antaa periksi!

Polioliitto jäsenjärjestöineen rynnistää näissä kuntoutusasioissa monella rintamalla. Yritämme viedä tietoa niin päättäjille kuin lääkäreille ja fysioterapeuteille poliosta ja polion myöhäsoireista. Vaadimme niin Kela kuin kuntiakin huolehtimaan poliovammaisten toimintakyvystä. Järjestämme itsekin kuntoutusta niin valtakunnallisesti kuin alueellisesti. (Itse järjestäminen vaatii aina ensin jonkinlaisen rahoituksen löytämistä.) Neuvomme ja yritämme auttaa hakuviiidakossa. Taikureita emme ole, mutta parhaamme olemme yrittäneet ja yritämme. Tervetuloa kaikki mukaan!

On joulukuun kahdestoista päivä ja Poliolehden pitäisi läheteä painoon vielä tänään. Toimituksessa on ollut viime päivinä melkoinen kuhina. Joulun odotuksesta, leppoisasta tunnelmasta ja tekemisen riemusta emme voi valitettavasti juurikaan puhua. Enempi olemme kulkeneet hämärän rajamailla, yrittäneet vain ratkaista ongelmia yksi kerrallaan, selvitä päivästä toiseen ja tietysti kiukutella kotiväelle.

Ulkona on yhä pilkkopimeää ja ulkolämpömittari väittää, että lämpötila on reilusti plussan puolella, ikkunalaudalla kynttilä. Poliolehti odotti tätä päätoimittajan purkausta. Muut toimittajat ovat jo työnsä tehneet. Ilman heitä tässä lehdessä olisi vain kannet ja tyhjät nekin. Kiitos teille kaikille kirjoittajille

ja valokuvaajille. Saimmepas tämän tehtyä.

Nyt vielä pitäisi käydä anteeksipyyntötalkoissa. Mitähän varten anteeksi pyytämisen on tehty näin vaikeaksi?

Kiireettömiä ja huolettomia hetkiä kaikille!

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti

NetConnection Oy

Gsm: 050 540 2557

samira.taina@netconn.net

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

MIKTOR Oy

ISSN 1237-2781

Suomen Polioliitto ry



Poliolehti 4/2013

Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Rauman vinkkelist	31

Muuta

Liikuntamaa liikutti	4
Poliokyselyn tuloksia	6
Läheisväkivalta	7
Palleaheikkous pähkinänkuoressa	8
Apuvälineiden ideakilpailu 2013	11
Puusta on moneksi	27
Elämää Aurinkorannikolla	40



Uutisia

Tampereen osasto Pia Viitasen vieraana eduskunnassa	12
Kipu koskettaa	12
Apuvälinemessut jo 15. kerran	13
Euroopan Poliounionin (EPU:n) vuosikokous Irlannissa 18.-21.10.2013	14
Vapaus valita hoitopaikka – Mitä potilaan pitää tietää?	18

Kurssi uutisia

Pohjanmaan poliot HEKU-kurssilla Härmässä	19
Minä muutun muuksi – mantrailua Rokualla	20
Terveiset Pärnusta	21
Kuntoutusta: Puuhaa ja peuhua Peurungassa	22
Kelan poliokurssit lopuivat	23
Polioliiton syksyn kuntoutuskurssi	26
Kruunupuistossa Punkaharjulla	26
Polioliitto kuntouttaa vuonna 2014	28
Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2014	29
Kela kuntouttaa	30
Yksilölliset kuntoutusjaksot poliokurssien tilalla	30
Kuntoutussuunnitelma	31



Yhdistykset tiedottavat

Poliohuollon puolelta	17
Tänään on se päivä - Savon osasto 30 vuotta	32
Tampereella toimitaan	35
Tampereen osaston luottamushenkilöt esittäytyvät	36
Pääkaupunkiseudun osastossa tapahtunutta	38
Satakunnan osasto kuntoilee ja juhlii	39
Varsinais- Suomen osaston juhlavuosi - 50-vuotisjuhlat Turussa ja pikkujoulu Naantalissa	43
Polioinvalidit ry:n osastot	44

Liikuntamaa liikutti

Yksi apuvälinemessujen vetonauloista oli Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n perinteinen Liikuntamaa. Entistä laajempaan ja monipuolisempaan esittäytyneen

Liikuntamaa tarjosi hallin täydeltä tietoa vammaisliikunnasta ja vammaisliikunnan apuvälineistä. Kolmen päivän ajan esillä oli lajeja, välineitä ja harrastusmahdollisuuksia yli 30 toimintapisteessä. Toisena messupäivänä järjestetyt puhallustikan MM-kilpailut saivat hyvän vastaanoton.

Asennekasvatusta parhaimmillaan oli myös se, että Liikuntamaa tarjosi koulu- ja nuorisolle mahdollisuuden kahtena päivänä liikunnalliseen ja tavallisesta poikkeavaan koulupäivään, jonka aikana sai kokeilla eri vammaisurheilun lajeja ja sovelluksia.

Liikuntamaassa oli tarjolla myös esteettömyystietoutta, sillä esteettömyyskartoittajat antoivat asiantuntijaneuvoja paikan päällä ja samoin esillä oli konkreettisia esteettömyysratkaisuja. VAU:n toimintapisteessä oli taas laajasti tietoa vammaisurheilusta ja -liikunnasta niin harrastajille ja liikkujille kuin alan ammattilaisille.

Teksti: HS

Kuvat: Poliiolehden toimitus



Pyörätuolirugby oli myös mukana Liikuntamaassa. Suomen joukkue on mukana ensi kesän MM-kisoissa. Kuva Taina Hiekkataipale



Eeva Collin kokeili messuilla siirrettävän rampin toimivuutta.

Kirsti Paavola testasi sopisiko tällainen polkupyörä hänen vauhtiinsa.



Iiris Karvinen oli saapunut messuille Heinävedeltä. Taustalla Tampereen osastosta Lehtosen Aira ja Collinin Eeva ja Topi.



Joulukortti

Joulukortit ovat alun perin Englannista: ensimmäinen tunnettu joulukortti painettiin vuonna 1843. Joulukortit saivat nopeasti suosiota ja levisivät ympäri Eurooppaa. Varhaisimmat Suomeen tulleet kortit olivat saksalaisia ja ruotsalaisia. Vanhin Suomessa lähetetty joulukortti tunnetaan vuodelta 1871.

Joulukorttien edeltäjinä toimivat englantilaisten sisäoppilaitosten oppilaiden kotiväelle kirjoittamat jouluaineet. Ennen joulukorttien käyttöönottoa oli myös tapana lähettää ystäville ja sukulaisille kirjekuussa käyntikortteja, joihin oli kirjoitettu joulutervehdyksen ohella runo.

Monet yhteiskunnan uudistukset edesauttoivat postikorttien yleistymistä: postinkulku teknistyi ja nopeutui, postimerkkien käyttöönotto helpotti postin lähettämistä ja painotekniikan kehittyminen teki postikorteista edullisia..

Ensimmäinen Suomeen kirjekuussa saapunut joulu- ja uudenvuoden tervehdykskortti on kuulemma 1850-luvulta. Silloin säätyläisperheet lähettivät ensimmäisinä joulutervehdyksiä läheisilleen. Kirjoitustaidon myötä tapa levisi nopeasti kaikkien tavaksi.

Valtaosa ensimmäisistä Suomessa käytetyistä joulukorteista oli painettu Saksassa tai Ruotsissa. Ylellisen kauniita olivat Amerikan serkkujen lähettämät kortit. Niitä saatiin ainakin täällä Pohjanmaalla. Kultakoristeisina ja -kukkaisina ne olivat sota- ja pula-aikoina koko kylän ihmeteltävinä.

Ensimmäinen Postin laatima tilasto, jossa postikortti on erikseen tilastoitu, on vuodelta 1882. Sen mukaan Suomessa postitettiin silloin noin 200.000 postikorttia, joista joka toisen arvioidaan olleen joulukortti. Vuonna 1900 Suomessa lähetettiin noin 800.000 joulukorttia, mutta jo viisi vuotta myöhemmin lähes nelinkertainen määrä

eli 2,7 miljoonaa kappaletta. 50 miljoonan lähetetyn joulukortin raja ylitettiin ensimmäisen kerran 1995. Siitä lähtien 50 miljoonan raja on ylitetty vuosittain.

Sähköposti näkyy myös joulukorttien maailmassa. Kuvien lähettämistä internetin välityksellä on tullut ihan tavallista. Samoin kuin ”mattimyöhaisten” tekstiviestit. Silti me kuulemma lähettämme yhä yli 50 miljoonaa postikorttia.

Minä lähetän tässä joulukortin teille kaikille!

Oikein leppoosaa Joulua ja kiitos kuluneesta vuodesta!

Toivottavasti tapamme iloisissa merkeissä viimeistään Suomen Polioliiton kesäpäivillä Härmässä!

Juhani Kivipelto

Palleaheikkous pähkinänkuoressa

Salakavalaa palleaheikkoutta käsittelevään Poliiolehden 3/2013 juttuun pääsi luiskahtamaan kokonaan muuhun artikkeliin liittyvät kuvat. Polioliiton nettisivuilla on alkuperäinen artikkeli ja oikeat kuvat. Tämä artikkeli sisältää oikeat kuvat lyhyen kertauksen kera.

Polion myöhäisoiroiisiin syvällisesti perehtynyt lääkäri Peter Brauer toteaa kirjassa Aspects of the Post-Polio Syndrome, että pallean ja muiden hengityslihasten heikkous kehittyy niin salakavalasti, että polioviruksen alustavasti vaurioitettuja hermoja ei ymmärretä suojata ajoissa. Fysiatrit eivät aina huomaa vaaraa, koska he keskittyvät lähinnä raajoihin ja joskus vartalon lihaksiin. Myös neurologien tekemiä hermoratutkimuksia tehdään raajoihin, vaikka 1940-luvulta asti on tiedetty, että poliovirus iskee hanakasti palleahermoon. Koska palleahermoon aiheuttama etenevä halvaus on harvinainen pulma, keuhkolääkäreiden käyttämät mittarit hälyttävät liian aivan myöhään. Siksi onkin tärkeää, että yöllistä hengitystuen antamista kokeillaan heti, jos ja kun polioselelytyjä alkaa kokea hengittämisen työlääksi.

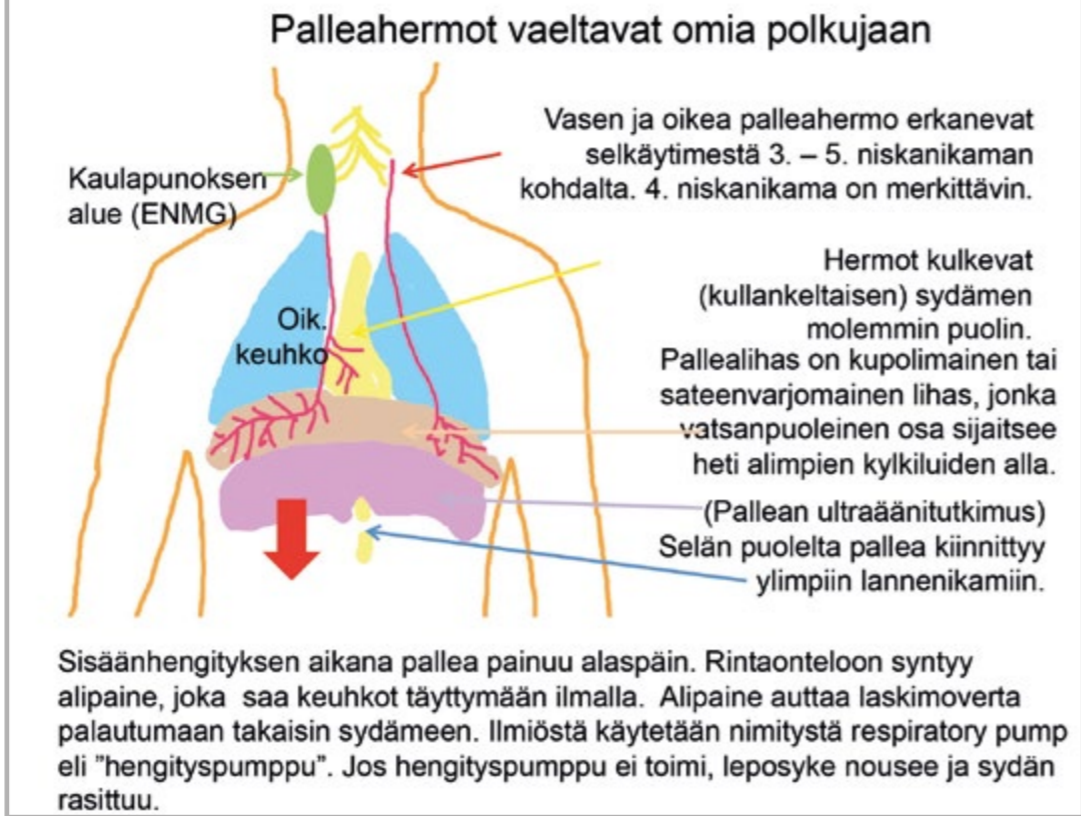
Palleahermo

Vaikka palleahermosta (phrenic nerve) puhutaan yksikössä, palleahermoja on kaksi: oikea ja vasen (katso kuva 1). Näissä ”hermokaapeleissa” on sekä pallean liikettä käskyttäviä hermosäikeitä että pallean alueelta tuntemuksia aistivia hermosäikeitä. Palleahermit lähtevät kaularangan 3.-5. nikaman kohdalta, ja ne kulkevat ns. kaulavaltimoiden vierestä.

Vanhastaan tiedetään, että jos poliovirus pääsi tuhoamaan sekä



Kuva 1.



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

vasemman että oikean palleahermoon, tuloksena oli hengityshalvaus. Ilman hengitysapua potilas kuoli. Jos virus nirhasi vain osan palleahermojen säikeistä, polion akuutissa vaiheessa hengityksen kanssa saattoi olla suuriakin vaikeuksia. Juuri tästä syystä osa potilaista joutui käyttämään hengityskonetta. Kuten muutkin akuutissa vaiheessa osittain 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 rasitusta kuin nopeat. Vaikka lääkäripiireissä yleisesti muuta

uskotaan, palleaa voi kivittää ylirasituksen johdosta.

Hengityspumppu

Palleahermoon vauriosta seuraava palleaheikkous häiritsee 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. Varsinkin selällään oltaessa pallea joutuu työntämään tieltään vatsaontelon sisältöä. Mitä enemmän pallean lihasvoima heikkenee, sitä mieluummin polioselelytyjä nukkuu puoli-istuvassa asennossa, koska siten on kevyempi 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, vahvankin sydämen syke on jatkuvasti korkea, varsinkin makuulla oltaessa.

Kun keuhkot eivät tuuletu kunnolla, elimistö sopeutuu toimimaan vähällä hapella nostamalla veren punasolujen määrää eli hemoglobiini on korkea. Elimistö pyrkii sopeutumaan myös veren korkeaan hiilidioksidipitoisuuteen. Sopeutumisen mestarina polioselelytyjä säättää kuin huomaamatta fyysistä rasitusta pienemmäksi sitä mukaa kun pallea heikkenee.

BiPAP parempi kuin CPAP

Brauer toisti kirjassaan Kalifornian yliopiston hengitystykliinikalla yli 30 vuotta toimineen tohtori Edward Oppenheimerin suosituksen, jonka mukaan palleaa suojaava yöllinen hengitystukihoito tulee aloittaa kaksipaineventilaattorin eli BiPAPin (Bi-level Positive Airway Pressure) avulla jo siinä vaiheessa kun polioselelytyjä kokee hengityksen suhteen subjektiivisia oireita. Suomeksi tämä tarkoittaa sitä, että polioselelytyjä kokee

Paljon polioselelytyjiä 31 vuoden aikana hoitaneen Kalifornian yliopiston keuhkolääkärin Edward Oppenheimerin mukaan yöllinen hengitystukihoito BiPAPin eli kaksipaineventilaattorin avulla kannattaa panna polioselelytyjän kohdalla harkintaan, jos yksikin seuraavasta 6 kohdasta pitää paikkansa. Siitäkin huolimatta, että keuhkotautilääkäreiden käyttämät puhalluskoe, unirekisteröinti ja verikaasuanalyysit näyttäisivät täysin normaaleilta:

- Potilas nukkuu paremmin puoli-istuvassa asennossa. Pitkällään oltaessa pallea joutuu koville, koska se joutuu laskiessaan työntämään vatsaontelon sisältöä pois tieltä. Pystymässä oltaessa painovoima auttaa palleaa liikkumaan.
- Potilaalla on ollut akuutissa vaiheessa hengitysvaikeuksia. Ja varsinkin jos akuutissa vaiheessa on käytetty jonkinlaista hengitysapua.
- Potilaalla ilmenee aamulla päänsärkyä, tokkuraisuutta. Tokkuraisuus voi lisääntyä niin hitaasti ja salakavalasti, että sitä ei tule rekisteröineeksi.
- Potilaalla ilmenee voimakasta uupumusta päivärasituksen jälkeen. Varsinkin hengästyessä hengitykseen liittyvät lihakset voivat joutua niin koville, että ne kipeytyvät tai eivät jaksa tuulettaa keuhkoja kunnolla.
- Potilaalla esiintyy (hengityspärsäisiä) unihäiriöitä, esimerkiksi uupumiseen liittyviä painajaisia.
- Potilaalla on heikkoutta yskimiseen tarvittavissa (ja/tai sisäänhengityksen apulihaksissa).

Kuva 2.

joutuvansa ”ponnistelemaan henkensä edestä”.

Oppenheimer ehdottaa, että palleaa suojaava yöllinen kaksipaineventilaattorihoito pannaan vakavaan harkintaan, jos yksikin kuvassa 2 ilmenevistä kriteereistä täyttyy. BiPAPia voisi luonnehtia kohteliaaksi ja huomaavaksi tekohengityslaitteeksi. Se kun puhaltaa maskin kautta lämmitettyä ja kosteutettua huoneilmaa nenään ja/tai myös suuhun aina, kun se huomaa potilaan haluavan hengittää sisäänpäin. Ja kun se haistaa potilaan haluavan hengittää ulos, se alentaa puhalluspainetta.

Puhalluspaineen voima ilmoitetaan numeroina, jotka viittaavat vesisenttimetreihin. Alapaine ei tulisi olla enempää kuin 3 - 4 ja yläpaine voi olla 12 - 16 välillä. Kelpo tuulahdus hapekasta ilmaa ja pitää veren happikylläisyyden yli 95 %:ssa sekä keventää pallean työtä. Kun pallea saa yön aikana kunnolla hengähtää, se jaksaa päivällä taas puurtaa. Hengitystuki on päivisin tarpeen vain suuremman rasituksen jälkeen.

Kun olen keskustellut suomalaisten ”lajitoverien kanssa”, varsin monella on hengitystukena CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), joka puhalttaa paineilmaa koko ajan samalla voimalla pitääkseen nukkujan hengitystiet auki. BiPAP on meille suositeltavampi, koska polioselelytyjä tarvitsee mahdollisimman paljon tukea sekä sisään- että uloshengitykselle. Lisäksi on otettava huomioon sekin, että poliovirus on voinut iskeä napakammin pallean apu-

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

na toimiviin sisäänhengityslihaksiin meneviin hermoihin tai sitten sen herkkuna ovat olleet uloshengityslihaksiin johtavat liikehermot.

CPAPia käytettäessä alhainen paine ei useinkaan tue riittävästi sisäänhengitystä. Korkea paine puolestaan tekee uloshengityksestä työlästä ja voi heikentää heikkoja lihaksia entisestään, mikä puolestaan heikentää yskimiskykyä. Myös ulosteen pinnistämiseksi tarvitaan samoja lihaksia kuin uloshengittämiseen,

joten näitä lihaksia kannattaa säästellä loppuun palamiselta. Lisäksi uloshengityslihasten heikkous voi aiheuttaa ruoan juuttumista ruokatorveen. Tämä aiheuttaa ikäviä ja kivuliaita kakomiskohtauksia, joita esiintyy noin joka kolmannella polion myöhäisoiroista kärsivällä.

Kuvassa 3 on lueteltu oireita, joita hengitystuki ja sitä kautta riittävä hapensaanti lievittää.

Poliolle omat kriteerit

BiPAP-laitteen saaminen on keuhkotautilääkäreiden luvan ja osaamisen takana. Se on nurinkurista, koska polio on hermolihassairaus ja polioselelytyjän keuhkot ja hengitystiet ovat ainakin polion puolesta kunnossa. Keuhkotautilääkäreiden käyttämät mittarit toimivat tyypillisissä keuhkosairauksissa, mutta eivät hälytä tarpeeksi aikaisin polioselelytyjän kohdalla.

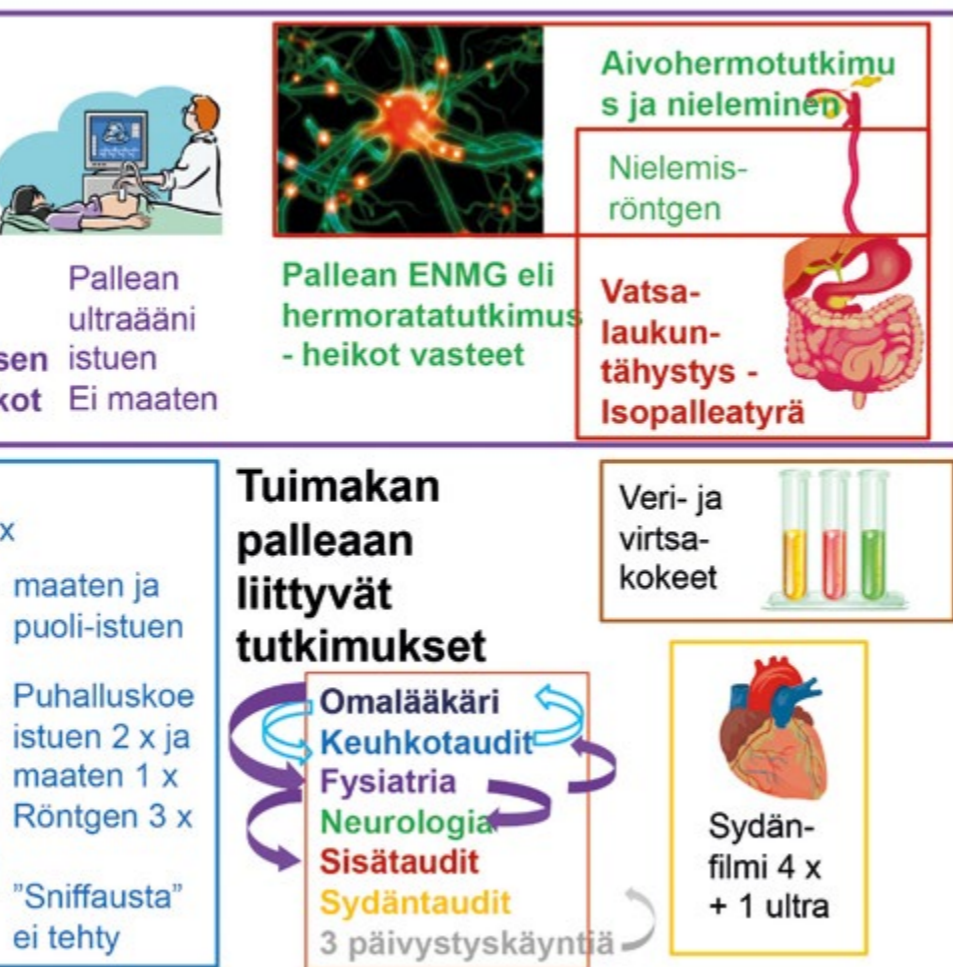
Puhalluskoe on petollinen, koska se ei näytä tilanteen vakavuutta. Polioselelytyjä on kuuluisa siitä, että hän pystyy tekemään raskaankin ponnistuksen urhoollisesti muutamia kertoja, kunnes voima alkaa kiihtyvästi hiipua. On kuitenkin muistettava, että hengittämistä pitää jaksaa 20 000 kertaa vuorokaudessa. Puhalluskoe suositellaan tehtäväksi istuen ja maaten. Jos puhaltaminen maaten sujuu 30 % heikommin kuin istuen, se voi olla merkki pallean heikkoudesta. Omalla kohdallani voimero oli vain 10 % ja silti makuulla oltaessa hengittäminen alkaa olla 15 minuutin jälkeen tukalaa ja 45 minuutin jälkeen sietämättömän tukalaa.

Unirekisteröinti, jossa käytetään veren happikylläisyyttä ja hiilidioksidipitoisuutta mittaavia laitteita, kertoo, kärsikö potilas yön aikana hapen puutteesta. Myös hengityskatkokset ja verikaasut rekisteröidään. Verikaasut ja valtimoverinäyte hälyttävät vasta tilanteen ollessa jo kriittinen, joten niistä ei ole hyötyä palleaheikkouden ennaltaehkäisyssä.

On tietysti hyvä, että tuka-luudentunteesta valittelevalle poliooselviytyjälle 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 poliooselviytyjien keskuudessa palleaheikkous lienee yllättävän tavallista. Brauer toteaakin osuvasti: kun pallean heikkoutta ei osata etsiä, sitä on lähes mahdotonta löytää.

Pallean kunnan ja muiden hengitysilhasten tutkimisessa tarvitaan usean erikoisalan osaamista. Kuvassa 4 on tutkimukset, jotka minulle on tehty vuoden 2013 aikana. Ihannetasosta poikkeavia arvoja näyttäneet testit on lihavoitu. Palleahermon ENMG oli mielestäni hyödyllisin.

Kuva 3.



Kuva 4.

BiPAP hidastaa polion myöhäisoireiden pahenemista seuraavilla tavoilla:

- Pallea hoitaa 90 % levossa tapahtuvasta hengityksestä ja 10 % jää kylkiväliihasten kontolle. Rasitunut pallea saa BiPAP-yön aikana "hengähtää". Lepo parantaa pallean suorituskykyä päiväsaikaan.
- Aivoissa sijaitseva hengitystä säätelevä keskus on voinut "tottua" veren korkeaan hiilidioksidipitoisuuteen niin, ettei se käynnistä hengitystä yhtä tehokkaasti kuin aikaisemmin. Hengitystuki palauttaa hengityskeskusten herkyyden hiilidioksidille.
- Hengitystuki voi elvyttää ja palauttaa koko hengitysjärjestelmän toimintaa.
- Auttaa ylläpitämään veren happikylläisyyttä yli 95 % tasolla.
- On omiaan parantamaan unen laatua ja vähentämään uupumuspainajaisia. Tosin vasta sen jälkeen kun laitteeseen on ensin totuttu.
- On omiaan parantamaan yskimis- ja nielemistointoja.
- Varsin usein PPS:n muut oireet kuten kivut voivat lievittyä, kun hapensaanti parantuu. Jos esim. pallean vasen puoli ärtyy rasituksesta, se voi tuntua ikävänä heijastekipuna vasemman puolen hartiassa.
- Auttaa pysymään hengissä pitempään. Lepotilassa aivot käyttävät elimistön hapestä 20 %, sydän 10 %, munuaiset 10 % ja maksa peräti 40 %. Jos keuhkojen tuuletus ei toimi palleaheikkouden takia kunnolla, nämä elimet kärsivät.

Yhteenveto

Polioasiantuntijat painottavat, että poliooselviytyjän tulisi saada BiPAP kokeiluun, jos hän tuntee hengityksensä työlääksi eli subjektiivisten kokemusten perusteella. Jos pallea on jo kovilla, poliooselviytyjä kärsii riemumielin maskista ja muusta laitteistosta koituvan eittämättömän riasan. Ja vaikka poliooselviytyjä 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 täsmälleen sama kuin ennakoivassa pyörätuolin tai muihin apuvälineisiin totuttamismisissä.

Tuija Matikka

Psykologi ja poliooselviytyjä

Artikkelin pääasiallisena lähteenä on luku Breathing and Sleeping Disorder in the Post-Polio Syndrome Peter Brauerin kirjoittamassa kirjassa Aspects of the Post-Polio Syndrome.

uutisia

Apuvälineiden ideakilpailu 2013: Voittotyöt tuovat turvallisuutta ja motivointia liikkumiseen

Apuväline-tapahtuma on ainutlaatuinen alallaan. Se esittelee suuren kirjon apuvälineitä eri vammaisryhmien sujuvaan arkeen sekä hoito- ja kuntoutusalan ammattilaisten työskentelyyn. Messujen yhteydessä järjestettiin perinteisesti apuvälineiden ideakilpailu. Helppo Liikkua -teemalla järjestettyyn ideakilpailuun osallistui parikymmentä uutta tuotetta tai sovellusta, jotka tarjoavat turvallisuutta liikkumiseen tai motivoivat liikuntaan. Kilpailun palkintosumma 5 000 euroa jaettiin kolmen voittajatyön kesken.

Helpotusta kyynärsauvoilla liikkumiseen ErgoStick mullistaa helppokäyttöisyydellään kyynärsauvoilla liikkumisen talvisissa kävelyolosuhteissa. Perinteisesti sauvojen liukuosien ovat hankalasti käytettäviä teräslangasta taivutettuja mekanismeja. ErgoStickin älykkäällä ratkaisulla käyttäjän ei tarvitse kumartua eikä käyttää voimaa tai liata käsiään. Tässä nastat aktivoidaan päälle ja pois vain kohottamalla sauvaa vakaatason yli. Tämä helpottaa huomattavasti liikuntarajoitteisen turvallista liikkumista esimerkiksi syksyn liukkailta keleiltä sisätiloihin. Muotoilulla on myös tuotu ratkaisu piikkien ja rautalankojen aiheuttamiin rikkoutuneisiin autonpenkkeihin ja vaatteisiin.

ErgoStick rankattiin ideakilpailussa niin korkealle, että se voitti potista 3 000 euroa.

Tuote on patentoitu, prototyyppiä testattu ja ensimmäinen tuotantoerä jo valmistuksessa. Raadin kommentissa nousi idean tuoma turvallisuus liikkumiseen kaikille kyynärsauvoja ja kävelykeppiä käyttäville.

- Tuotteen suunnittelun tavoite oli helppo ja ergonominen käytettävyys. ErgoStick kannustaa ihmisiä liikkumaan. Järkevä valmistus ja jälleenmyyntihinta ovat edellytyksiä tuotteen tulevaisuuden menestykselle, joten siihen panostimme jo varhaisessa vaiheessa projektia", toteaa Petri Perälä ErgoStick Oy:stä.

Matkamittarilla motivaatiota liikkumiseen

Pyörätuolin ja rollaattorin käyttäjällä liikkumisen motivaatio voi olla joskus hakuksessa. Ideakilpailussa toiseksi sijoittunut ja 1500 eurolla palkittu Wheeleri on matkamittari, joka motivoi pyörätuolin ja rollaat-



torin käyttäjiä liikkumaan. Raati arvosti niemenomaan tuotteen motivoivaa luonnetta.

Wheeleri on askelmittaria ja polkupyörän matkamittaria vastaava laite pyörätuolin ja rollaattorin käyttäjille ja siinä on huomioitu liikkumisen erityisominaisuudet.

Laite soveltuu pyörätuolia käyttäville aktiiviliikkuville, rollaattoria käyttäville senioreille sekä apuvälineeksi ja mittariksi kuntoutuville ja kuntoutuksen ammattilaisille.

Laite tallentaa kaiken tiedon kuljetusta matkasta, nopeudesta sekä ajasta päiväkohtaisesti. Bluetooth-lähettimen ja android-sovelluksen avulla tiedoista saadaan selkeät yhteenvedot.

- Hyvinvointiin liittyvät teknologiat ovat osa nykypäivän arkea ja liikkumista ja niiden merkitys yksilön liikkumisen tukena kasvaa yhä edelleen. Erilaiset laitteet ja mittarit kannustavat aktiivisuuteen, kertovat yksilökohtaista tietoa yksilön liikkeistä ja antavat sitä kautta lisäpotkua liikkumiseen. Wheelerin avulla tarjoamme nyt tämän mahdollisuuden kaikille, kertoo Kati Karinharju Satakunnan ammattikorkeakoulun Tutkimus- ja osaamiskeskitymästä.

Ohjauskahvasta kävelyapua

Ideakilpailun voittajakolmikkoon valittiin myös ohjauskahva, jossa rollaattorin pyörät vetävät ja jarruttavat kahvoista ohjaamalla.

Uudenlaiset ohjauskahvat auttavat rollaattorin liikkeelle lähdössä ja kynnysten ylittämässä sekä tekee rollaattorista entistä paremmin ohjattavan. Kun ohjauskahvoja kallistetaan eteenpäin, kallistuva apuhaarukka pyörittää etupyöriä eteenpäin rullakytkimen avulla auttaen liikkeelle lähtöä. Apuhaarukka toimii myös laahajarruna, joten kun ote ohjauskahvoista irrotetaan, rollaattori ei lähde liukumaan taaksepäin esimerkiksi ylämäessä. Lisäksi ohjattavuus helpottaa kulkua kaltevalla tai liukkaalla pinnalla.

Ohjauskahva haluttiin voittajiin ja idealle myönnettiin 500 euroa. Raati näki tärkeäksi rollaattorien kehitystyön, koska väen vanhetessa erilaisia kulkuapuja tullaan tarvitsemaan.

- Ohjauskahvojen käyttö ajon suuntaisen pyörähaarukan kanssa antaa rollaattorille suuntavakauden ja vähentää kaatumisvaaraa. Kahvan kallistamisella saadaan aikaan liikkeellelähtö, jarrutus ja jousituksen säätö, jotka vähentävät voimantarvetta mm. esteiden ylitykseen ja vähentävät esteiden kohtaamisesta johtuvia töksäyksiä. Rollaattori voi "nostaa polvea" esteen kohdalla, jopa polvi kerrallaan, huomauttaa idean isä Jukka Matikainen.

Teksti: HS



Ideakilpailun voitti ErgoStick – uudenlainen tekniikka kävelykepin nastaan, toiseksi tuli Wheeleri – matkamittari pyörätuoleihin ja rollaattoreihin ja kolmanneksi tuli Ohjauskahva rollaattoreihin.

Tampereen osasto

Pia Viitasen vieraana eduskunnassa



Asunto- ja viestintäministeri Pia Viitasa tervehtii Tampereen osaston Helmi Ahosta.

Retkeä oli valmisteltu jo pitemmän aikaa, aikataulujen yhteensovittaminen kansanedustajan kanssa ei ollutkaan ihan yksinkertaista. Vielä kun kansanedustaja

Pia Viitasesta oli tällä aikaa tullut asunto-ministeri, ajattelimme, että nyt viimeistään retki peruuntuu. Olimme iloisesti yllättyneitä, kun saimme kutsun eduskuntaan keskiviikoksi syyskuun 25. päiväksi.

Meille oli lähetetty etukäteen selvät ohjeet siitä, miten toimia turvatarkastuksineen ym. rutiineineen. Vastaanotto oli ystävällistä, meillä oli kaksi opasta eduskunnasta jotka ohjasivat meitä eri kerroksiin ja kertoivat mielenkiintoisia tarinoita talon historiasta.

Valtiosaliin tullessamme etemme avautui kaunis graniitti-portaikko. Itse valtiosali oli avara tyylikkääne sisustuksineen ja huonekaluineen, joiden verhoilu on yllättäen alkuperäinen eli vuodelta 1931. Tämä on tuttu paikka myös TV:stä, koska monet kansanedustajien ja ministerien haastattelut tehdään juuri siellä.

Tietenkin tutustuimme myös täysistuntosaliiin, joka on tullut tutuksi eduskunnan kyselytunneilta. Sieltä löytyvät Wäinö Aalosen patsaat.

Vierailumme aikana sattui olemaan täysistuntunto, jota pääsimme seuraamaan lehteriltä. Päivän kohokohta oli kuitenkin kahvihetki ministeri Pia Viitasen kanssa. Hän kertoi meille omasta työstään ministerinä, mutta

onneksi meilläkin oli hiukan aikaa esittää omia terveisiämme.

Olimme laatineet hänelle etukäteen muistion muutamista meille tärkeistä asioista kuten esimerkiksi:

- vaikeavammaisten kuntoutus säilytettävä Kelalla senkin jälkeen kun on täyttänyt 65 vuotta
- esteettömyyden huomiointi rakentamisessa, peruskorjauksessa ja yhdyskuntasuunnittelussa
- liikennevälineiden esteettömyyden kehittäminen
- päätöksenteossa huomioitava sekä valtakunnalliset että kuntakohtaiset vammaispoliittiset ohjelmat.

Luovutimme Piia Viitaselle myös yhdistyksemme Polioinvalidit ry:n historiikin.

Jätimme eduskunnan ja lähdimme yhdistyksemme toimistolle Kumpulantielle.

Monikaan meidän jäsenistämme ei ole käynyt siellä, joten oli hyvä tutustua myös omiin tiloihimme. Siellä olikin meitä odottamassa päivällinen ja pääkaupunkiseudun tuttu väki sekä tietenkin Birgitta ja Kikka toimistolta.

Kiitos vielä kerran ystävällisestä vastaanotosta ja vieraanvaraisuudesta. Jaksoimme hyvin niillä eväillä kotiin.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuva: Tampereen osasto

Kipu koskettaa



”Vain harva ihminen elää elämänsä kokematta koskaan kipua ja siihen liittyvää epämukavuutta ja kärsimystä. Kipu voi vaikuttaa niin mielialaan, ihmissuhteisiin, työ- ja toimintakykyyn kuin taloudelliseen toimentuloonkin. Elämänpiiri voi kaventua kivun takia. Kivun kokeminen on aina yksilöllistä ja henkilökohtaista. Sen vuoksi siitä voi olla vaikea kertoa toisille ihmisille niin, että kokee tulevansa ymmärretyksi”, kertoo Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry.

Kuntoutuksen-, ohjauksen- ja suunnittelun opiskelija, kuntoutusorganisaattori Marja Räsänen, Suomen Polioliitto ry, piipahti Lahdessa kertomassa erilaisista kiputyypeistä ja kipulääkkeistä sekä myös vaihtoehtoisista hoidoista.

Tarkkaavainen kuulijakunta seurasi kiinnostuneena Marjan esitystä ja kyseli ongelman tulesa mieleen: Mitä se kipu on? Tai mitä tarkoittaa porttikontrollijärjestelmä? Marja kertoi että, muistatte varmaan lapsuudesta, kun sormeen tuli haava ja äiti puhalsi, niin silloin kipuaisti ja liikeaisti kilpailivat ja – liikeaisti voitti. Näin yksi lapsuusmuisto sai selityksen.

Mitä taas tarkoittaa PPS? Rasituksen jälkeinen kipu? Olenko rehkinyt liikaa? Miten löydän tasapainon kuntoiluun ja levon suhteen? Miten päästä keskustelemaan lääkärin kanssa kipuongelmista? Fysioterapeutilla on tärkeä rooli? Miten päästä häneen kanssaan kosketuksiin?

Kipu oireena masentaa, silloin on päästävä puhumaan ja Marja Räsänen neuvoi: Joka viikko pitää olla vertaistukea saatavilla ja jos kukaan muu ei kuuntele, soita minulle keski- viikkoisin klo 10 -14 välisenä aikana!

Vuoden alkupuolella painosta saadaan Kipu – esite, joten kyselkääpä toimistosta!

Teksti: Ritva Jokela

Valokuva: Jenni Saari

Apuvälinemessut jo 15. kerran

Valtakunnalliset Apuvälinemessut järjestettiin 15. kerran Tampereen Messu- ja urheilukeskuksessa marraskuun alkupäivinä. Alansa megatapahtuma keräsi kolmen päivän aikana paikalle 12 500 messuvierasta. Apuvälineet, esteettömyys ja kuntoutus puhutti ja liikkutti väkeä. Apuvälinemessut ja liikuntamaa toivat yhteen eri vammaisryhmät, kuntoutus-, hoiva- ja apuvälinealojen ammattilaiset.

Apuvälineet ovat henkilökohtaisia, niiden pitää soveltua käyttäjälleen ja sopia tarkoitukseensa. Käyttäjien lisäksi hoiva-, sosiaali- ja kuntoutusalan ammattilaisten ja päättäjien on tärkeä tietää mitä apuvälineitä on olemassa ja minkälaiseen käyttöön ne parhaiten soveltuvat.

Apuvälineitä tarvitaan tulevaisuudessa yhä enemmän. Vammaisten lisäksi apuvälineet kuuluvat myös ikääntyneiden arkeen. Apuvälineet käsittävät kaikki ne välineet, jotka on kehitetty ihmisen avuksi, arkisiin askareisiin. Myös hoiva-alan ammattilaiset tarvitsevat työssään apuvälineitä.

Säästöt ja kilpailutus huolettavat

- Esteettömyys ja toimivat apuvälineet ovat kaiken edellytys. Olen huolissani siitä, että kunnissa terveydenhuolto on ryhtynyt säästämään apuvälineistä. Se se vasta on kallista, sulkea ihminen neljän seinän sisälle ja panna hänet liikkumaan soveltumattomilla apuvälineillä, totesi messuille Invalidiliiton tervehdyksen tuonut toimitusjohtaja Marja Pihkala.

Pihkala hämmästeli kuulemaansa, että ihmiset ovat saaneet itselleen soveltumattomia pyörätuoleja, proteeseja ja ortopedisiä jalkineita, vaikka apuväline on oltava yksilöllisesti räätälöity, toimiva, turvallinen ja käytännöllinen. Varastosta löydetty vanha pyörätuoli ei välttämättä palvele kaikkia.

- Aivan erityisesti olen viime aikoina ajatellut niitä, jotka ideoivat ja kehittävät apuvälineitä. Siinä täytyy käyttää insinööriäivoja, on oltava ymmärrys vammasta ja siitä, miten se vaikeuttaa arkisia toimintoja. Sitten on oltava ymmärrystä myös siitä, miten apuvälinettä pitää kehittää, jotta se



olisi toimimattoman raajan jatke, pohdiskeli Marja Pihkala.

Vammaispalvelujen kilpailutukselle pitää löytää vaihtoehto. Vammaisten ihmisten tarvitsemien palvelujen kilpailuttaminen ei saa hankaloittaa vammaisten ihmisten elämää entisestään. Asiakkaiden osallistaminen ja heidän yksilöllisten palvelutarpeidensa huomioiminen on välttämätöntä palveluhankintojen onnistumiselle.

- Vaikeavammaisten ihmisten asumiseen liittyvät palvelutarpeet ovat hyvin yksilöllisiä. Näihin tarpeisiin ei pystytä vastaamaan nykyisellä ryhmäperusteisella hankintamenettelyllä. Palvelujen hankinnassa tulisi hinnan lisäksi huomioida laadun parhaita asiantuntijoita ovat asiakkaat. Vaikeavammaisten ihmisten asuminen ja palvelut tulisi lisäksi suunnitella ja järjestää erikseen eikä hankkia yhteispakettina. Palvelun järjestämisestä vastaavien kuntien tulee osallistaa palveluja käyttäviä asiakkaita asumisen ja palvelujen suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa nykyistä enemmän, painotti Rotia palveluihin -projektia vetävä Tiina Lappalainen Invalidiliitosta.

Teksti ja kuva: Hannu Salonpää

Apuvälinemessuilla kohtaavat niin apuvälineiden käyttäjät kuin alan ammattilaisetkin. Tampereen tapahtuma veti paikalle 12 500 kävijää ja yli 200 näytteilleasettajaa. Vakavamman asian ohella apuvälinemessut tarjosivat myös monenlaista oheisohjelmaa.

PT-Keskuksen tyylikästä esillelaittoa. Kuva Taina Hiekkataipale



Euroopan Poliunionin (EPU:n) vuosikokous Irlannissa 18.-21.10.2013

Myöhäsoireita ei tunneta – apua yhteistyöstä ja seminaareista?

Matka täältä kaukaa pohjoisesta alkoi perjantaina jo aamulla neljän jälkeen ensin lennolla Helsinkiin sieltä Tukholmaan sieltä Dubliniin ja sieltä autolla yhteiskuljetuksella kohti Tullamorea. Myöhään iltpäivällä pääsimme perille matkan sujuessa rankkateissa.

Se kuitenkin loppui pian, ja niin lähdimme kävellen tutustumaan kaupunkiin, koska ainoa vapaa aika ohjelmasta sattui juuri tulopäivään. Tullamore on maailmankuulu vanhasta viskitechastaan. Kävimme tehtaahanienossa audiovisuaalisessa viskimuseossa kuuntelemassa kertomusta viskin ja tehtaanhistoriasta. Kaupungin keskustassa näkyi tyhjiä liikehuoneistoja ja myytäviä taloja, mikä kertoo siitä rakennemuutoksesta, jota Irlanti edelleenkin käy läpi. Monet nuoret muuttavat maasta, koska työtä ei ole kaikille ja vanhat jäävät kotimaahansa. Irlanti on yksi niistä maailman maista, joka on menettänyt väestöstään enemmän toisiin maihin kuin Irlannissa on väkeä omassa maassaan. Tämä vain taustaksi EPU:n kokoukselle, meidän pääkohteellemme.

EPU haasteiden edessä

Lauantaina aamulla rekisteröitymisen jälkeen alkoi vuosikokous, jonka puheenjohtajana toimi EPU:n puheenjohtaja John McFarlane. Hän kertoi tapahtumista vuoden aikana.

- Kaikkia toiveita emme ole pystyneet toteuttamaan, sillä rahapula vaikeuttaa esim. EDF:n toimintaa, jonka kanssa yhdessä olemme yrittäneet järjestää mm. sihteeritöitä. Euroopan Unionin miljoonien avustushjelmasta on haettu rahaa mm. poliojärjestöjen toimintaan. Vastaukset ovat olleet tyyliä. Jos teillä olisi lapsi- tai nuorisotoimintaa, tilanne olisi toinen.

John ilmoitti kuitenkin, että ensi vuoden rahoista yritämme uudelleen. Ensi vuonna koetamme myös nuorten polioammaisten ongelmia käsittelemällä Amsterdamin konferenssissa saada huomiota ja siten myös jatkossa taloudellista tukea. Euroopassa on mm. maahanmuuton johdosta nuoria ja jopa lapsia, joilla polion aiheuttamia halvauksia.

- Tiedämme niin paljon polion kanssa elämisestä ja sen haitoista huolimatta arjessa



selväämisestä, joten on velvollisuutemme viedä tietoa eteenpäin kolmansiin maihin, joissa polioammaisten määrä on suuri ja heistä suuri osa vielä lapsia ja nuoria, muistutti John McFarlane vuosikokouksen osallistujia.

Irlantilaiset ovat edelleen luvanneet tehdä ja ylläpitää Euroopan Poliunionin internetsivuja. Utiskirje ja oma lehti ovat olleet myös jäsenmaiden toivelistalla.

- Kuka tekisi kaikki käännoistyöt? Jos lehti tulisi, kuka kirjoittaisi siihen jutut? Onnistuisiko?, kysyi puheenjohtaja ja kertoi, että kansallisilla tasoilla eri maiden edustajat ovat valittaneet, että polioista ja polion myöhäsoireista kertovat uutisaiheista ja artikkeleista on jatkuvasti puutetta.

Margret Embry rahastonhoitajana selvitti EPU:n rahatilannetta ja monia ongelmia, jotka liittyvät talouteen joko suoraan tai välillisesti. Osalle jäsenmaista tuottaa vaikeuksia suoriutua liittymismaksusta ja vuosittaisista jäsenmaksuista. Euroopan Poliunioni toimii nyt Belgian lakien mukaisesti ja esimerkiksi sääntömuutokset ovat tällä hetkellä tavattoman kalliita. Ajankohtaiseksi sääntömuutokset tekevät sen, että nykyään- töjen mukaisesti hallituksen jäsen voi toimia hallituksessa vain kaksi kolmivuotiskautta. Vuonna 2015 hallituksen kuudesta jäsenestä viisi on erovuorossa, eikä heistä ketään voitaisi enää valita uudelleen. Avoimeksi jäi kysymys mitä asialle tehdään.

Polion myöhäsoireita ei tunneta vielääkään

Els Symons, EPU:n sihteeri osallistui Wienissä järjestettyyn EFNA:n kokoukseen.

Kokoukseen osallistui lähes 2 000 neurologia eri maista. Els Symmons kertoi siellä sekä EPU:sta että erityisesti polion myöhäsoireista. Moni neurologi oli ilmoittanut, että heillä ei ole lainkaan maassaan postpoliota. EPU:ssa ja eurooppalaisissa poliojärjestöissä on yhteinen huoli ja oikeutetusti herännyt

Irlannin sää oli tuulinen ja sateinen. Tuula Pukkila oli varustautunut sään mukaisesti.



kysymys: Mitä meidän pitäisi tehdä? Ensi vuonna EFNA:n kokous on Istanbulissa.

Vuoden 2014 kesäkuun loppupuolella Amsterdammassa toteutuu EPU:n toinen poliokonferenssi. Luvassa on luentoja, keskustelua ja workshop-työskentelyä niin ammattihenkilöille kuin polioammaisillekin.

- Eri maiden kokemuksia kuullaan ja kolmansien maiden polioammaisten tilanteeseen paneudutaan. Psykkisiä ongelmia tullaan käsittelemään varsin laajasti ja esim. puolisoien ja läheisten jaksamiseen liittyviä luentoja on luvassa. Pohdimme myös, miten eri järjestöille ja organisaatioille voimme parhaalla mahdollisella tavalla jakaa tietomme ja kokemuksemme poliosta, kertoi John McFarlane kansainvälisen polioon puretuvan seminaarin ohjelmasta ja tavoitteista.

Englantilainen Hillary Boone kertoi omista ongelmistaan taistellessaan ja saadakseen hyväksytyksi oman postpoliodiagnoosinsa. Samalla hän toi esille erilaisia lukuja, joita maailmalla esiintyy puhuttaessa postpoliosta. Australiassa kerrotaan, että 60 % polion sairastaneista saa postpolio-oireet, kun taas Ruotsissa luku on 15 %. Kaikkiaan Euroopassa on noin 800 000 polioon tai postpolioon sairastunutta ihmistä. Eräs kiperimmistä kysymyksistä tänään on, voidaanko potilaalle tehdä polion myöhäsoirediagnoosi, jos hänellä ei ole aikaisemmin todettu halvauksellista poliota?

Käydyissä keskusteluissa kävi ilmi, että suhtautuminen tähän viime aikoina polion myöhäsoireiden myötä nousseeseen kysymykseen vaihtelee vielä kovin. Norjassa jäseneksi voivat liittyä kaikki, jotka ”kokevat” polion sairastaneensa. He eivät todistusta aiemmin sairastetusta halvauksellisesta poliosta vaadi. Monissa muissa jäsenmaissa tilannetta vielä seurataan ja lääketieteen asiantuntijoiden lausuntoja ja mahdollisia muutoksia polion myöhäsoireiden kriteereihin odotellaan.



EPU:n puheenjohtaja John McFarlane.



Postpolio Support Group of Ireland järjestön toiminnanjohtaja Susan Bowling.

Kokous päättyi kannustamaan jäsenmaita jatkamaan työtä polion myöhäsoireiden tunnettavuuden parantamiseksi:

- Älkää antako periksi!

Parasta, mitä EPU voi tehdä, on tiedon jakaminen poliosta ja postpoliosta. Ja se työ jatkuu.

Irlannin polioryhmä 20 vuotta

Sunnuntai-iltpäivä oli varattu Postpolio Support Group of Ireland järjestön 20-vuotisjuhlija varten. Järjestön vasta valittu toi-

minnanjohtaja Susan Bowling kertoi järjestön synnystä ja toiminnasta.

Erityisesti Susan Bowling keskittyi kertomaan Irlannin ns. Ring-Ring puhelinringin synnystä ja toiminnasta. Vuonna 2006 Irlannissa aloitettiin projekti, jossa tarkoituksena on ollut luoda varsinkin syrjässä asuville ja yksinäisille polioihmisille puhelinyhteyden perustuva tukimuoto. Kontaktihenkilöt koulutettiin ja heidät pyrittiin valitsemaan mahdollisimman hyvin tehtävään soveltuviksi.

Jokainen kontaktihenkilö soittaa kerran kuukaudessa 2-4 polioammaiselle. Puhelut soitetaan salaisesta numerosta ja soittajien henkilöllisyys tai yhteystiedot eivät ole puhelun vastaanottajan tiedossa. Videokonferensseja suunniteltiin myös, mutta pelkkiä puhelinyhteyksiä haluvia oli enemmän ja vain yksi videopuheluryhmä toimii tällä hetkellä.

Kontaktisoittajia ei tahtonut löytä, muutoin mukaan haluvia sitä enemmän. Konkreettista apua rinki ei anna, tarvittaessa vain neuvoja, mitä kautta asiat selviävät. Asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä, mutta vetäjät tarvitsevat välillä taukoja jaksakseen taas. Yksinäisyys ja juttukaverin puute näyttävät olevan suurimpia ongelmia.

Juhlat irlantilaisten kanssa jatkuivat kakkukahvilla ja videoesityksillä sekä jutustellen paikallaolijoiden kanssa. Meille suomalaisille oli tärkeää kuulla ja nähdä, miten muut toimivat ja mitä suunnittelevat. EPU:n tulevaisuus pohdituttaa meitäkin, sillä sitä kautta olemme saaneet ja saamme tietoa ja pystymme paremmin vaikuttamaan Euroopan tasolla.

Nyt sitä taas jaksaa tehdä työtä täällä, kun tiedämme, missä mennään ja ettei aika ajoin valtaava voimattomuuden tunne päättäjien välinpitämättömyyden edessä ole vieras minkään eurooppalaisen poliojärjestön luottamushenkilölle.

Maanantaina 7.00 alkoi kotimatka ja tiistain puolelleen se kotiutuminen meni. Hyvä matka!

Teksti ja kuvat: Tuula Pukkila



Poliojärjestöt esillä Järjestöextremessä

Varsinais-Suomen osastossakin ahkeroina Riitta Nissilä on mukana sote- aluetyöntekijöiden työryhmässä.

- Ehdotin noin pari vuotta sitten sosiaali- ja terveysalan amk-opiskelijoiden koulutuspäivää. Tästä kehittyi Järjestöextreme

tapahtuma, jossa vuonna 2012 mukana oli 40 järjestöä.

Tänä vuonna mukana olivat myös poliojärjestöjen toimintaa esittelemässä Lauri Jokinen, Jarkko Suominen ja Eeva Lavonen. Tapahtuma järjestetään ensi vuonna marraskuussa.

Toivo Enqvistille elämäntyöpalkinto



Tampereen kaupungin pormestari Anna-Kaisa Ikonen on myöntänyt Tampereen kaupungin vammaisneuvoston esteettömyystyöryhmän pitkäaikaiselle puheenjohtajalle Toivo Enqvistille Rotvallikivi-palkinnon kaupungin esteettömyyden edistämiseksi tehdystä elämäntyöstä.

Palkinto luovutettiin Tampereen Raatihuoneella kansainvälisenä vammaistenpäivänä 03.12.2013 pidetyn vammaisneuvoston 25-vuotisjuhlan yhteydessä.

Onnittelemme poliojärjestöjen Suomen Poliohuolto r.y:n ja Polioinvalidit ry:n jäsentä Toivo Enqvistia hyvin ansaitusta merkittävästä palkinnosta.

Leo Hänninen

Suomen Polioliitto ry:n varapuh.joht.

Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

lauantaina 12.4.2014 klo 12.00
Valkea Talo, Ilkantie 4, Helsinki

Osastojen vuosikokoukset:

Lahden osasto

22.02.2014 klo 12.30 alkaen
Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, 15140 Lahti

Pohjanmaan osasto

1.3.2014 klo 14.30
Hotelli Sorsanpesä, Törnäväntie 27, 60200 Seinäjoki.

Pohjois-Suomen osasto

23.1.2014 kello 13.00
ravintola Oskarin Kellari, Uusikatu 26 2 krs. 90100 Oulu

Pääkaupunkiseudun osasto

13.3.2014 torstai klo 17.00
Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 6 krs
00520 Helsinki

Satakunnan osasto

23.01.2014 klo 16.45
Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila

Savon osasto

05.03.2014 klo 12.00
Ravintola Savonia, Sannakkolamentie 2, Kuopio

Tampereen osasto

23.2.2014 klo 13.00
VATENK:n kokoustilassa, Pellervonkatu 9, Tampere

Varsinais-Suomen osasto

13.3.2014 klo 17.00
Happy House'ssa, Ursininkatu 11, Turku

Suomen Poliohuollon puolelta

Itsenäisyyspäivän aamu on valjennut ja pihaa somistaa hyvin ohut valkea kerros joutain töhnää, josta en niin hirveän paljon pidä. On muuten ensilumi Nummelassa tänä syksynä. Sanon syksynä siksi, että en usko pysyvän talven saapuneen eteläiseen Suomeen vielä näin varhain. Mutta jos saapuu, niin olkoon. Joulua alkaa olla jo lähellä ja kyllä silloin pitää olla lunta. Sillä jollei jouluna ole lunta, voiko joulupukki tullaakaan? Sitä me kuitenkin odotamme. Olemme olleet sen verran kilttejä. Eikö vaan?

Vuosi on taas vierähtänyt loppuun tosi nopeasti. Miten minusta tuntuu siltä, että mitä enemmän ikää karttuu, niin sitä vilkkaammin vuodet vierivät? Järjestötoiminnan osalta vuosi on mennyt pääosin suunnitelmien mukaisesti. Poliojärjestöillä on takanaan vilkkaan ja monipuolisen toiminnan vuosi. Me jokainen huomaamme sen helposti viimeistään siinä vaiheessa, kun selaamme Poliolihtin tämän vuoden vuosikerran. Kyllä me olemme olleet aktiivisia ja saaneet vähillä resursseillamme paljon aikaiseksi. Kiitos siitä lankeaa meille kaikille. Sitkeille poliolihtilaisille!

Oikeastaan ainoa asia, joka minua tämän vuoden osalta harmittaa suuresti on se, että ”Pieni-Ele” vaalikeräysorganisaatio heitti poliojärjestöt ulos tulevien vaalikeräysten piiristä. Sille asialle emme voineet mitään. Vaikka parhaamme yritimme pysyäkin keräysten piirissä. Poliittisen pelin makua tuossa ulosheitossa, rohkenen sanoa. Saa nähdä, mitä jatkossa seuraa. Tätä asiaa on pureskeltu ja tullaan varmasti pureskelemaan jatkossakin Suomen Polioliitto r.y:n hallinnossa.

Jos mikä aihe, niin Suomen valtion ja kuntien talous, on ollut viime kuukausina ja eritoten viime viikkoina hyvin vahvasti esillä. Vallitsevassa taloudellisessa taantumassa, jota itse nimitän jo lamaksi, jonka loppua ei ole vielä näköpiirissä, on haastetta poliittisille päättäjille ja kaikille Suomen kansalaisille. Nyt ovat edessä kovat ajat ja ”matokuurin” paikka, joka horjuttaa uskoa siihen, tuleeko Suomi enää lähivuosina säilyttämään mainettaan ns. hyvinvointi valtiona.

Rakenneudistus huolestuttaa

Juuri julkaistu Hallituksen rakennepaketti niin pintapuolisesti kuin sen sisältö on vielä tiedossa, ei lupaa hyvää. Näissä talkoissa maksajaksi joutuu jokainen Suomen kansalainen. Olen erityisen huolissani vanhusten ja vammaisten henkilöiden asemasta, kun heidän sosiaali- ja terveyspalveluja aivan varmasti ryhdytään uudelleen järjestelemään ja karsimaan.

En voi ymmärtää esim. sitä ratkaisumallia, että vanhustenhoitoyksiköiden asukkaita, sekä sairaaloissa ja terveyskeskusten vuodeosastolla olevia hoitoa ja huolenpitoa tarvitsevia vanhuk- sia tullaan siirtämään heitä, tai heidän omaisiaan kuulematta kotihoidon piiriin. Se tulee merkitsemään sitä, että omaiset joutuvat ottamaan enemmän vastuuta vanhusten hoitamisesta mitättömän pientä omaishoidontukea vastaan. Eikä se omaishoitokaan yksin riitä. Sen rinnalle tarvitaan monessa tapauksessa kotisairaanhoidon ja kotipalvelun järjestämistä. Huonokuntoisille jopa useamman kerran päivässä.

Mistä henkilöstö riittää ja miten järjestäminen maksaa matka- ja muine sivukuluineen.

Ennen kaikkea, miten suurta turvattomuuden tunnetta tällainen järjestely aiheuttaa yksin kotona asuvalle useassa tapauksessa jollain tapaa liikuntarajoitteiselle vanhukselle. Kuka on vastuussa, jos jotain vahinkoa sattuu?

Vammaispalvelujen järjestämisen osalta olen huolissani viime päivinä julkisuudessa esiin tulleesta erään kaupungin talousjohtajan ideasta. Hänen mielestään vaikeavammaisten henkilökohtaisten avustajien työtuntien ja kuljetuspalvelujen määrää tulee supistaa. Hyvin käsittämätöntä puhetta. Ymmärtääkö tällaisen idean ilmaiseva virkamies, että moinen järjestely johtaa vammaisten ihmisoikeuksien loukkaamiseen ja perustuslain takaaman vapaan liikkuvuuden rajoittamiseen?

On myös muistettava, että nämä kaksi asiaa, oikeus henkilökohtaiseen avustajaan ja kuljetuspalveluihin ovat vammaispalvelulain mukaan subjektiivisia oikeuksia, jotka kuuluvat kuntien erityisen järjestämismääräyksiin. Näitä oikeuksia ei voida sallia karsittavan kunnallisten viranhaltijoiden päätöksellä. Vaatitsi lakimuutoksen, josta toivon mukaan valtakunnan päättäjät eivät edes haaveilisi.

Nyt vallitsevassa tilanteessa valtakunnallisilla ja kunnallisilla vammais-, vanhus- ja eläkeläisjärjestöillä, sekä kunnallisilla vammais- ja vanhusneuvostoilla on edessä ”hereillä olon” paikka yrittäessään huolehtia siitä, että oikeuksiamme ei poljeta siten, että meidän asetetaan kohtuuttoman suuressa määrin laman rahoittajiksi ihmisoikeuksiamme vaarantaen.

Oman kotikuntani Vihdin osalta odotan, että nykyiseltä kunnanhallitukselta löytyy selkärankaa korjata vuoden 2009 alussa istuneen kunnanhalli-

tuksen päätös, jolla se romutti 25- vuotta hyvin toimineen vammaisneuvoston toiminnan. Ennen kunnan organisaatioon liittyneen vammaisneuvoston toiminta päätettiin muuttaa kansalaisjärjestön toiminnaksi, jossa eivät ole mukana kunnan viranhaltijat. Mitä virkaa sellaisella vammaisneuvostolla olisi ollut? Eli Vihti on ollut ilman vammaisneuvostoa vuodesta 2009 alkaen.

Vammaisneuvoston perustamisesta on nyt tehty valtuustoaloite, jonka pitäisi kuulemma edetä kunnanhallituksen käsiteltäväksi ensi helmikuussa. Itse en odota tuolle aloitteelle suurtakaan menestystä. Sillä niin kunnanvaltuustossa kuin kunnanhallituksessakin istuu vielä tänä päivänä liian paljon henkilöitä, jotka torppasivat vammaisneuvoston toiminnan. Eivät he varmaan tule muuttamaan kantaansa neuvoston toiminnan tarpeellisuudesta. Mutta toivotaan, että järki voittaa periaatteen, josta tässä on pitkälti kysymys.

Kiitos yhteistyöstä

Joulun ja vuodenvaihteen lähestyessä kiitän hyvästä yhteistyöstä jäsenistöämme, poliojärjestöjen toimiston henkilökuntaa, yhteistyökumppaneitamme ja työme tukijoita.

Toivotan kaikille Hyvää ja Rauhallista Joulua, sekä Onnellista Uutta Vuotta.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Vapaus valita hoitopaikka – Mitä potilaan pitää tietää?

Ensi vuoden alusta potilas saa valita, missä hänen vaivaansa hoidetaan. Ulkomailla annetusta hoidosta saa Kela-korvauksen, matkat on maksettava itse.

Potilaan vapaus valita hoitopaikkansa laajenee ensi vuoden alusta, kun potilasdirektiivi ja terveydenhuoltolain viimeinen vaihe tulevat voimaan. Tämä tietää sitä, että terveyspalveluja saa toisesta EU- tai Eta-valtiosta ja Sveitsistä samoin perustein kuin kotimaassa.

Ulkomailla voi hakeutua hoitoon suomalaisen lääkärin lähettyellä tai ottamalla suoraan yhteyttä haluamaansa hoitopaikkaan.

– Hoidosta maksetaan ensin itse ja haetaan myöhemmin korvausta Kelasta. Kun hoitoon hakeutuu oma-aloitteisesti, korvaus on samansuuruinen kuin jos olisi käyttänyt Suomessa yksityisen lääkäriaseman palveluja. Korvausten suuruus kannattaa selvittää etukäteen, ettei tule jälkikäteen yllätyksiä, Kelaan sijoitetun Rajat ylittävän terveydenhuollon yhteyspisteen päällikkö Noora Heinonen sanoo.

Vain sellaisista hoidoista saa korvauksia, jotka ovat suomalaisen terveydenhuollon palveluvalikoimissa eli joita järjestetään tai korvataan Suomessa julkisin varoin. Esimerkiksi homeopatia tai MS-taudin hoitoon joissain maissa käytettävä kaulalaskimoiden pallolaajennushoito eivät kuulu lakisääteisesti korvattiin.

Asiakirjat potilaan kontolla

Potilaan vastuulla on huolehtia siitä, että kaikki tiedot hänen hoidoistaan liikkuvat maiden välillä. Asiakirjojen käännettäminen paikalliselle kielelle samoin kuin mahdollinen tulk-

kipalvelujen käyttö pitää maksaa omasta pussista.

– Kela ei korvaa myöskään matkoja ulkomaille, ainoastaan lähimpään hoitopaikkaan Suomessa. Suosittelemme ottamaan matkavakuutuksen, jonka perusteella voi saada tarvittaessa esimerkiksi ambulanssilennot Suomeen, Noora Heinonen jatkaa.

Sekin kannattaa huomioida, että suomalainen potilaskorvaus ei kata ulkomailla annettua hoitoa. Potilaskorvaukset menevät aina hoitoa antavan valtion potilaskorvauksen mukaan.

Sellaisessa tilanteessa, että potilaan tarvitsemaa hoitoa ei julkinen terveydenhuolto voi järjestää hoitotakuulainsäädännön mukaisesti Suomessa, potilaalla on oikeus saada ennakkolupa maksusitoumuksesta hoitoon ulkomailla. Ennakkolupaa haetaan Kelasta.

Suomessakin saa valita

Hoitopaikan valinnanvapaus laajenee myös Suomessa. Jatkossa potilas voi valita hoitopaikkansa kaikista Suomen julkisista terveysasemista ja sairaaloista. Terveysasema valitaan edelleen vuodeksi kerrallaan, mutta se voi olla vaikka naapurikunnassa.

– Potilaalla on myös oikeus saada hoitosuunnitelmansa mukaisia hoitoja muuallakin kuin valitsemallaan terveysasemalla, esimerkiksi lomaillessaan kesämökkipaikkakunnallaan, lääkintöneuvos Jukka Mattila sosiaali- ja terveysministeriöstä sanoo.

Potilas voi hakeutua myös erikoissairaanhoidon toimimaansa sairaalaan toiselle puolelle Suomea. Erikoissairaanhoidon tarvitaan edelleen lääkärin lähete.

– Jos potilaan toivomassa hoitopaikassa löytyy tarvittavaa osaamista, lääkärin tehtävänä on kirjoittaa lähete. Moni toivoo varmasti jatkossakin lääkärin

suositusta hoitopaikasta, mutta potilas päättää, Mattila sanoo.

Potilaan kannalta lakimuutos on tervetullut. Esimerkiksi ikääntynyt voi mennä pitkää toipumista vaativaan leikkaukseen lähisairaalan sijaan lastensa lähelle. Matkat tosin korvataan

Suomenkin sisällä vain kotia lähimpään hoitopaikkaan.

Teksti: Leena Filpus

FAKTAT / Potilasdirektiivi ja terveydenhuoltolain laajennus

- Potilas saa hakea terveyspalveluja toisesta EU-valtiosta ja saa aiheutuneisiin kustannuksiin korvauksia kuten vastaavassa tilanteessa kotimaassaan.
- Päävastuu terveyspalvelujen järjestämisestä on potilaan kotimaalla.
- Kun potilas hakeutuu omaehtoisesti hoitoon ulkomaille, hän maksaa hoitokustannukset itse. Jälkikäteen haettava Kela-korvaus on samansuuruinen kuin jos potilas olisi käyttänyt Suomessa yksityistä terveydenhuoltoa. Matkakustannukset korvataan vain lähimpään hoitopaikkaan Suomessa.
- Ulkomailla äkillisesti sairastunut saa hoidon Kelan myöntämää eurooppalaista sairaanhoitokorttia näyttämällä paikallisella asiakasmaksulla. Sairaala laskuttaa hoidon kustannuksista Suomea. Mikäli potilas maksaa hoidosta itse, kustannukset korvataan samantasoisesti kuin jos potilas olisi käyttänyt kotikuntansa julkista terveydenhuoltoa.
- Potilaalla on oikeus saada maksusitoumus hoitoon ulkomaille, jos potilaan tarvitsemaa hoitoa ei julkinen terveydenhuolto voi hoitotakuulainsäädännön mukaisesti järjestää Suomessa.
- Potilaalla on oikeus valita hoitopaikakseen mikä tahansa terveysasema tai sairaala Suomessa. Matkakorvauksia saa vain lähimpään hoitopaikkaan.
- Erikoissairaanhoidon vaaditaan edelleen lähete. Jos potilas haluaa tiettyyn terveydenhuollon yksikköön, lääkärin on kirjoitettava lähete, mikäli yksikössä annetaan potilaan tarvitsemaa hoitoa.
- Hoitoa annetaan jatkossakin aina lääketieteellisin perustein. Myös kotikunnan ulkopuolelta tulevat potilaat ovat samassa hoitojonossa oman kunnan potilaiden kanssa. Hoitotakuu on voimassa.
- Valitsemansa terveysaseman potilas saa vaihtaa aikaisintaan vuoden kuluttua. Toisella paikkakunnalla on oikeus käyttää terveyspalveluja oman hoitosuunnitelman mukaisesti silloin, kun oleskelu toisella paikkakunnalla sitä edellyttää.
- Rajat ylittävän terveydenhuollon yhteyspiste, www.kela.fi/yhteysoyhteyspiste, jakaa tietoa ensisijaisesti verkkosivullaan ja puhelinvälillä 2.1.2014 alkaen numerossa 020 634 0400.

kurssiutisia



Pohjanmaan poliit HEKU-kurssilla Härmässä

Kylläpä oli mukavaa!

Aloitettiin jo aamulla yhdeksältä kokouksella pieneen saliin. Meitä oli 17 kuntoutujaa Seinäjoelta, Ähtäristä, Kurikasta, Vaasasta, Jalasjärveltä ja Pietarsaaresta. Iloisessa jälleennäkemisessä vaihdettiin kuulumiset ja niitäkin aina riittää kun tavataan. Gunvor piti tietokilpailun sekä humoristisen sikapossuanalyysin, meistä on moneksi!!

Keskustelimme myös vilkkaasti ensivuoden kesäpäivien ohjelmasta. Kesäpäiväthän järjestetään Härmässä toukokuun lopussa, jos joku ei sitä vielä tiennyt.

Heku-jakso oli tällä kertaa vain vuorokauden mittainen, mutta kuntouttavaa toimintaa hoidettiin kylpyläosastolla uimalla ja tietenkin saunomalla sekä tehokkaalla sykettä nostattamalla tuolijumpalla, jossa saatiin hikipintaan ja nauruhermot herkiä.

Iltaohjelmaksi oli järjestetty tanssit sekä pikkujouluillallinen. Seisovasta pöydästä sai syödä niin paljon kuin halusi ja jokainen tietenkin halusi, ihan liian asti.

Lauantaiaamupäivä oli vapaata toimintaa ja seurustelua! Kun kotiinlähde koitti, se oli haikaa mukavan yhdessäolon jälkeen, mutta jälleen tapaamme!

Tapaamisiin poliolaiset!

Teksti: Anne Niemi

Kuvat: Veikko Hemminki



Maija-Liisa lukee Peurungon poliokurssilla laadittua runoa. Eli jokainen kurssilainen oli tehnyt oman lauseen, joka yhdistettiin runoksi

Ryhmäkuvaan saatiin melkein kaikki.

(Eturivissä vasemmalta Paavo, Gunvor, Juhani, takarivissä Maija-Liisa, Anna-Liisa, Airi, Leena, Eila, Kay-Len, Olli, Eila, Kerttu, Pirkko, Pirkko ja Anne).



Minä muutun muuksi – mantrailua Rokualla

Pohjoisen toinen HeKu eli henkilökohtaisen jaksamisen kuntoilu nautittiin marraskuun lopulla Rokuan upeissa maisemissa. Lumen saimme aivan viime metreillä tasoittamaan pimeyttä.

Kylpylähotelli Rokua on meille pohjoisen ihmisille mieluinen kohtaamispaikka. Olemme viettäneet siellä monet pikkujoulut ja meidän ideoimamme ensimmäinen HeKu järjestettiin juuri Rokualla. Silloin meissä oli vielä poliolaisten vimmaa ja sen mukaisesti ohjelmaa oli paljon ja lisäksi vielä omia pelaamisia iltaisin. Silloin jaksomme. Nyt olemme viisastuneet ja ymmärrämme kohtuullisuuden olevan tärkeää ohjelmaa suunniteltaessa.

Tilojen epäkohtia korjattu

Osallistujia oli kaikkiaan 23. Jokapäiväiset terapia-allasjumpat olivat päiväohjelman runkona. Vetäjämme Mikko Männikkö tunsivat meidät jo entuudestaan ja uskalsi laittaa ohjelmaan vauhtia tietäen meidän osaavan itse pitää oman vauhtimme juuri itselle sopivana.

Ensimmäisellä kerralla rokahtavaa ja viimeisellä kerralla tuttua 60-lukuista musiikkia. Tälle lämminvesialtaalle on uusittu nostohissi meidän esityksemme. Nyt se toimi Aarnin kuvailemana ”viuhahtamalla”. Samoin saunan lauteille oli laitettu se viimeinenkin puola, jolla saa itsensä vedettyä ylälauteelle, sekin meidän esityksestä.

Jokainen liike on oikea

Pokkia ja gurlinkia ja päälle istumalentopallo-ottelu, jonka voittajaksi selvisi vähemmän ammatillainen puoli. Kumpaankin puoleen sain houkutelua ensikertalaisen. Uuteen uskaltautuminen on aina voitto itsel-



le. Tyytyväisiä olivat kokeilijat itsekin.

Tuula kertoi sanoin ja kuvin matkastaan Euroopan Poliounion kokoukseen Irlantiin. Mietimme myös porukalla tekemisiä tulevalle vuodelle. Niitä kirjattiin muistiin keskusteltavaksi vuosikokouksessa. Kahta HeKukuntoilua vuodessa pidettiin hyvänä.

Koko kylpylää on remontoitu vuoden verran ja nyt viimeksi ravintolaa. Siellä pyörimmekin ensimmäisenä iltana kuin ensikertalaiset: vähän moittien ja haikaillen vanhaa, mutta hyväksyen monta kaunista uutta. Tanssilattia tuntui aluksi ahtaalta, mutta pikkujouluiltana me vain kummasti mahduimme sekaan.

Minulle itselleni pyörätuolilla tanssiminen on nautinto. Toetutan esteetöntä tanssia ja sen ainoaa ohjetta: Jokainen liike on oikea! Houkuttelin porukkam-

me lattialle omalla tavalla toteuttamaan tanssia ja kun eivät jalat jaksaneet, niin sitten tanssittiin pöydässä istuen tai käsillä toisiamme peilaten. Aamupalapöydässä oli mukava kuulla monen selittävän edellisen illan tanssin tuntevan jaloissa ja takapuolen piilolihaaksissa. Tanssikuntoilu tuotti tulosta.

Ulla Tapanisen ”Lava ammuntaa-show” sisälsi kaiken muun hykerryttävän juttelun lisäksi otsakkeen mantran ”Minä

muutun muuksi” kolme kertaa yhteen ääneen huudettuna vierustovereita käsistä kiinni pitäen.

Tarkasti ajatellen se sisältää meille polioloille sopivan ohjeen: uskaltaa antaa itsensä löysätä ja ottaa vastaan toisen apua välistä itkien ja toisella kerralla nauraen. Ollaan läheisriippuvaisia ensi kerrallakin. Jookosta? toivoo Ulla

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuvat: Aarni

Pohjoissuomalaiset yhdistivät HEKU-jakson ja pikkujoulun.



Vertaistuki on iloinen ja yhdistävä asia.

Terveiset Pärnusta

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti jäsenilleen kuntoutus- ja virkistysloman Viron Pärnussa sijaitsevassa Kylpylähotelli Estonia Medical Spa:n Puistotalossa ajalla 8.9.-14.9.2013.

Matka alkoi sunnuntai aamuna 8.9.2013 koontumalla Helsingin Katajanokalla Viking-Linen terminaalin edustalla odottaneen Kaari-matkat Oy:n bussin vierelle, johon jätimme matkatavaramme ja siirryimme terminaalin kautta Viking XPRS laivaan. Näin alkoi 21 hengen viikon kestänyt kuntoutus-, ja virkistysloma. Matkalla oli mukana Suomen Poliohuolto r.y:n jäseniä avustajineen ympäri Suomen.

Laivan saavuttua Tallinnaan nousimme bussiin ja siitä alkoi matka kohti Pärnuta. Osin kivistä ja kuoppaista tietä, mutta perille päästiin. Linja-autossa oli



mukava tunnelma. Ihailimme matkan varrella pylväitten päällä olevia haikaranpesiä. Perille päästyämme saimme huoneet Puistotalosta, jonne jätimme tavarat ja siirryimme ruokailuun. Ruokailu oli järjestetty hyvin. Kukaan ei varmasti jäänyt nälkäiseksi ja vaihtoehtoja oli kaikille sopivasti.

Maanantai aamuna oli jokaisella lääkärintarkastus. Siinä laadittiin jokaiselle yksilöllinen hoito-ohjelma. Hoitovaihtoehtoja oli runsaasti, saivihoidosta hierontaan ym. Suolahuone oli minulle uusi ja miellyttävä kokemus. Lisäksi ryhmässä oli salivoimistelua aamuisin.

Tiistain ohjelmaan kuului 2½-tunnin mittainen opastettu kiertojoulu Pärnussa, sekä käynti liinavaatteiden tehtaanmyymälässä. Torstai-iltana oli järjestetty Villisikajuhla Halingassa. Se sisälsi täydellisen päivällisen ruokajuomineen ja ohjelmineen. Juhlaan osallistuneet kertoivat, että heillä oli ollut hauska iltana. Seuraavana päivänä heillä oli villisikapaidat päällä.

Perjantain ohjelmaan sisältyi ostoskeskuskäynti Pärnun kaupakeskuksessa. Kokoonnuimme perjantai iltana vielä omalla porukalla pohtimaan matkan antia. Eli palautekeskusteluun. Matkaan oltiin tyytyväisiä. Vaikka kylpylähotellin kaikki tilat

eivät toimi pyörätuolien käyttäjien kannalta katsoen toivotavalla tavalla. Mutta sellaista se vaan on, vähän kaikkialla.

Puistotalon yläkerran ravintolassa oli ohjelmaa lähes joka ilta, mm. karaoke-iltana, jonka parhaana esiintyjänä palkittiin ansaitusti Lexan henkilökohtainen avustaja Heikki. Hänen laulunsa sulatti jokaisen kuulijan sydämen. Samoin oli käynyt jo laivamatkan aikana Helsingistä Tallinnaan, kun Heikki näytti kykynsä laivan karaokessa. Oli myös eestiläinen ilta, jossa kansallispukuihin pukeutuneet esiintyjät lauloivat kansanlauluja. Muuta viihdettä oli myös järjestetty ajankuluksi.

Loma-aika oli ihanaa, aurinko paistoi päivittäin ja lämmintä oli. Kävimme katsomassa uimareita. Kiertelimme kaupungilla torilla ja kauppoilla ostoksilla. Aika kului nopeasti, mukava oli tutustua taas uusiin ihmisiin. Jo sen takia kannattaa lähteä reissuun. Nyt tuntuu kuin olisi uudestisyntynyt ja mieliala on korkealla.

Paluumatkan aamu koitti. Lauantaina lähdimme lounaan jälkeen bussilla Tallinnaan. Matka alkoi mukavasti moottoritietä, mutta lähempänä Tallinnaa tie oli taas kuoppainen ja kivinen. Rytinästä huolimatta saavuimme Tallinnan satamaan. Linja-auto teki pysähdysten Super-Alkon myymälän eteen, josta kävimme hakemassa tullen kotiin. Jätimme tavarat autoon ja siirryimme Eckerö-Linen Finlandia laivaan. Laiva oli perillä Helsingin Länsisatamassa klo 19.45.

Noudimme matkatavaramme bussista ja samalla hyvästelimme matkatoverit. Siitä alkoi jokaisen oma kotimatka.

Teksti: Salme Aho

Kuvat: Salme Aho ja Heikki Ylönen

Kuntoutusta:

Puuhaa ja peuhua Peurungassa

Peurungan kuntouttamiskeskuksessa toteutettiin RAY:n varoin Suomen Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssi 13.-24.11.2013. Osallistujina olivat kymmenen poliolaista eri puolilta Suomea.

Peurunkaa lähestyessäni vanhat mielikuvat siitä ottivat valan; olin kuullut, että vanha kuplahalli oli hävitetty. Miten pystyisin sopeutumaan muutokseen? Mielikuvani entisiltä ajoilta valtasivat aivokapasiteettini. Kun siihen vielä tunki mukaan vielä vanhempia muistoja Käpylän kuntoutuskeskuksen ajoilta Kimmontieltä ja Koskelantieltä, mylläkkä oli valmis.

Mahdollisuudet ja taustat vaikuttavat

Koska ohjelma Peurungassa kesti vain 10 vrk ja taloudelliset raamit olivat olemassa, yksilöllisiä lähestymisiä ei voinut aikaan runsaasti sijoitella. Yhteisöllisyyden kasvattamiseksi oli siroteltu luentoa ja keskustelua paikka paikoin. Työpajoiksi kutsutut tilanteet antoivat virkkeitä meille tietenkin kukin oman kokemustaustamme ja harrastustemme mukaan, painotettiinhan niissä yleisesti ottaen erilaisen osallistumisen ja aktiviteetin välttämättömyyttä. Vertaistuen käsite herätti enemmän kysymyksiä kuin vastauksia, sitä kun ei harjoiteta intensiivisesti missään osastossa. Tiedon jakaminen tuen muotona on vasta alku vertaistukseen.

Kun kuuntelin kokemuksia ja mahdollisuuksia osallistujien kertomana eri puolilta Suomea, en voinut välttyä ajatukselta, että Suomi on laaja maa ja mahdollisuudet osallistua erilaiset. Kuinka monella meistä on sujuva ja esteetön mahdollisuus osallistua kansalais- tai työväenopiston toimintaan kotikulmillamme? Kuinka monilla on kuntosalil-



la käytettävissä kokkolalaisen HUR:n laitteet?

Minulle helsinkiläisenä tuottivat iloa paikalliset murreilmaiset, enkä ollut ainoa. Kuu- lin, että ”Benecol tekee temput ohutsuolessa”. Tämä ei vielä ollut murreilmaisuus, ehkä paikallista viisautta. Mutta tiljaaminen, lisiminen ja pönkiminen saivat minut arvailemaan...

Terveellinen ruokavalio ja liikunta

Peurungan ravintolan valikoimat antoivat mahdollisuu-

den oikeaoppiseen ruokailuun. Tuntui kovalta ajatella, että kotona odottaa suolattu ketunliha tai vastaava yksipuolisuus. Illanistujajen lisäksi vapaa-aikaa virkistivät istumalentopallo ja keilailu, joita toteutimme kukin kykyjemme mukaan. Lauri ylimpänä kaitisijana koetti pitää puoliamme sopivien tilojen varaamisessa. Salivuorojen runsaan kysynnän takia tilojen saanti ei ollut mitenkään helppo hoidettava. Yhteiset pelituokiot nostattivat mukavasti sykettä ja rehtiä kilpailuhenkeä. Suuremmilta

urheiluvammoilta kuitenkin vältyttiin. Huumori oli mukana kaikessa tekemisessä ja ryhmän yhteishenki oli hyvä.

Sunnuntai-iltapäivänä Eino-myrskyn tuivertaessa saimme tietoa Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen toiminnasta. Katsoimme myös kaksi lyhytelokuvaa. Kesken tilaisuutta myrsky sai aikaiseksi sähkökatkon, mikä aiheutti pienimuotoisen tekniikan kaatumisen, mutta tarjoilusta nauttimista se ei pystynyt häiritsemään.

Jatkettava kotonakin

Peurungan henkilökunta oli ystävällistä ja osaavaa. Erityisesti kiinnitin huomiota sen reippaaseen kävelytahtiin pitkällä käytävillä. Miten arvioida kurssiaikaa yleisimmin? En päässyt selvytyteen siitä, oliko minun tarkoitukseni kuntoutua vai sopeutua? Kumpikin toiminta näkyi kurssin nimessä. Ratkaisin asian mielestäni niin, että jatkan punnertamista ja riehumista sekä Synapsiassa että Käpylinnassa.

Teksti: Osmo Valtonen

Kuvat: Lauri Jokinen



Kelan poliokurssit loppuivat

Kela ei enää vuoden 2014 alusta alkaen järjestä erillisiä polio- vammaisille suunnattuja kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja. Kelan kuntoutustarjonnassa mukana ovat yhä yksilölliset kuntoutusjaksot.

Julkisella terveydenhuollolla on lain mukaan velvollisuus huolehtia asukkaistaan kuntoutuksesta silloin, kun se ei kuulu Kelan järjestämisselvoitteisiin.

Kela ei enää vuoden 2014 alusta järjestä polio- vammaisille suunnattuja polio- kursseja.

- Kelan terveysosaston kuntoutusryhmä on käynyt viime vuosina läpi kurssien sairausryhmiä terveydenhuollon ja Kelan asiantuntijoiden kanssa. Osa harvinaisempien sairauksien kurssimuotoisesta kuntoutuksesta siirtyy jatkossa toteutettavaksi yksilöllisinä kuntoutusjaksoina ja osa yhdistetään eri sairauksista koottuihin kurssipooleihin, joissa useita samankaltaisia sairauksia sairastavia kuntoutujia osallistuu samoille kursseille, kertoo kehittämispäällikkö Tuula Ahlgren Kelan Kuntoutusryhmän palvelujen suunnittelutiimistä.

Suomen Polioliitto ry on yrittänyt jo useamman vuoden ajan saada Kelan kuntoutuksesta päättävät ottamaan huomioon polio- vammaisten toimintakyvyn heikkenemisen ja kuntoutustarpeen kasvun.

- Olemme keränneet tietoja hakijoista ja hakupäätöksistä. Olemme näin yrittäneet korjata käsitystä, jonka mukaan polio- vammaisia ei riittävästi hakeudu Kelan poliokursseille, kertoi



Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hänen mukaansa viime vuosina yhä useampi Kelan poliokurssille hakenut polio- vammaisen on saanut Kelalta hylkäävän päätöksen. Hän kyseenalaistaa Kelan viestin siitä, että poliokursseille ei ole ollut riittävästi hakijoita.

- Hakijoita on, mutta myönteisiä kuntoutuspäätöksiä ei riittävästi, lienee oikeampi syy viime vuosien poliokurssien vajaakäytölle.

- Onhan jotenkin ristiriitaista, että järjestö saa vahvaa tietoa Kelan kurssille hakeneilta, että heitä ei ole kurssille hyväksytty ja samanaikaisesti poliokurssia järjestävä kuntoutuslaitos ilmoittaa kurssin jääneen toteutumatta liian vähäisen osallistujamäärän vuoksi, toiminnanjohtaja Oksa ihmettelee nyt syntyneeseen tilanteeseen johtaneita syitä.

Poliokurssien sijaan yksilölliset kuntoutusjaksot

- Polio- vammaisen voi hakeutua yksilölliselle kuntoutusjaksolle tai muun sairausryhmän soveltuvalla kurssilla sen mukaan, mikä on hänen kuntou-

tuksensa tavoite, muistuttaa Tuula Ahlgren Kelasta. Hänen mukaansa nykyiset kuntoutus- palvelut turvaavat riittävästi polio- vammaisten kuntoutuksen.

Polio- vammaisten henkilöiden tulee kiinnittää erityistä huomiota oman toimintakykynsä turvaamiseen, korostaa Birgitta Oksa Polioliitosta. Yksi tärkeä osa omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa on oikein suunniteltu ja toteutettu, riittävästi polio- vammaisen huomioiva kuntoutus.

- Kuntoutus on niin paljon muutakin kuin kuntosalilla rehkimistä, muistuttaa Oksa. Se on tietoa omasta vammasta, polion myöhäisoireista, mahdollisesti vaikkapa kivun hoidosta, apuvälineistä, oikeasta tavasta liikkua jne jne.

Lääkinnällisen kuntoutuksen eli toimintakyvykkuntoutuksen tarkoituksena on auttaa kuntoutujaa ylläpitämään tai parantamaan toimintakykyään sekä tukea hänen elämäntilanteensa hallintaa ja hänen itsenäistä suoriutumistaan päivittäisissä toiminnoissa. Siihen sisältyviä toimenpiteitä ovat neuvonta, kuntoutustarvetta ja -mahdollisuuksia selvittävät tutkimukset, terapiat ja kuntoutusjaksot, apu-

välinepalvelut sekä sopeutumis- valmennus, kuntoutusohjaus ja muut tukitoimet.

Yksilöllinen kuntoutus ei automaattisesti tarjoa poliokursseilla syntyneitä vertatukea.

- Yhden ratkaisun tähän tarjoaa se, että useampi polion sairastunut hakisi yhtä aikaa samaan kuntoutuspaikkaan yksilölliselle kuntoutusjaksolle. Tiedän, että aiemminkin näin on tehty ja onnistuttu, kertoo Polioliiton toiminnanjohtaja.

Kunnan järjestämisvastuu

Kunnan tehtävänä on järjestää asukkailleen lääkinällinen kuntoutus osana kansanterveys- laissa ja erikoissairaanhoitolaissa tarkoitettua sairaanhoitoa. Kuntoutustarpeen selvittäminen ja kuntoutukseen ohjaaminen on myös keskeinen osa työterveys- huollon toimintaa.

Kelalla on lakisäätöinen velvollisuus järjestää vaikeavammaisten lääkinällistä kuntoutusta, mikä käytännössä tarkoittaa vaikeavammaisten alle 65- vuotiaiden kuntoutusjaksoja avo- ja laitoshoidossa terveydenhuollon huolehtiessa muun muassa apuvälineistä ja kuntoutusoh- jauksesta.

- Kunnat eivät tarjoa kuntoutus- palveluja kovinkaan innolla. Lain mukaan heillä on siihen omat velvoitteensa, joten omasta terveyskeskuksesta kannattaa kuntoutusta kysyä aina, kertoo toiminnanjohtaja Oksa.

Polioliiton neuvontapalveluista voi aina kysyä apua myös kuntoutukseen liittyvissä asioissa.

- Marja Räsänen jatkaa työ- harjoitteluaan, joten lisävoimaa neuvontapalveluissa on tarjolla.

Teksti: Pietari Oksa

RA-OT-TAA
 LUSIKKA-RUOKA
 HOLMOJA MIEHIA
 LOYLYYS
 SAMMAKKO
 SAVU-MAALIS-POIKIA
 JUHA SIPILA
 VIEVÄT OIKEU-TEEN
 KUKIS-SA
 HIENO-JAKOISIA
 PIIKILLA IHOLLE
 MAUS-TE
 AJOPUU-PIENI JA PYÖREA
 KIR-SIKKA
 RIISUUN-TUMISTA
 MAGI-AA
 PAKARI-NEN
 KIRKOLTA AMMOIN
 HIRVO-NEN
 LURJUS
 YLI-TYK-SIIN
 KAM-PAA-MO
 KAR-SIA
 KILPAILU
 MILTA LUU-?
 PREPO-SITIO

HATSA-TURJAN
 VÄLIALUE
 HIFI-MERKKI
 SIL-LÄ LAIL-LA
 TUUTKO ELO-KUVIIN?
 SÄÄPE-TÄÄN
 VOINTI
 KOSKEA
 KAVEN-TUA EX-PRESSA
 IN-TIAN KIELI LAUREL
 MOKA
 PEL-TO-MAKI
 APUA! TIL-LILTA
 VÄL-AL-KOJA
 VASA-ROIN-TI
 SIISTI
 MONO-NEN+T-RAIT-TI
 PEL-RAN-PITÄ-JÄ
 EKO-KATAS-TRO-FISTA
 SELUS-TA
 SUKLAA-TUOTE KORIS-TEEL-LI-SIA VAIN
 ALTIS HALLALLE
 SISÄ-MYK-SIVU-TA
 KAIDE-SITÄ HO-METTA!
 MUSEO "VETO"
 SIHEN MUS-TE VOI-!
 LUIS-TEIT LUT-TAKAR-JA
 LE-VAN-OSA
 TAR-NU-NEI-TAS
 START-TI
 SIIHEN MUS-TE VOI-!
 ILMAN APUA VEIJO + KASVI
 POLJET-TUJA JALKA-NEITA
 OHJAA-JIA MAI-DIN
 KEN-
 FRAN-CISCUS REI-NOIR
 OH-JAJA MAT-TI
 KÄVI-TÄ
 OHJAA-JIA MAI-DIN
 KÄVI-TÄ
 KUNTA
 KUNTA

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2. 2014 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Polioliiton syksyn kuntoutuskurssi Kruunupuistossa Punkaharjulla

Luin kesällä Suomen Polioliiton kevään kuntoutuskursseista ja päätin hakea kuntoutukseen. Halusin asettaa itseni etusijalle ja jättää kaikki eri yhdistysten luottamustoimiin liittyvät työt takalalle. Kurssi oli Kruunupuistossa Punkaharjulla pidettävä Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa II kuntoutus- ja sopeutumismuunnoskurssi.

Syyskuun alussa sain kirjeen, että minulle oli varattu paikka yhdeksän muun kanssa kuntoutuskurssille ajalla 30.9.-9.10.2013. Olin juuri palannut oman osastomme 3-päiväiseltä kuntoutuskurssilta Ruissalon kylpylästä. Osastomme kurssi oli ollut erittäin monipuolinen ja ajattelin heti, että voin sitten verrata näitä kurssia ja niiden antia.

Pitkät matkat

Matkaa Punkaharjulle kotooni on yli 500 kilometriä ja siksi päätin lähteä matkaan jo päivää aikaisemmin. Onneksi syyskuun lopussa ei yleensä ole vielä keliolosuhteissa kovin paljon muutoksia. Oli normaali kuiva keli, vasta loppumatkasta oli pimeää. Sunnuntaipäivän liikenne soljuu eri suuntaan, eikä rekkojakaan ollut liikenteessä. Ritva Turusta tuli kyydissäni ja pysähdyimme vain kerran matkan aikana.

Illalla, kun pääsimme perille, oli matkatavaroiden siirtäminen raskasta. Huoneemme oli todella kaukana sisäänkäynnistä. Pyörätuolillani pystyin siirtämään matkakassini, mutta oli kuljettava reitti kaksi kertaa.



Taas aamulla oli aamiaiselle pitkä matka, koska ravintola sijaitti vähän kauempana kuin sisäänkäynti.

Kurssiohjelmassa tietoa ja liikuntaa

Lounaan jälkeen kokoonnuimme kurssin avaukseen ja samalla näimme muut kurssilaiset. Meitä oli tasaisesti eri puolilta maatamme, Ritva Itä-Suomesta Tohmajärveltä, Sirpa Pohjois-Suomesta Merijärveltä, Leena Kaakkois-Suomesta Kouvolasta, Toini Lappeenrannasta, Ritva Turusta, Pentti Itä-Suomesta Juurikasta, Rainer Etelä-Suomesta Karjaalta, Maire Keski-Suomesta Kangaslammetta, Tauno Helsingistä ja itse olen Kaarinasta Turun naapurista.

Kurssiin kuului erilaisia luentoja, kaikkiaan seitsemän ja lisäksi päivien avaukset. Yksilökeskusteluun pääsi sairaanhoitajan kanssa. Jokainen sai

henkilökohtaisesti fysioterapiaa, hierontaa, jalkahoidon ja parafiinihoitoa käsille. Jokaiselta otettiin verikokeita.

Ryhmässä oltiin allas- ja tuolijumpissa, liikunta-, peli- ja rentoutusryhmissä, kuntosaliharjoituksissa, toimintaryhmässä (askartelu) ja toimintakykytestissä.

Minulle oli annettu tehtäväksi kertoa poliojärjestöistä. Moni kuuluikin jo johonkin poliojärjestöön, mutta silti kului runsas pari tuntia kertoessani järjestöjemme toiminnasta. Ehkä joku tämän jälkeen ottaa aktiivisemmin osaa oman alueensa toimintaan.

Meille oli ohjelmaan merkitty joka iltaan yhteistä keskusteluaikaa, vertaistapaamista, mutta emme jaksaneet tavata kuin neljä kertaa. Päivittäinen ohjelma ja pitkät matkat käytävillä uuvuttivat, niin että päivällisen jälkeen jäi jo huoneeseen. Monet myös

halusivat liikkua ulkona ihaillen kauniita maisemia. Itse kiersin alueen lainaksi saamallani sähkökämpällä toisen kurssilaisen kanssa. Kävin myös pari kertaa autolla tutustumassa lähialueisiin kuten Savonlinnaan ja Kerimäkeen.

Kymmenen päivää tuntui pitkältä ajalta olla poissa kotoa. Kotimatulle oli siksi mukavaa lähteä lounaan syöneenä. Kruunupuiston ruuat olivat koko ajan maittavia ja täyttäviä.

Ryhmämme tutustui toisiinsa ja moni kiitti vertaistukea, jota sai yhteiskeskusteluissa. Meillä on toistemme yhteystiedot ja mahdollisuus pitää yhteyttä jatkossakin. Kiitokset Kruunupuiston henkilökunnalle ja muille kurssilaisille.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuva: Velma

Puusta on moneksi

Puusta on moneksi, näin voin todeta tutustuessani Matti Knuutilan näyttelyyn lokakuuisena iltapäivänä. Valokuvaan töitä tuodakseni lukijoille leikkauksen näyttelyn tarjonnasta.

Puutyöt ovat valmistuneet usean vuoden aikana ja ovat olleet esillä lokakuun ajan Kyrön kirjaston Kurkigalleriassa. Kuka on tämä tekijä ja mikä on saanut hänet innostumaan puutöistä? Kävin tapaamassa taiteilijaa hänen kotonaan Karinaisissa.

Matti Knuutilan kodissa näkee, että puutyöt ovat isännän pitkäaikainen harrastus: sisustukseen kuuluu muun muassa kaappikelloja, puurunkoisia valaisimia ja visakoivuisia pöytäkelloja. Matti työstää puuta mitä ihmeellisimpiin muotoihin ja muotoilee vanhat juurakot ja pahkat taideteoksiksi. Eikä tässä vielä kaikki, osaa hän tehdä viulujakin, jotka soivat puhtaasti.

Matti, olet jo pitkään harrastanut kaikenlaisia puutöitä, mutta nyt sinulla oli ensimmäinen oma taidenäyttely. Olitko jo kouluaikana hyvä puutöissä?

- En voi kehua kouluaikaisilla puutyötaitoillani ja aikaansaannoksillani.

Milloin ja mistä sait innostuksen puisten koriste-esineiden tekemiseen?

- Menin kansalaisopiston kaappikellokursseille 80-luvun alussa, ja sen jälkeen syntyi kiinnostus luonnossa esiintyviin juurakoihin ja pahkoihin.

Miten ja mistä löydät sopivaa materiaalia töillesi?

- Aikaa myöten kehittyi taito löytää luonnosta mielenkiintoisia puita, joihin oli muodostunut erikoisvärisiä puukuivoita. Töissäni hyödynnän puiden omia värisävyjä ja pintakäsitte-



Isot pahkatyöt eivät sopineet näyttelytilan vitriineihin, niitä voi ihailla Matin kotona.

lynä käytän ainoastaan lakkaa tai puuvahaa.

Mikä on sinun mielestäsi paras ja mieluisin puulaji töidesi raaka-aineena?

- Visakoivu on mieluisin puu töissäni. Tontillani on kasvassa useita visakoivuja, raaka-aineeksi ne eivät tosin minun aikamani ehdi kasvaa.

Olemme yhdessä tehneet relief-intarsia töitä. Intarsia työt ovat vain pieni osa töitteesi laajaa kirjoa. **Kerro minkälaisia puutöitä olet vuosien saatossa tehnyt.**

- Olen tehnyt kolme kaappikelloa ja ison määrän visakoivuisia seinä- ja pöytäkelloja. Myös pöytä- ja jalkalamppeja, juustomuotteja ja muita käyttöesineitä on tullut tehtyä.

Olet tehnyt myös kaksi viulua. Mistä sait oppia, löysitkö jotain oppikirjamateriaalia?

- Luin Ensio Kelloniemen Viulunrakennus-teoksen ja kävin kansalaisopistossa viulun-tekokursseilla kahden vuoden aikana.

Miten monta työtuntia meni yhden viulun tekemiseen?



varastoitua. Kansipuuksi valitsin lämpökäsitellyä kuusta, lämpökäsitellyllä saadaan pihka-aineet kuivatettua. Kehä, kaula ja muut osat ovat vaahteraa. Sormilauta ja kielenkiristimet tehdään usein eebenpuusta tai muusta kovasta puusta, itse käytin ruusupuuta.

Sinulla on melko täydellinen puuverstas, mutta tarvitaanko jotain erikoistyökaluja viulun tekemiseen?

- Tarvittaisiin, mutta enimmäkseen pärjäsinkin itse tehdyin välinein. Pohjan ja kannen rakennepaksuuden mittausta varten ostin erikoismittarin.

Saatuasi viulun kuntoon, kuka testasi sen soinnin? Entä onko kahdella viulullasi sointieroja?

- Ammattiviulisti suoritti koesoitot, ja kahta samanlaista viulua ei löydy.

Olet myös innostunut tekemään koruja. Mitä materiaalia käytät?

- Käytän hopea- ja metallilankaa, valmistusmenetelmän opin kansalaisopiston kurssilla.

Kiitos vastauksistasi. Menestystä puutöiden parissa ja toivotaan, että teet jatkossakin hyviä löytöjä töitteesi raaka-aineeksi.

Kuvat ja teksti: Lauri Jokinen

Viulut komeilevat vitriinissä.

Polioliitto kuntouttaa

vuonna 2014

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleis-tavoitteena on tukea poliovammaan aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

Kursseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäis-oireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäis-oireiden ja toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta.

Kursseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen

avulla. Kursseilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien kurssipaikkoina vuonna 2014 ovat Lehtimäen Opisto Lehtimäellä, Punkaharjun Kuntoutuskeskus, Kruunupuisto Punkaharjulla ja Kuntoutuskeskus Peurunka Laukaassa.



Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

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

Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 14,25€/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

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

Kurssille hakeminen

Polioliiton RAY-tuella toteutettaville kurseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy jokaisesta vuoden 2014 Polioliiton lehden numerosta ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilta, www.polioliitto.com.

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

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua Arkeen I”

Aika: 17.2.-1.3.2014 (12 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 15.1.2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen II”

Aika: 04-16.8.2014 (12 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 15.5.2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäis-oireiden kanssa I”

Aika: 23.4.- 2.5.2014 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 28.2.2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäis-oireiden kanssa II”

Aika: 6.-15.10.2014 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 29.8.2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

Aika: 26.11.-5.12.2014 (10 vrk)

Paikka: Kuntoutuskeskus Peurunka,
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 29.8.2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

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

Lisätietoja:

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

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2014

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

Lehtimäen Opiston Iloa elämään -kurssi

Aika: 17.2. – 23.2.2014

Paikka: Lehtimäen opisto, Lehtimäki
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

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

Kurssin ohjelmaan sisältyy ryhmä- ja allasvoimistelua, terveydenhoitoon liittyvää neuvontaa, luentoja, vertaisryhmätapaamisia, kädentaitoja ja ohjattua vapaa-aikatoimintaa.

Kustannukset: Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 10 €/vrk/jäsen, jolloin hinta on 40 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Kuntoutustukea voi saada enintään 14 vrk:n ajalta/kalenterivuosi.

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

Kela kuntouttaa

Yksilölliset kuntoutusjaksot poliokurssien tilalla

Kela ei enää vuoden 2014 alusta alkaen järjestä erillisiä poliovammaisille suunnattuja kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja. Poliovammaisen voi hakeutua yksilölliselle kuntoutusjaksolle tai muun sairausryhmän soveltuvalla kurssilla sen mukaan, mikä on hänen kuntoutuksensa tavoite.

Yksilölliset kuntoutusjaksot

Kela järjestää toimintakyvyn turvaamiseksi tai parantamiseksi harkinnanvaraisena kuntoutuksena yksilöllisiä kuntoutusjaksoja useissa kuntoutuslaitoksissa. Yksilöllinen kuntoutusjakso jakautuu sairausryhmäkohtaisiin linjoihin. Ne ovat

aistivammojen linja
neurologinen linja
tules- ja reumalinja
yleislinja

Kuntoutusjakson henkilöstö ja ohjelmatarjonta ovat linjojen sairausryhmien tarpeiden mukaiset. Kuntoutusjakson sisältö suunnitellaan yhdessä moniammatillisen henkilöstön kanssa vastaamaan omia kuntoutustarpeitasi.

Yksilöllisen kuntoutusjakson edellytyksenä on, että kuntoutus on tarpeellista työ- tai toimintakykyä kannalta. Yksilöllisen kuntoutusjakson tulee perustua sen hetkiseen kuntoutustarpeeseen. Jaksot ovat tehostettuja ja yksilöllisesti suunniteltuja. Yksilölliset kuntoutusjaksot kestävät enintään 18 vuorokautta. Kuntoutukseen kuuluu 4-5 vuorokauden aloitusjakso. Aloitusjakson jälkeinen osa toteutetaan tarpeittesi mukaisesti jaksotettuna.

Kun tarvitset kuntoutusta

Kun tarvitset kuntoutusta, ota yhteyttä sinua hoitavaan lääkäriin, työterveyslääkäriin tai Kelaan. Miettikää yhdessä lääkärin kanssa, onko kuntoutuksesta apua tilanteessasi. Tarvittaessa lääkäri laatii kuntoutustarpeetasi lausunnon ja ehdottaa kuntoutusta.

Lääkärinlausunnon pitää kertoa

- mikä sairaus tai vamma sinulla on
- työ- ja toimintakykyisi ja sen rajoitukset
- mitä kuntoutusta lääkäri siihen suositaa
- perustelut, miksi kuntoutus on sinulle tarpeellista
- mitkä ovat kuntoutuksen tavoitteet
- sairauden tai vamman todennäköinen kehitys.

Vaikeavammaisen lääkinnälliseen kuntoutukseen tarvitaan lisäksi julkisessa terveydenhuollossa yhdessä kuntoutujan kanssa tehty kuntoutussuunnitelma.

Kuntoutuksen hakeminen Kelasta

Kun olet saanut lääkärinlausunnon (tai kuntoutussuunnitelman), voit hakea Kelasta kuntoutusta. Tarvittaessa voit kysyä Kelasta eri kuntoutusmahdollisuuksista. Voit myös varata Kelan kuntoutusasioiden palvelunumerosta 020 692 205 kuntoutushaastatteluajan.

Kuntoutushakemuksen käsittely

Kelassa harkitaan kuntoutustarpeesi hakemuksesi ja lääkärinlausunnon perusteella. Kelan asiantuntijalääkäri osallistuu tarpeenmukaisesti kuntoutusasiain käsittelyyn. Saat postitse päätöksen siitä, onko kuntoutus myönnetty. Hakemuksesi käsittelytilanteen ja päätöksen näet myös Kelan asiointipalvelusta, jonne kirjaututaan omilla pankkitunnuksilla.

Näin haet yksilöllistä kuntoutusjaksoa

Hae kuntoutusta lomakkeella harkinnanvarainen kuntoutus KU 132.



Liitä kuntoutushakemukseen B-lääkärinlausunto, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus, vika tai vamma ja toimintakyky sekä lisäksi suositeltu kuntoutus, sen tavoitteet ja perustelut.

Kela kutsuu sinut tarvittaessa haastatteluun.

Tietoa siitä, kuinka kauan hakemusten käsittely Kelassa yleensä kestää, löydät Käsittelyajat ja tiedustelut -sivulta.

Voit lähettää hakemuksesi mihin tahansa Kelan toimistoon. Saat siihen kirjallisen päätöksen. Näet sen myös asiointipalvelussa, jonne kirjautut pankkitunnuksillasi

Hakemuslomake

Kuntoutusta haetaan KELAn kuntoutushakemuslomake KU 102, joka löytyy Kelan nettisivuilta.

Saat sen myös Kelan toimistosta. Lisäksi tarvitset kuntoutussuunnitelmasi

- Täytä Kelan lomake huolellisesti.
- Kiinnitä erityistä huomiota tavoitteisiin ja perusteluihin. Muista, että kuntoutussuunnitelmassa ja hakemuksessa pitää olla samat tavoitteet ja perustelut.
- Jos haet laitospääkuntoutusta, korosta moniammatillisen kuntoutuksen ja /tai elämän hallinnan tarvetta.
- Liitä hakemukseen kuntoutussuunnitelma

Kysy Kelasta eri kuntoutusmahdollisuuksista palvelunumerosta 020 692 205 !

Kuntoutussuunnitelma

Julkisen terveydenhuolto laatii tämän asiakirjan, joka kuvaa potilaan kuntoutuksen tarpeen.

Pääsääntöisesti julkisen terveydenhuollon hoitava lääkäri, terveyskeskuksessa tai sairaalassa, tekee suunnitelman yhteistyössä potilaan kanssa. Jos hoitava lääkäri on yksityinen lääkäri, selvitä omasta terveyskeskuksesta, miten sinun pitää toimia saadaksesi kuntoutussuunnitelma. Sen laatimiskäytännöt tässä tilanteessa vaihtelevat alueittain.

Kuntoutussuunnitelmassa kuvataan

- potilaan sairaus, vika tai vamma
- sen aiheuttama lääketieteellinen tai toiminnallinen haitta tai rasitus päivittäisissä toiminnoissa, harrastustoiminnassa, työssä, opiskelussa yms.
- kuntoutuksen tavoite
- potilaan oma sitoutuminen kuntoutukseen
- kuntoutujan tarvitsemat kuntoutuspalvelut perusteluihin ja niiden kesto, jaksoitus, ajoitus ja tiheys
- aikaisemmin toteutettu kuntoutus ja sen tulokset

Valmistautuminen

Lääkärin vastaanotolla käyntiä varten kirjaa itsellesi muistiin asioita, jotka helpottavat kuntoutussuunnitelman laatimista.

- Miten sairaus vaikeuttaa selviytymistäsi arjessa, kotona, harrastustoiminnassa, opiskelussa tai työssä?
- Mihin toivoisit saavaasi kuntoutuksella apua? Kirjaa ylös esimerkkejä, kuten tasapaino paremmaksi, lisää voimaa jalkoihin jne.
- Kirjaa myös kokemuksesta: mitä hyödyt laitospääkuntoutuksesta ja/tai avokuntoutuksesta?
- Mitä kuntoutusta nyt toivot/ pidät tarpeellisena?

Rauman vinkkelist

Jäsenet keskustelevat

”Olen havainnut, että jäsenistömme on alkanut yhä enenevässä määrin keskustella niin omasta kuin yhdistyksenkin. Mielestäni tämä on hyvä asia.

Kuten olen monesti todennut, on yhdistyksemme poikkeuksellinen verrattuna muihin yhdistyksiin. Normaalisti yhdistykset tähtäävät kauas tulevaisuuteen. Yhdistyksissä mietitään, miten tulevat uudet jäsenet saisivat parhaan mahdollisen turvan ja palvelun, miten mahdollisesti jäsenkunta kehittyisi ja miten yhdistyksen talous turvattaisiin tai olisiko näkyvissä jotain muuta kehitystä.

Meillä polioinvalidilla on jo nyt tiedossamme tietty elinkaariri ja meidän tuleekin miettiä, miten me hoidamme tämän yhdistyksemme loppuajan. Keski-ikäemme on nyt likimain 65 vuotta, joka tarkoittaa, että 10 vuoden kuluttua se todennäköisesti on 75 vuotta.

Olemme selvittäneet, miten jäsenkuntamme osallistuu järjestömme eri tilaisuuksiin. Selvityksen pohjalta näyttää siltä, että kun saavutetaan 75 vuoden ikä, ei enää ”jakseta” osallistua tilaisuuksiimme.

Ymmärtääkseni, juuri tästä tilanteesta jäsenistössämme keskustellaan. Jäsenet puhuvat siitä, että nyt pitäisi toimia, kun vielä jaksamme. Tästä samasta asiasta olemme keskustelleet osastojen neuvottelupäivillä yhdessä johtokunnan kanssa. Jokainen keskustelutilaisuus on päätynyt aina samaan lopputulokseen: On toimittava nyt, kun vielä olemme toimintakykyisiä – meillä ei ole aikaa tuhlattavaksi!

Meidän tulee tehdä suunnitelma riittävän pitkälle ajankaksolle, miten toimimme tästä eteenpäin. Suunnitelmassa tulee



huomioida jäsenrakenteemme sekä taloudelliset resurssimme asioiden hoitamiseen”

Edellä olleen kirjoitin tähän lehteen 10 vuotta sitten eli vuonna 2003. Asia on edelleen ajankohtaisempi kuin koskaan. Olemme johtokunnassa pohtineet tulevaisuuttamme ottaen huomioon jäsenistömme ”rakenteen” nyt ja lähimmän kymmenen vuoden aikana.

Olen päätenyt ajatukseen, että ottaen huomioon jäsenrakenteemme, sekä toimintakykymme, on meillä vielä hyvät mahdollisuudet toteuttaa toimintaamme nykyisen tasoisena seuraavat 4-5 vuotta.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Tänään on se päivä - Savon osasto 30 vuotta

17. lokakuuta 1983 perustettiin Polioinvalidit ry:n Savon osasto, jonka syntymäpäivää olimme juhlistamassa monissa miehin ja naisinkin oli mukavasti mukana keski- viikkona 20. marraskuuta Siilinjärven kunnanpaikassa.

Tämä on sitä savolaista joustavuuttamme niiden merkkipäivien suhteen, koska syntymäpäivä oli lokakuussa ja se ei ole mikään päivä. Tässä on ollut myös aikaa hieman pohtia juhlittaisiinko vai ottaisimmeko vain kahvit totisella naamalla tai virnistellen? Ja kuitenkin maaliinpääseminen on toisarvoista. Matka on se tärkein.

Muistot ovat meidän omiamme

Laina Tirkkonen yksi perustajajäsenistä oli paikalla muistelemassa, millainen oli syksy kolmekymmentä vuotta sitten. Mukavampi oli ollut. Aurinkoinenkin. Ja miehet olivat silloin MIEHIÄ, eikä kaltaisiamme ukon ruttanoita. Näin se aika kultaa muistoja! Ja onneksi muistikin huononee. Kuitenkin me paikalla olleet saimme nähdä vanhoja tuttaviamme. Muistella, kuinka sitä ennen vanhaan mentiin pää kolmantena jalkana vaikka mihin. Saimme katsella historiallisia valokuvia, juoruilla, hymyillä ystävällisesti valokuvajille jne.

Me miehet jakelimme auliisti naisillemme hortensiat juhlistamaan tilaisuutta. Ja olimme myös kasteluohjeet ja henkilökohtaiseen käyttöön pulveripakkauksen sekoitettavaksi yskänlääkkeeseen. Joku taisi laittaa sen ruokajuomaansa joukkoon, ettei



Savon osaston perustajajäsentä Laina Tirkkosta (vas) osaston puheenjohtaja Iiris Karvinen ja sihteeri Esko Timonen. Lainan takana osaston uskollinen avustaja Johanna Väätäinen.

Iiris Karvinen muisti puheessaan kaikkia osaston jäseniä, erityisesti Toini Toivasta, joka osaston 30 vuotta sitten perusti.



vain paketti unohtuisi johonkin. Osastomme muisti perustajajäsentämme Laina ja joka paikan mahtavaa apuamme Johanna isoilla kiitoksilla. Kiitokset heille vielä kerran.

Pääkonttorista Birgitta ja Kikka toivat myös tervehdyksensä meille juhlijolle. Samalla kuulumme myös kuinka mahtavasti poliittiset päättäjät työntävät meille kuntoutusta ja rahaa virikkeitä varten. Jos saisi vielä

huoneenhallitukselta luvan näihin menoihin. Ja taskurahaa.

Päivällisemme oli todella hyvä ja monipuolinen. Niin kuin PJ, joka oli tilauksemme huolehtinut vaatimattomasti, kertoili, että se oli aivan tavallista koti/arkiruokaa. Alkupaloina lohta graavina, merianturaa keittona, fasaania ja strutsia mahtavasti jalostettuna pääruokana ja jälkiruokana jotain niin syntisen hyvää, ettei tällainen kristilliseveellisen kotikasvatuksen saanut ollut uskaltaa pistää lusikkaansa siihen! Ruokamyrkytyksen pelossa osa haki kuulemma autonsa pois vasta perjantaina.

Kahviakin sai ja niihin aikoihin lensi estradille melkein NOITA, FEMINISTI, joka ei löytänyt miehistä paljon kiitettävää. Ei edes naapurin miehestä. Kyynelleet valuivat silmistäni tarinoita sulatelllessani.

Ja täytyyhän pirskeissä olla elukoita. Oli oikein eläintarha. Kanalauma kotkotteli, pässi Gunnar mäkätti, siat röhkivät, Ruuna reipas hirnui, lehmät ammuivat ja mitä kaikkia eläimiä siellä olikaan. Kumiteräsaappaissa joutui sen jälkeen kabinetissa liikkumaan.

Kiitämme kaikkia syntymäpäiväämme muistaneita. Yritämme taaperrella ja nilkutella eteenpäin.

Minä avaan syömmeni selälleen ja annan päivän paistaa.

Minä tahdon kylpeä joka veen ja marjan maistaa

Eino Leino.

Oltermannin toivottelee kansalaisille luikkaita kelejä, asiallisia lankeamisia ja naiset muistavat olla kilttejä, sillä Joulupukki näkee!!!

Teksti: Oltermannin

Kuvat: paikallaolijat

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille RAY-rahoitteiset kurssit 2014

Ole hyvä ja täytä lomakkeen kaikki kohdat huolellisesti.

Hakijan tiedot

Nimi

Henkilötunnus

Lähiosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Sähköposti

Puhelinnumero

Siviilisäätty

Avio-/avoliitossa

Naimaton

Leski

Eronnut

Asuminen

Perheen/ puolison kanssa

Yksin

Asumispalvelu

Muu, mikä?

Asumismuoto

Omakotitalo

Rivitalo

Kerrostalo

Palvelutalo

Työtilanne

Työssä

Työtön

Sairaslomalla

Eläkkeellä, mistä alkaen?

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Aikaisempi kuntoutus

Oletteko aikaisemmin osallistunut kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille?

En

Kyllä, milloin, mille ja kurssin järjestäjä?

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoireet diagnosi

ei

kyllä, diagnoosivuosi?

Poliovamman merkittävimmät päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä haittaavat oireet

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Avuntarve päivittäisissä toiminnoissa?

Käytössä olevat apuvälineet?

Säännöllinen lääkitys?

Allergiat, erityisruokavaliot, muut mahdolliset hoitotoimenpiteet?

Odotukset kurssilta

Kertokaa miksi haette kurssille ja mitä odotatte saavanne sieltä?

Lisätietoja

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus

Palauta hakemus:

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

osastoissa tapahtuu

Tampereella toimitaan

Kokit kurssilla

Innostus ja odotus oli suuri kokoontuessamme 14 osastolaisen ryhmänä Pirkanmaan Marttojen ruokakurssille. Tällä kertaa vuorossa oli ranskalainen menu, kahdeksan ruokalajin illallinen ja itsevalmistettuna.

Esim. Quiche Lorraine (Lorrainen pekoni-juustopiiras), Coq au vin(kukkoa viinissä), Crème brûlée (paahtovanukas) ja Tarte Tatin (ranskalainen omenapiiras) jne.

Ranska on hieno ja vaikea kieli, mutta onneksi ohjeet ja ruokien nimet löytyivät myös suomenkielisinä. Ja me teimme sen!

Uurastuksen jälkeen istuimme nauttimaan pöydän antimista ja palanpainikkeeksi maistui lasillinen hyvää ranskalaista viiniä. Bon appetit ja merci!

Pikkujoulutunnelmissa

Tampere Talon Sorsapuistosali oli koristeltu "kristallikruunuin", sinisin samettiverhoin ja pitkät pöydät valkoisin pöytäliinoin ja kynttilöin. Illan yleisö oli viimeisen päälle tyylikästä ja ilo oli ylimmillään kaikilla. Buffet illallinen nautittiin alkuun, jälkiruoka myöhemmin.

Tässä samassa salissa Suomen tasavallan presidentti vieraineen viettää tänä vuonna itsenäisyyspäivän juhlia!

Varietee MAGICA oli tämän illan huipennus. Upeita esityksiä! Illuusiopariskunta Michael ja Melanie Giles Yhdysvalloista, komiikan mestari Mike Coudeau Las Vegasista.

Esteettisesti kauniin ja todella taidokkaan panoksensa sulavasti etenevään show'hun antoi argentiinatar Elayne Kramer. Hän taipuili käsittämättömiin asentoihin ja tasapainoili milloin



Kokkailijat tutustuivat ranskalaiseen keittiöön ihan kirjaimellisesti.

Perinteistä poikkeava joulujuhla sai aikaan iloisia ilmeitä: Sinikka, Leila, Pirjo ja Osmo.

Pikkujoulu: Juhlatunnelmaa Tampere Talossa.

varpailla, milloin sormenpäällä ja näytti olevan välillä ihan ilmassa.

Tämä oli vähän erilainen pikkujoulu tänä vuonna, katsotaan mitä mukavaa keksitään seuraavaksi!

Teksti: Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Tampereen osasto



Tampereen osaston luottamushenkilöt esittäytyvät:

1. Kerro kuka ja mistä olet, entä mikä on horoskooppimerkkisi?
2. Mitä olet tehnyt työsesi?
3. Kuinka olet selviytynyt poliosi kanssa?
4. Mitä harrastat, miten hoidat kuntoasi?
5. Mistä saat iloa elämäsi?
6. Elämäsi motto!

Leila Lahti-Pätäri, Tampereen osaston puheenjohtaja

1. Olen Leila Lahti-Pätäri, Nokialta, skorpion
2. Myyntisihteerinä maahan- tuontiyhtymässä.
3. Hyvin, olen ollut yhtäjaksoisesti työelämässä yli 30 vuotta ja sen ohella voinut harrastaa ja olla mukana aktiivisesti Polioyhdistyksessä. Iän myötä avuntarve on lisääntynyt samoin kuin apuvälineekin
4. Kieltenopiskelua, lukemista, musiikinkuuntelua ja karaokea. Pidän liikunnasta ja käyn vesijumpassa, kuntosalilla ja lenkillä viikottain.
5. Ystävistä, läheisistä, konserteista, matkustamisesta.
6. Asioilla on tapana järjestyä!

Aira Lehtonen, Tampereen osaston varapuheenjohtaja

1. Olen Aira Lehtonen Tampereelta ja horoskooppimerkkini on Jousimies.
2. Koulutukseltani olen lakimies. Viimeiset reilut 20 vuotta työskentelin valtionhallinnon palveluksessa.
3. Polion kanssa olen selvinnyt melko hyvin aina viisikymppiseksi asti. Kaaduttuani 10



Tampereen osaston johtokunta: takaavasemmalta Terttu Kärki, Aira Lehtonen, Rita Järvinen ja Matti Ajo. Edessä Pirjo Karin-Oka, Leila Lahti-Pätäri ja Tuula Joenperä.

1. vuotta sitten jouduin ottamaan avukseni kyynärsauvat. Koska kävely kyynärsauvoilla on hidasta, käytän nyt pidemmillä matkoilla pyörätuolia.
4. Harrastan mökkeilyä ja matkailua sekä erilaisia käntentöitä esim. ompelua, tiffanytoita ja korttien tekoa.
5. Kuntoani hoidan käymällä viikoittain kuntosalilla ja allasjumpalla. Päiväni aloitan venyttelytuokiolla.
5. Arjen pienet askareet, puoliso, hyvät ystävät, matkailu ja mökkeily tuovat iloa ja onnellisuutta elämään.
6. Positiivinen asenne auttaa eteenpäin

Pirjo Karin-Oka, Tampereen osaston sihteeri

1. Pirjo Karin-Oka Tampereelta, horoskooppiltani vesimies/ kalat.

2. Monenlaista on tullut tehtyä. Pankissa työskentelin 25 vuotta ja kun siellä sanottiin kiitos ja näkemiin, siirryin Tampereen kaupungille kymmeneksi vuodeksi. Tänä vuonna jäin eläkkeelle.
3. Olen ollut onnekas poliolainen ja voin sanoa, että hyvin. Elänyt suht normaalia elämää liikuntarajoituksineen, toistaiseksi ilman apuvälineitä. Punaisen rollaattorin hommaan, kun sen aika tulee.
4. Musiikki on harrastus, mikä menee ehdottomasti ykköseksi. Aina, kun on tilaisuus laulel karaokea ja kuorolaulu on ollut harrastukseni kauan: laulan naiskuorossa. Harjoitukset ovat kerran viikossa ja esiintymisiä muutaman kerran vuodessa. Yhdistystoiminta kuuluu harrastuksiini myös. Kuntoa hoidan kerran viikossa vesijumpassa ja pienillä kävelylenkeillä

1. kotikulmilla. Kuntosalikin on suunnitelmissa aloittaa.
 5. Elämä on ILO! Tasapainoisuus on asia mitä osaa arvostaa, kun se on välillä horjunut. Iloa tuottavat myös hyvät ystävät, lapsenlapset - ja hymyilykää vain - puolisoni Osmo.
 6. Laulajan sanoin: Elämä on ihanaa kun sen oikein oivaltaa...
- ### Matti Ajo, Tampereen osaston johtokunnan jäsen
1. Olen Matti Sakari Ajo, 70-vuotias, Tampereelta ja horoskooppini on Skorpion.
 2. Olen ammatiltani hienomekaanikko ja töissä mittarikorjaamolla noin 38 vuotta.
 3. Sairastuin 16-vuotiaana. Alkuun sujui ihan hyvin, nyt paljon huonommin.
 4. Harrastan omakotitalon pihassa puutarhan hoitoa, ke-

1. sämökkeilyä ja verhoilua sekä valokuvausta.
2. Kuntoa hoidan vesijumpalla ja kuntosalilla.
5. Iloa saan lastenlapsista sekä siitä, kun kaikki rullaa.
6. Kotona paras.

Tuula Joenperä, Tampereen osaston johtokunnan jäsen

1. Olen Tuula Joenperä. Asun Tampereen Hervannassa miehinen Villen kanssa. Kotoisin olen Keski-Pohjanmaalta pienestä Kälviän kunnasta, joka nykyisin kuuluu Kokkolaan.
2. Horoskoopiltani olen suorpuheinen Jousimies.
2. Olen toiminut sosiaalityöntekijänä mielenterveystoimistossa, jolloin työhöni kuului myös terapeutin tehtäviä.
3. 5-vuotiaana halvauduin täysin, ei kuitenkaan hengityshalvausta ja kuntouduin siitä kävelemään sauvoilla ilman tukisidoksia.

4. Kävin tavallista koulua ylioppilaaksi ja sen jälkeen vielä yliopisto-opinnot. Vanhempieni tuki mahdollisti koulun käymisen ja sen, että sain hankittua ajokortin ja oman auton. Näin pääsin vammastani huolimatta opiskelemaan ja maailmalle.
5. Töitäkin löytyi ihan omilla ansioillani ja työskentelin niin pitkään kuin voimat sallivat. Postpolio-oireiden vuoksi jäin töistä pois 1990-luvulla ja vuodesta 2004 lähtien olen liikkunut pelkästään pyörätuolilla.
6. Aktiivivuosinani en juuri tarvinnut toisen henkilön apua muuta kuin raskaampiin hommiin, mutta nykyään mieheni omaishoitajan ominaisuudessa tekee meillä kaikki kotityöt ja avustaa minua päivittäisissä toiminnoissa ja liikkussa kodin ulkopuolella. Toimintakyvyn heikkeneminen on vaatinut paljon hen-

1. kistä prosessoointia ja asettaa jatkuvasti uusia haasteita selviytymiselle, mutta en anna periksi-asenteella ja huumorilla on selvitty aika hyvin.
4. Harrastan yhdistystoimintaa, tietokoneen kanssa näpräilyä, lukemista ja kaikenlaista itseni kehittämistä.
5. Kuntoani hoidan käymällä allasjumpassa kerran viikossa ja tekemällä kotona päivittäin omia jumppaliikkeitä. Myös omia joogaliikkeitä ja hengitysharjoituksia olen kehitellyt. Kesällä teen pyörätuolilenkkejä.

5. Iloa löytyy ihan tavallisesta arjesta, kun osaa katsoa. Rakas mieheni Ville on varsinainen elämäni valopilkku.
6. Carpe diem! Tartu hetkeen!

Rita Järvinen, Tampereen osaston johtokunnan jäsen

1. Olen toukokuussa Pispalan rinteillä syntynyt kevään lapsi Rita Järvinen.
2. Mikä määritellään työksi? Työ voi olla lapsen leikkiä, hengissä pysymistä, nuoreksi kasvamista, opiskelua, vapaaehtoistyötä, kasvamista aikuisiksi ihmisiksi. Se voi olla lapsena, sisarena, puolisona, ystävänä tai työkaverina olemista. Olen ollut ja olen sitä kaikkea. Palkkaa olen saanut Kynnys ry:n aluesihteerinä toimimisesta.

3. Polio ja sen aiheuttama vammaisuus on ollut osa minua vuodesta 1958 lähtien. Selviytyminen ja hengissä pysyminen on ollut kiinni lääketieteeseen, hoidon ja hengityslaitteiden kehityksen tulosta.
4. Vanhempani, ystäväni ja puolisoni ovat aina elämän eri vaiheissa kannustaneet ja rohkaisseet minua jatkamaan eteenpäin. Vertaistuki ja osallisuus ovat tärkeä osa selviytymistäni. Harmainakin päivinä iloa elämään on aina jostakin löytynyt.

4. Työni on minulle vielä tärkeää. Sen ohella rakastan lukemista, elokuvia, teatteria, matkailua ja ruuanlaiton opettelua ystävien seurassa.
5. Yritän liikkua kesällä niin paljon kuin voin. Talvi tuo tullessaan esteet, ja silloin on tyytyminen sisäruokintakauteen, kuten hyvä ystäväni aikoinaan asian ilmaisi.
6. Avokuntoutus hengitysharjoitteluineen ja salilla treenaamisen ohella kuuluvat viikko-ohjelmaani. Joskus käyn laituskuntoutusjaksolla Helsingissä.
5. Eläminen on jo sinällään ilon aihe jota täydentävät luonto, läheiset ihmiset, ystävyys.
6. Elämäni motto! Tärkeintä ei ole perille pääseminen vaan matkalla oleminen.

Terttu Kärki, Tampereen osaston johtokunnan jäsen

1. Olen Terttu Kärki. Asun Lemppälässä. Jousimies on horoskooppimerkki.
2. Olen toiminut kuntatalouden asiantuntija- ja esimiestehtävissä 33 vuotta. Jään eläkkeelle ensi vuoden alussa.
3. Olen ollut ns. terve aikuisikäni. Heikkoutta kävelyn kanssa alkoi ilmetä n. 50 -vuotiaana. En jaksa nykyään kävellä pitkää matkaa, joten liikun pääasiassa autolla kauppa ym. matkat.

4. Käyn vesijuoksemassa 3-4 kertaa viikossa ja tänä syksynä aloitin kuntosalilla käynnin. Olen aina lukenut erittäin paljon. Olen tällä hetkellä kahdessa eri lukupiirissä mukana. Lisäksi käyn elokuvissa ja teatterissa ja joskus konserteissa. Klassinen musiikki kiinnostaa enemminkin.
5. Hyvästä seurasta, ruoasta ja juomasta.
6. Vaikkapa Vierivät kivet eivät sammaloidu.

Teksti: Tampereen osaston johtokunta

Kuva: Ville Joenperä

OMATOIMISUUTTA LIKKUMISEEN!
SHOPRIDER®

KORVAAMATON APUVÄLINE LIKKUNTARAJOITTEISILLE!

Malli myynnissä vain meillä!
888SL

2300,-
hinta sis.alv

SOITA
040 1244282
JAKSIS TARJOUS!

Tutustu myös osoitteessa
www.apuajoneuvo.fi

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

Pääkaupunkiseudun osastossa tapahtunutta

Polioinfo

Lokakuussa kokoontui lähes 70 osastomme sekä Varsinais-Suomen osaston jäsentä Kampin palvelukeskukseen kuuntelemaan LT, apulaislääkäri Kirsi Valtosen kertomaa tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista. Nautittuamme kahvit tiiviissä tunnelmassa pääsimme kuuntelemaan varsinaista asiaa.

Iloksemme saimme huomata, että joukossamme oli useita henkilöitä, jotka tapasimme ensimmäistä kertaa. Vaikka joillekin asiat olivat jo ennestään tuttuja, niin kertaus on aina hyväksi kaikille. Noin tunnin lääkärin esityksen jälkeen saimme esittää hänelle kysymyksiä, joita riitti ihan kiitettävästi.

Poliotiedon jälkeen meillä esiintyi Taizi-ryhmä, joka esitti kehoa, mieltä ja energiaa tasapainottavia liikkeitä. Pari ryhmän jäsenistä kertoi kuinka he olivat saaneet apua Taizista, toinen niskakipuunsa ja toinen nilkkojensa velttouteen. Lopuksi fysioterapeutti Kati Jelekäinen esitteli Taizista vammaisversion, jota me kaikki pääsimme myös itse kokeilemaan.

West Side Story

Lokakuun lauantaina bussin vakiolähtöpaikalle Paavo Nurmen patsaalle saapui täysi bussillinen osastolaisia valmiina lähtemään Lahden teatteriin katsomaan William Shakespearen tarinaa Romeosta ja Juliasta eli draamamusikaalia West Side Story. Kun kaikki oli bussissa valmiina, lähdimme kohti Lahtea, jonne saavuimme hyvissä ajoin ennen esitystä.

Saimme nähdä kuinka kaksi jengii Jetsit ja Sharksit taistelivat revieristään 1950-luvun New Yorkissa. Amerikkalaiset eivät hyväksyneet puertoricolaisia alueelleen ja tappelut kärjistyivät väkivaltaisiksi. Puertoricol-



Pääkaupunkiseudun osaston miehet Heikki, Rauno ja Kai lauloivat vanhoja kunnan iskelmiä juhlaväen iloksi.



laisen Marian ja amerikkalaisen Tonyn kohtalo johdatti tapaamaan toisensa ja rakastumaan välittämättä rajoista, reviereistä ja jengeistä. Esitys oli vauhdikas tanssin ja ikimuistaisen musiikin muodostama rakkaustarina. Esityksen jälkeen kävimme vielä teatteriravintolassa nauttimassa

Rose-Marie Souranto viihtyi pikkujoulun iloissa tunnelmassa.

Polioinfo kokosi lähes 70 polion myöhäisoireista kiinnostunutta kuuntelemaan LT Kirsi Valtosta. Aluksi nautittiin sämpyläkahvit.



maukkaan salaattilounaan ennen kotiinlähtöä.

Joulujuhla

Joulujuhla järjestettiin tänä vuonna marraskuisena lauantaina meren äärellä Café Ann Maressa. Paikalle oli saapunut puolisen sataa osastolaista, jotka erilaisten vaikeuksien jälkeen osasivat paikalle. Ravintola on suhteellisen uusi ja mutkikkaan tien päässä, joten takseillekin tuotti vaikeuksia löytää perille. Koko illan meitä viihdytti Helsingin Kaupungin Liikennelaitoksen hanurikerhon 4-miehinen orkesteri. Ruokailun jälkeen yleisön eteen saapui ”Päspön näyttelijät” esittämään tonttutyön lapsuusmuistoja. Paikalla oli myös maahinen, jolla oli seuranaan tyttötonttu sekä Lapin huokuva puu. Savukoskelta saapui myös itse joulupukki taluttaen vikuroivaa poroa, jota vastaan saapui ilahuneena tonttu sekä pukinmuori. Tonttu yritti suopungilla vangita poron itselleen, nautti lypsämäänsä poronmaitoa ja oli iloinen tavattu oman rakkaan poronsa, mutta joutui lopulta kuitenkin jättämään sen jängälle.

Satakunnan osasto kuntoilee ja juhlii

Esityksen jälkeen pukki kysyi ”Onko täällä paikalla kilttejä poliolaisia” ja saatuaan myöntävän vastauksen, oli pukki anteliaalla tuulella ja jakoi jokaiselle perinteisen joulupussin.

Muusta illan ohjelmasta vastasivat ensin Rauno muistelemalla laulaen Isoisän olkihatua, jonka jälkeen trio Rauno, Kai ja Heikki esittivät kauniita joululauluja. Laulettiin myös yhdessä, tanssittiin ja pidettiin arpajaiset, ja meillä kaikilla oli niin mukavaa...

Joulukonsertti

Tätä kirjoittaessani on vielä yksi tapahtuma tältä vuodelta käymättä, ja se on joulukuulle ajoittuva joulukonsertti. Helsingin Musiikkitalossa esiintyivät Tuliset Tenorit ja Suloiset Sopraanot eli Jyrki Anttila, Pentti Hietanen, Johanna Försti ja Maria Lund esittäen joulun kauneimpia melodioita. Lippuja varasimme konserttiin kaikkiaan 40, mutta suuren kysynnän vuoksi ne eivät riittäneetkään. Onneksi suuri yleisökin on ollut kiinnostunut konsertista, joten järjestäjät ovat lisänneet yhden lisäesityksen Musiikkitalolle. Näin kaikki halukkaat pääsevät virittäytymään joulun tunnelmaan kuuntelemalla tunnelmallisia joululauluja.

Vesijumpaa ja torstaikerhoa

Joka torstai kokoontuu joukko innokkaita kuntoilijoita Ortonin uima-altaalle nauttimaan fysioterapeutin ohjaamasta allasjunnasta, sen jälkeisestä uinnista ja veden kannattavasta voimasta. Kuukauden toisena torstaina innokas puheensorina täyttää toimiston, sillä silloin sinne kokoontuu vuosikymmeniä jatkunut torstaikerho tapaamiseensa, vaihtamaan kuulumisia, nauttimaan kahvista maukkaine leivonnaisineen ja etukäteen sovitusta ohjelmasta.

Teksti: Kaarina Lappalainen

Kuvat: Kai Arvinen ja Kirsti Paavola



Satakunnan osaston Hekupäivät Kankaanpäässä

Osastollamme on perinteiseksi muodostuneet Heku-päivät kaksi kertaa vuodessa, kaksi vuorokautta sekä keväällä että syksyllä. Osanotto on vuosien varrella jonkin verran vähentynyt, mutta olemme kuitenkin pitäneet perinteistä kiinni, koska siihen on ilmennyt tarvetta ja kysyntää.

Ohjema kahden päivän ajalle on myös jo melko vakio, mitä sitä vaihtamaan kun jokin on hyväksi todettu. Liikuntasalissa me istuma- ja keppijumpamme, pelaamme tuttuja sisäpelejä sekä päivällä että illalla. Keilaus ja vesijumpaa on niin ikään sisältynyt kahteen päivään. Luennon aihe vaihtuu tarpeiden mukaan. Ruokailujen kanssa ohjelmamme on meille melko tiivis, tosin tarpeellista lepoakin on ja kukin on mennyt omien voimien ja mieltymysten mukaan. Jääneellä vapaa-ajalla kokoonumme keskustelemaan ja vaihtamaan kuulumisia.

Pikkujoulut ja syntymäpäivät Kohtamispaikka Santrassa keskiviikkona 20.11.2013

Alun perin joulujuhlat oli suunniteltu pidettävän 30.11. Raumalla ja paikkakin oli varattu, mutta yhteensaattumien

vuoksi aikaistimme joulujuhlamme kerhoiltaan Ulvilan Santaraan. Kiitos Helsinkiin Kikalle ja Birgitalle, he nimittäin odottivat sinne soittoni jälkeen jäsenkirjelmateriaalia kädet valmiina jäsenille muutoksista tiedoksi.

Nopeilla järjestelyillä meitä olikin paikalla lähes 30. Ruokatarjoilu kerhotoiloissa onnistui pitopalvelun toimittaessa meille jouluruoan valmiiksi tarjoiluastioissa. Ohjelma aloitettiin joulugloggilla ja piparilla, jatkettiin maittavalla jouluruokailulla, seurusteltiin, laulettiin ja sitten juotiin... Lassen syntymäpäiväkahvit.

Osastomme pitkäaikaisella jäsenellä, Lasse Santalalla oli

tulossa merkkipäivä, täysiä kymmeniä. Hän puolisoineen tarjosi meille kakkukahvit, ja olikin tosi hyvää kakkua. Onnittelut vielä Lasselle.

Ennen kotiinlähtöä jaettiin vielä ”pukinkonttiin” kertyneet pikkupaketit, kaikki olivat olleet koko vuoden kilttejä, jonka varmasti Tonttu Toljanterikin todistaa.

PS. Pitopalvelun laskussa oli maksajan kohdalla POLIOEVAHDIT RY, SAT.OS, miltä kuulostaa, olisiko yhdistyksen nimenvaihto ajankohtaista?

Teksti ja kuvat: Sirpa Haapala

Lasse Santala.



Elämää Aurinkorannikolla

Pienessä tiikusateessa laskettiin piha-alueemme luiskaa pitkin espanjantunnilta kotiin ja mietin, että nyt se juttu pitää tehdä. Birgitta pyysi tässä taannoin, että kirjoittaisin arjestamme täällä Espanjassa. Mitä te siellä oikein teettä, on yleisin kysymys, kun keskustelemme meidän täällä olosta. Kysyjille voi vastata aivan rehellisesti, että aika kuluu nopeasti ja tekemistä piisaa.

Ensimmäisen kerran tulin tänne Aurinkorannikolle muistaakseni v. 1980. Los Pacos oli silloin kovassa suosiossa mm. suomalaisten urheilijoiden keskuudessa. Tykästy paikkaan heti. Los Pacos oli silloin pieni idyllinen kylä Fuengirolan kaupungin kupeessa. Nyt tilanne on ihan toinen. Ympärillä on korkeita kerrostaloja, ratsastustalleista ja lampaita paimentavista espanjalaisista ei ole tietoaakaan. Tämä on silti meidän paikka.

Asumme 1980-luvun lopussa rakennetussa Girasolissa. Kampuksessa toimi aikoinaan suomalainen kylpylä. Nykyään kylpylän tiloissa on espanjalainen vanhusten palvelukoti. Girasolin piha-alue on aidattu ja sisään pääsee vain suljetun portin kautta. Asuntojen keskellä on hyvin hoidettu puutarha ja ympärivuotisessa käytössä oleva uima-allas. Eli piha-alue on vähän samanlainen kuin oli ennen pohojalaan umpipiha. Meitä suomalaisia piisaa tässä taloyhtiössä - ehkäpä noin 120 asunnossa asuu suomalaisia. Tuttua ja turvallista. Pihasta löytyy aina puhekaveri.

Meren rantaan on yli kilometri. Pihasta näkyy vuorille ja ylimmistä kerroksista merel-



Tuula Häkäri Paseo Maritimolla kelailemassa.

le. Meiltä ei näy merelle, kun asumme eka kerroksessa. Meidän asunto on esteetön eli se on remontoitu meille sopivaksi. Asunto on myös lämmin, makuuhuoneessa on lattialämmitys ja lisäksi meillä on ilmalämpöpumppu.

Ihan normaalia arkea

Elämme täällä normaalia arkea. Samat ilot ja surut täällä on meikäläisellä huushollin hoidossa kun Suomessa. Parkkipaikojen löytäminen on täällä tosi hankalaa. Inva-paikkoja ”Miinus validos” on, mutta on onnen kauppaa, jotta ne on vapaana.

Kotona laitamme pääsääntöisesti ruokaa ja siksi kauppareisut on joka viikkoisia. Käymme isommissa marketeissa, niissä on parkkihalli ja sieltä hissi kauppaan. Isoissa kaupakeskuksissa on myös helppo liikkua pyörätuolilla. Vaikka toisaalta, täällä on vielä pieniä teheryityksi eli kauppoja eri aloilta niin kuin Suomessakin. Niihin on vaikea päästä pyörätuolilla tai ei

pääse ollenkaan. Yhden liha-kauppiaan tyttären kanssa on naimisissa suomalainen Kaitsu ja me haetaan sieltä tietysti aina joulukinkku. Kaupassa seurailen mitä espanjalaiset ostavat ja usein ostan samoja tuotteita ja täytyy sanoa, että hyvällä menestyksellä. Kauppalasku on täällä ehkä vähän pienempi kuin Suomessa. Joskus innostun kokkailemaan jotain espanjalaista. Eilen keitin espanjalaisia tuore-makkaroita valkoviinissä ja aika maukasta tuli.

Ravintolassa käymme syömässä ystävien kanssa. Kerran kuukaudessa mm. kokoontuu rannikon poliio kumppaneineen yhteiselle lounaalle. Ne ovat kivoja tapaamisia ja joku aina ehdottaa uuden ravintolan seuraavaksi kerraksi. Tämä meidän polioporukka on meidän oma juttu. Ravintoloissa on paljon ohjelmallisia iltoja, mutta me ei käydä niissä. Illat olemme yleensä kotona, luemme, katsomme televisiota ja minä teen käsitöitä. Retkiä maaseudulle ja

muihin kaupunkeihin olemme tehneet Niemen Pertin ja Anjan kanssa. Anjalla on retkikahvit ja kropsua aina mukana. Olemme käyneet mm. antennivuorilla, Rondassa, huutokaupparavintolassa ja Malagassa katsomassa jouluvaloja. Lamasta huolimatta Fuengirolassa on tänäkin vuonna 60 katua juhla-valaistuksessa ja Malaga sijoittaa jouluvaloihin saman summan kuin viimevuonna eli 498 600 euroa.

Järjestötyötä ja palveluja

Täällä rannikolla toimii vuonna 2007 perustettu Espanjan suomalainen vammaisyhdistys, Asociación de Discapacitados Finlandesa en España. Yhdistykseen voi liittyä jäseneksi eri vammaryhmät. Toiminta on enimmäkseen yhdessäoloa eli erilaisia retkiä ja tilaisuuksia. Olen osallistunut retkiin ja ne on ollut hyvin järjestettyjä ja eri kohteisiin mm. Formulan harjoitusajoihin, vanhoille luolille, lintusuolle, koripallo-otteluihin



Päiväkahvilla pilvien yläpuolella anteenivuorilla myös Niemen Pertti, Anja ja minä.

ym. Koripallo-otteluissa on kannustettu Veli-Pekka Tähteä, hän pelaa paikallisessa joukkueessa. Matkat on tehty invabussilla ja mukana on myös aina kannattajajäseniä. Bingo-illoissa kerätään rahaa toimintaan. En ole aktiivisesti järjestelyissä mukana, mutta osallistun kyllä vaihtelevasti eri tilaisuuksiin. Yhdistyksen pikkujoulu oli eilen illalla. Ruoka oli suomalaista ja juomat espanjalaisia. Tunnelma oli korkealla ja melkein pikkutunneille meni.

Fuengirolassa on paljon suomalaisia yrityksiä eri aloilta. Uskollisesti me suomalaiset niissä käydään. Ravintoloita on joka lähtöön, kampaamo- ja kosmetologipalveluja on todella runsaasti. Kerran viikossa ilmestyy Kaupunkilehti Fuengirola.fi (www.fuengirola.fi), parin viikon välein SE-lehti (www.olekustannus.com) ja kerran kuukaudessa Espanjan suomalainen. Lehdissä on aina kaikki viikon menojutut ja uutiset.

Terveyspalvelut toimivat...

Lääkäripalveluja saa paikallisesta terveyskeskuksesta tai yksityissairaaloista. Terveyskeskuksissa palvelu on ilmaista, mutta pitää olla kansainvälinen kela-kortti ja nippu muita papereita. Palvelu on vain espanjaksi ja joskus se sujuu ja joskus ei. Yksityislää-



Fuengirolan satama.

kärillä kannattaa olla vakuutus, vastaanotolle pääsee nopeasti ja lääkäri on suomalainen. Suomalaisia hammaslääkäreitä täällä on aika monta ja meillä on todella hyviä kokemuksia. Lääkkeet tuon nykyään Suomesta, mutta tarvittaessa ostan täydennystä paikallisesta apteekista. Tänäkin ostin sydänpillereitä 28 kpl, maksoi 2,40 euroa ilman kelakorvauksia. Pillerit sai apteekista, kun näytti vanhaa pilleripurkkia.

Jumpassa käyn noin kerran viikossa. Olen käynyt Eurofiosissa samalla suomalaisella fyysioterapeutilla jo monta vuotta. Ullalta saan myös ajantasaista tietoa espanjalaisesta elämäntyylistä ja

Suomelassa riittää tekemistä

Useissa puistoissa ja rannalla on kuntovälineitä, mitä voi käyttää myös pyörätuolilainen. No rannalla ei, koska vimpaimet on melkein aina hiekalla. Paseo Maritimo on 7 km pitkä katu seurailen Välimeren rantaviivaa. Rantaan menemme autolla ja siellä kulkiessa tapaa aina muita suomalaisia pyörätuolilaisia kelailemassa pitkin Paseo Maritimoa. Samalla saa liikuntaa ja aurinkoa. Fuengirolassa on aika helppo liikkua pyörätuolilla. Los Pacosissa remontoidaan Avenida Finlandia ja yleensä kaupungin infossa mainitaan, että katuremontissa otetaan huomioon myös liikuntaesteisten tarpeet.

Asociación Finlandesa Suome-la on Aurinkorannikolla oleville suomalaisille perustettu oma jäsenyhdistys. Se järjestää jäsenilleen monipuolista toimintaa. Suomelassa on n. 30 erilaista harrastuspiiriä ja mm. oma kirjasto. Olin tänään aamulla käsityökerhossa ja iltpäivällä espanjantunnilla. Tilkkipiirissä olemme parina vuonna tehneet Unicefin nukkeja ja rahat niiden myynnistä on käytetty poliio-kotuksiin eri puolilla maailmaa.

Suomelassa on monipuolista toimintaa vaikka joka päivälle melkein aamusta iltaan. Mieli tekisi osallistua, mutta pakko valita minne menee. (www.suomela.info) Mikä ihaninta, Suomalaisen toimintatilat on tässä samassa pihapiirissä missä asumme. Aaro sanoo, jotta hän hoitaa Tuulan koulukuljetukset, kun hän aina saattelee minut pihan poikki. Meidän piha on aika mäkkinen. Suomalaisten iloksi täällä toimii Sofiaopisto, joka tarjoaa oppimisen mahdollisuuksia suomalaisille (www.sofiaopisto.net).

Itsenäisyyspäivästä joulun ja...

Aurinkorannikon seurakunnalla on monipuolista toimintaa. (www.suomenkirkko-espanjassa.net) Konsertteja on kirkossa ja eri toimipisteissä. Näin joulun alla niitä on monia.



Kahvihetki pilvien yläpuolella.

Adventin Hoosianna-messu on Los Bolichesin kirkossa ja siellä me ollaan yleensä aina. Kirkko on tupaten täynnä ja osa ihmisistä jää usein ulos. Joululauluja lauletaan eri tilaisuuksissa.

Suomen Itsenäisyyspäivä on täälläkin juhlapäivä. Päivä alkaa lipunnostolla Girasolissa klo 9. (tässä meidän pihassa). Salokoon nostetaan kolme lippua: Suomen, Espanjan ja Andalusian lippu. Mieskuoro Örisevät laulaa, pidetään puhe ja lopuksi laulamme yhdessä. Juhlajumalanpalvelus pidetään Fuengirolan Palacio de la Pazissa alkaen klo 12.30 ja sen jälkeen on samassa paikassa varsinainen juhla. Tapaamme olla juhlassa. Illalla kotona katsomme tv:stä Suomen Itsenäisyyspäivän juhlaa.

Joulun odotus on samanlaista kun Suomessa. Lähetämme joulukortteja ystäville ja pieniä lahjoja muksuille. Tekokuusen koristelomme terassille ja sähkökynttelikön laitamme ikkunalle. Tilkkupiirissä teemme joulukortteja ja nalleja Suomen Annanpäivän markkinoille. Myyjäisistä ostamme lanttu-, porkkana- ja maksalaatikkoa, kinkkun paistamme kotona.

Osa porukasta lähtee Suomeen jouluksi. Me jotka jäämme tän-

ne kokoonnumme Suomelaan aattona jouluaterialle. Meitä on n. 70 henkeä, ruoka on hyvää ja tunnelma jouluihin. Seurakunta on järjestänyt aattoillaksi Rafaelin aukiolla Välimeren rannassa, klo 21, suomalaisille kynttilätilaisuuden. Pappi pitää pienen puheen, lauletaan Enkeli taivaan ja Maa on niin kaunis. Suomalaisia on enemmän tai vähemmän, riippuen ilmasta. Kaikilla on palava kynttilä kädessä, mutta jos sataa tai tuulee, niin kynttilä ei pala. Joka tapauksessa kaunis tilaisuus. Luultavasti järjestetään tänäkin vuonna.

Me viihdytään

Espanjalainen kulttuuri ja elämänmuoto on erilainen kuin suomalainen ja se joskus tökkii. Me suomalaiset mennään nukkumaan illalla siinä klo 23. Espanjalaisten elämä alkaa sen jälkeen. Maassa maan tavalla ei tässä tapauksessa tunnu oikein mukavalta. Siestaa vietetään päivittäin klo 14.-17. Pienemmät kaupat ja osa virastoista kiinni. Mutta kun sen tietää, niin ei se haittaa. Silloin nuorena kun tulimme eka kertaa Espanjaan kysyin yhdeltä Juanilta, että mitä te joka päivä teette siestalla, sehän on parasta työaikaa. Juan katsoi mi-

nua ruskeilla silmillään ja sanoi ”Tuula, me teemme rakkauden töitä”.

Meidän viihtyvyyttä täällä lisää se, että siskoni perhe asuu Galahondassa eli tässä aika lähellä. Meillä on huusholli aina kunnossa, kun tulemme tänne ja muutenkin voimme turvautua toisiimme. Jouluksi he lähtevät aina Suomeen lasten ja lastenlasten kanssa viettämään joulua.

Parasta täällä on se, kun pääsee talvellaan liikkumaan, ei ole lunta, jäätä eikä pakkasta. Toisaalta, täälläkin palelen aina, jalat on kuin jäänpalat ja villasukat on aina jalassa. Sanotaan, että vanhuus ei tule yksin - espanjalainen sanoisi ”los años no perdonan” (vuodet eivät anna anteeksi). Tiedä häntä, onko se vanhuutta, polion myöhäisoiroita vai molempia, niin vauhti on hidastunut. Kaikkea kivaa tekisi mieli harrastaa ja mahdollisuuksia on täällä paljon.

Mitä tulevaisuus tuo tullessaan, sitä en tiedä. Tämän joulun vietämme Espanjassa.

Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo 2014.

Teksti: Tuula Häkäri

Kuvat: Tuulan kotialbumit

Osastomme täyttäessä tänä vuonna 50 vuotta, halusimme juhlistaa sitä kunnolla, koska kaikki vanhemme ja seuraavan merkkipaalan tullessa olemme jo kaikki ehkä liian vanhoja juhlaa järjestämään.

Kesällä juhlimme kesäpäivien yhteydessä Ruissalon kylpylässä ennakkoon paikalla olleiden kanssa taivalamme. Suunnitelmissa oli ollut viettää 50-vuotispäivät joulujuhlien yhteydessä. Ehdotin johtokunnalle kuitenkin erillistä kahvitilaisuutta, johon voisimme kutsua sekä jäseniämme että yhteistyökumppaneitamme. Joulujuhlaa viettäisimme perinteisesti jouluruokia syöden. Sain vihreää valoa ja ehdotin paikaksi Turussa sijaitsevan Henrikin kirkon Ruususalia. Kirkolla on suuri pysäköintialue ja sinne on helppo tulla takseilla. Tila on esteetön ja saavutettava kaikille vammaisille. Virallinen päivä olisi ollut 20.10., mutta koska se oli sunnuntai, päätimme juhlaa päivää myöhemmin.

Juhla onnistui hyvin

Kutsu jäsenille oli sekä jäsenkirjeessä että Poliolehdessä ja yhteistyökumppaneille ja muille vammaisjärjestöille kutsu lähetettiin pääasiassa sähköpostilla. Ilmoittautumisten perusteella varauduimme vastaanottamaan noin 70 vierasta.

Tervetuliaissanat lausui osastomme pj. Lauri Jokinen. Juhlapuheen pitäjäksi saimme valtakunnallisen vammaisneuvoston pääsihteerin Sari Loijaksen sosiaali- ja terveysministeriöstä ja kaupungin terveiset toi nuorisopalvelujohtaja Annina Lehtiö-Vainio. Mehän olemme vielä niin nuoria!

osastoissa tapahtuu

Varsinais- Suomen osaston juhlavuosi - 50-vuotisjuhlat Turussa ja pikkujoulu Naantalissa



Puolalanmäen musiikkilukion tyttökuoro johtajaan Kari Jantunen esiintyi Varsinais-Suomen osaston 50-vuotisjuhlavuoden toisessa pääjuhlassa Turun kirkon Ruususalissa. Puhujina juhlassa olivat osaston puheenjohtaja Lauri Jokinen, Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen, Valtakunnallisen vammaisneuvoston pääsihteerin Sari Lojaksen ja Turun kaupungin nuorisopalvelujohtaja Annina Lehtiö-Vainio.



Juhlassa oli mukana jäseniä ja yhteiskumppaneita.

Välillä lauloi Puolalanmäen musiikkilukion tyttökuoro johtajaan Kari Jantunen. Kuoron kuului lähes kolmekymmentä laulajaa. He lauloivat niin kauniisti, että monelle kyneleht tulivat silmiin. Varsinaissuomalaisten laulu soi nyt kauniisti. Viimeisen puheen ennen kahvitarjoilua piti Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen.

Ohjelma kesti noin tunnin ja paikalla oli kaikkiaan noin kuusikymmentä henkeä. Moni yh-

teistyökumppanimme oli noutanut kutsua ja oli mukavaa saada onnitteluja eri tahoilta.

Tarjoilusta olin kysynyt tarjouksia ja valitsimme hinta/laatu suhteeltaan hyvän vaihtoehdon. Juhlaan, juhlatilaan ja tarjoiluun oltiin tyytyväisiä.

Joulun odotus alkoi ja juhlavuosi päätty

Pikkujoulujuhlat oli tänä vuonna päätetty järjestää Naantalissa kylpylässä.

Tämä alustava varaus tehtiin jo kesäkuussa. Aluksi varaus oli 50 hengelle.

Lopulta meitä osallistujia oli 37. Jouluruoka oli noutopöydissä. Olimme isossa ravintola Paviljongissa parhailla paikoilla. Saimme syödä rauhassa omalla porukallamme, muut vieraat alkoivat tulla saliin vasta, kun olimme jo lähdössä pois.

Järjestimme myös ilmaiset arjapajaiset, joissa joka kolmas sai palkinnon.

Paikkaan ja ruokaan oltiin tyytyväisiä. Yhdeksän aikoihin alkoi väki lähteä. Monella oli pitkä kotimatka ajettavana.

Tällä juhlalla oli 50-vuotisjuhlavuotemme päättymässä. Olimme ehtineet olla monessa mukana. Suuret kiitokset tilaisuuksiimme osallistuneille. Tästä on mukava jatkaa seuraavalle vuosikymmenelle.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: Riitta Nissilä, Lauri Jokinen

Nuorisopalvelujohtaja Annina Lehtiö-Vainio.



osastot

Lahden osasto

Allasjumppa

Ohjattu vesijumppa alkaa keskiviikkona 8.1.2014 klo 11.45 (30 minuuttia), Lahden Ammattikorkeakoululla, Hoitajakatu 3, Päijät-Hämeen Keskussairaalan vieressä.

Tervetuloa mukaan!

*Joulu saapuu
keltojansa kilistellen,
tonttuinensa vilistellen,
iloisesti rallatellen,
Jouluniloa toivotellen.*

Hyvää joulua ja aktiivista vuotta 2014 jäsenille, yhteistyökumppaneille ja kaikille Poliolen lukijoille!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Rovaniemen kerho

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

Oulun kerho

Kokoontumisia jatketaan kerran kuussa. Tammikuun alussa jäsenkirjeessä tulee tiedot tarkemmista aiheista ja paikoista. Rokuan pikkujoulussa saimme uusia toiveita mukaviin kerhotapahtumiin. Lisätietoja Olavi Markus puh. 050-3035210.

Kajaanin kerho

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

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous on 23.1.2014 kello 13.00 Oulussa ravintola Oskarin Kellarissa. Osasto tarjoaa jäsenille lounaan. Ravintolalle on Oulun kaupungin vammaisneuvosto antanut maininnan helpokulkaisuudesta. Tarkemmat ohjeet tulevat jäsenkirjeessä.

Kiitokset kaikille jäsenille, avustajille ja ystäville mukanaolosta!

Hyvää Uutta Vuotta!

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasjumppa

Vesivoimisteluryhmä alkaa torstaina 9.1.2014 klo 14.00 -14.45 sisältäen 30 min ohjatun vesivoimistelu osuuden sekä 15 min omatoimista harjoittelua/ uintia. Ryhmä koostuu kevään aikana kaikkiaan 15 kertaa päättyen 15.5. Jumpan hinta keväältä 45 €

Torstaikerho

Kerho kokoontuu toimistolla ensimmäisen kerran torstaina 9.1.2014 klo 15.30- 17.30.

Tervetuloa mukaan toimintaan!

Lämmin kiitos kaikille jäsenillemme ja tukijoillemme kuluneesta vuodesta ja rauhaisaa joulun aikaa sekä onnea tulevalle vuodelle.

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Vuosikokous 2014

Vuosikokouksemme pidetään Hotelli Soranpesällä Seinäjoella 1.3.2014.

Aloitamme ruokailulla klo 13.30 ja kokous alkaa 14.30.

Kiitokset

Pohjanmaan osasto kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneita kuluneesta vuodesta ja toivottaa kaikille Hyvää Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2014.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Ohjattu vesivoimistelu

Kevätkauden vesivoimistelu alkaa 7.1.2014 klo 16. Omavastuu 4 euroa/ kerta.

Paikka; Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori

Osaston johtokunnan kokous

Kohtaamispaikka Santra, torstai 23.1.2014 klo 15.30 – 16.30, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila

Osaston vuosikokous

Kohtaamispaikka Santra, torstai 23.1.2014 klo 16.45 –, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila

Osallistumisesta vuosikokoukseen ilmoitetaan Sirpalle 15.1.2014 mennessä.

Yhdistyksen vuosikokous

Helsinki, Valkeatalo, lauantai 12.4.2014

Kesäpäivät 24 – 25.5.2014

Härmän kuntoutuskeskus

Kerho

Kevätkauden kerhopäivät Kohtaamispaikka Santrassa, Lauttaranta, Ulvila

torstai 20.2.2014 klo 16.30 -

torstai 20.3.2014 klo 16.30 -

torstai 24.4.2014 klo 16.30 –

Lisätietoja

Eija Laakso 040 – 7686 348

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Hyvää alkavaa vuotta 2014

Johtokunta

Savon osasto

Johtokunta kokoontuu

Johtokunnan kokous ke 22.1.2014 klo 14, Suokadun palvelutalolla (Suokatu 6, Kuopio)

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään ke 5.3.2014 klo 12 Ravintola Savoniassa (Sammakkolammentie 2, Kuopio) Kokous alkaa ruokailulla

Päivä viime säteet heittää,

lumi tienoot alleen peittää.

Hiljaa jossain kellot soi,

joulunaika alkaa voi.

Kiittäen jäseniämme ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta, toivotamme Hyvää Joulua ja Onnekasta Uutta Vuotta 2014.

Johtokunta

osastot

Varsinais-Suomen osasto

Kiitokset kaikille osastomme 50-vuotisjuhlavuotta kanssamme juhlineille ja niille jotka muistivat osastoamme kukin ja lahjoin.

Allasjumppa

Osastomme vesijumppa/uinnit – vuorot ovat tauolla joulukuun ja jatkuvat tammikuussa perjantaina 3.1. 2014 klo 15 Ruusukorttelissa. Kevätkauden kausimaksu on 50 €, maksetaan osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Salivuoro

Salivuoromme jatkuu joulukuun tauon jälkeen Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4. Vuoromme on tiistaisin klo 12 -13.30. Kevätkauden ensimmäinen vuoro on tiistaina 7.1.2014. Ilmoita muu kaantulostasi Riitalle p. 0400122330, jotta saat avainkortin tullessasi.

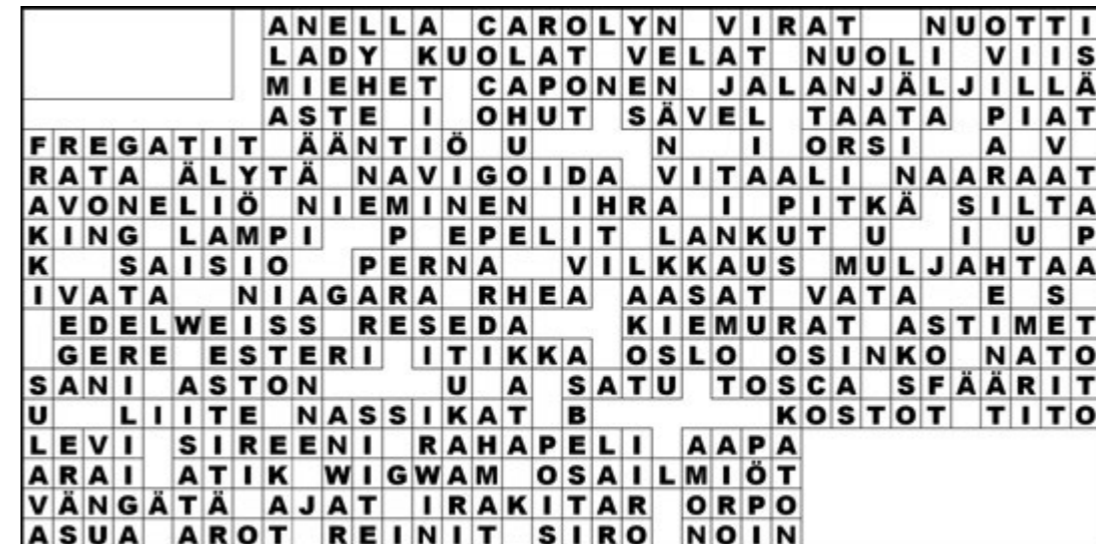
Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 13.3.2014 klo 17.00 Happy House'ssa, Ursininkatu 11, Turku.

Muusta alkuvuoden 2014 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset

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



Poliolen 4/2013

Lopuksi toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Rauhaisaa Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2014.

Johtokunta

Tampereen osasto

Suunnitelmia vuodenvaihteen jälkeen:

Elokuviin

Tervetuloa viettämään elokuva iltapäivää keskiviikkona 15.1.2014 klo 15–19.00, Pellervontuvalle, Pellervonkatu 9, Tampere. Tarjolla myös pientä purtavaa ja mukavaa seuraa

Vuosikokous

Tampereen osaston vuosikokous pidetään sunnuntaina 23.2.2014 VATENK:n kokoustilassa, Pellervonkatu 9, Tampere.

Hekun seuranta

Kuluneen vuoden Heku-kuntopäivän seurantapäivä Kuntoutumiskeskus Apilassa on keväällä 2014. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Olkoon joulun aika, kuin jännittävä taika.

Täynnä yllätyksiä ja hyvänmielen hymyjä.

Tulkoon joulu rauhallinen uusi vuosi onnellinen!

Kiitämme tästä vuodesta kaikkia jäseniämme ja yhteistyökumppaneita.

Johtokunta

Mainio Marraskuu

*Marraskuu n myrskyt
myllertää ja masentaa,
pakkaset tullessaan
piristää.*

*Marraskuussa kun lehdet alas
hujahtaa.*

Niin tinttikin laudalle pujahtaa.

Mikä kuu marraskuu,

oi, miten ihana kuutamoo.

Kiehtoo, hurmaa

marraskuu.

Marraskuulla piat ja rengit

pääsevät vapaaksi.

Pääsenkö minä?

Makoilin maassa, mietin,

nyt on uuden harrastuksen

aika, taide, onko tämä

minun laji?

Tuli lunta maahan hiljalleen.

Hiljaisuus ja pimeys

on käsin kosketeltavaa.

Nyt on aika aloittaa,

joulutervehdysten kirjoittelu.

Uusien harrastusten aloit-

taminen.

Mainio marraskuu,

pikkujoulun taikaa.

Vietetään pikkujouluja,

lauletaan joululauluja.

Movember,

mainio marraskuu.

Poliokurssilaiset

Peurungassa 21.11.2013

Poliolen 3/2013 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
Anna-Liisa Lampinen
Tampere

II palkinto 6 €
Pirjo Jokela, Helsinki

Onnea!



Rauhaisaa Joulua toivottaa Kuntsun väki

FYSIOTERAPIAPALVELUT

Yksilöllinen fysioterapia	- Kotikäynnit
- Tuki- ja liikuntaelin fysioterapia	- Allasfysioterapia
- Neurologisiin sairauksiin erikoistunut fysioterapia	Altaamme on porrastettu neljään eri syvyyteen ja siksi se sopii erinomaisesti kaiken kokoisille ja ikäisille liikkujille.
- Lasten ja aikuisten reumatauteihin erikoistunut fysioterapia	Veden lämpötila +28 astetta.
- Hengitysfysioterapia	Allasryhmäterapia
- Tekonivelfysioterapia	Hieronta
- Asentohuimauksen hoitoon erikoistunut fysioterapia	- Klassinen hieronta
- Päänsäryn ja puremalihasten fysioterapia	- Urheiluhieronta
- Lantionpohjan toimintahäiriöiden fysioterapia	- Intialainen päänhieronta
- Suspensiofysioterapia	Lymfaterapia
- Kinesioiteippaus	Jalkojenhoitaja
- Sähkökipuhoidot, kylmä- ja lämpöhoidot, parafiini	Akupunktio

Ajanvaraus: ma-pe klo 8.00-16.00

Puhelin (03) 3142 5800

Käyntiosoite: Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere

www.tampereenkuntouttamislaitos.fi

”Mite pähkinäinen joulukakku tehdää”



Paa pannuis lämpiämää.

Ota tarpeelliset astijat ja ainekset kaapeistais.

Siirrä pois leipomopöyvältäis rakennuspalikat ja leikkiautot.

Voitele pannuis ja kuori pähkinät.

Mittaa kaks kupillist hienoi vehnä jauhoi.

Työnnä lapses kääät pois jauhoist.

Harjaa jauhot häne vaatteistaa.

Mittaa jauhot uuvestaa.

Sekota seulotut jauhot, leivinpulveri ja suola posliinpottii.

Ota siivouskaapist harja ja rikkasihveli ja lakase pois puottamat posliinpotti kappaleet.

Ota toine samakoko tai pienemp potti.

Avaa ov ku ovikello soip.

Tuu takasii kyökkiis.

Ota lapses kääät pois taikinapotist.

Pese lapses.

Vastaa telehvoonii.

Raaputa voijellu pannu pohjast puole senti vahvuine suolakerrros.

Vie lapses toisee kamarii.

Voitele toine pannu.

Vastaa telehvoonii.

Mä takasii kyökkiis, mihi siu lapses on uuvestaa livahtant.

Ota häne kääät pois pähkinäpytyst.

Ota voitelemas pannu, jonka pohjall on kerros pähkinäkuoriloi.

Hyökkää lapses kimppeu joka sinnuu pelästyttäissää puotti taikinapoti lattijal,

pese kyökkiis lattija, seinät, pöytä ja tuolit.

Tilaa pähkinäinen joulukakkuis paakkarilt.

Mää isse leppäämää.

Kiitämme kannatusjäseniämme, yhteistyökumppaneitamme ja työmme tukijoita kuluneesta vuodesta.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.



Onnellista Uutta Vuotta

Polioinvalidit ry:n hankkijat Raija Nissinen ja Martta Noronen toivottavat Onnellista Vuotta 2014 kaikille Polioinvalidit ry:n työtä tukeneille kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille.

Kuusiluoto Oy

Palosaaren Apteekki -
Brännö Apotek

Palosaarentie 19, 65200 Vaasa
p. 06-31 73 218

Imatran Fysiotekki Oy

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

”Pöljä päivä” Koskikeskuksessa

Pyrätuo-
likaksik-
k o m m e
Eeva ja al-

lekirjoittanut poikesimme Tampereen Koskikeskuksen tiloihin. Paikka on kokenut viime vuosien aikana suuria muutoksia. Liikkeiden paikat ovat muuttuneet tyystin, hävinneet tai uusia tullut tilalle. Siinä viidakossa seikkailimme ja etsimme kohteitamme. Joskus on kuitenkin ns. ”pöljä päivä”, jolloin kaikki sujuu ja ihmiset ovat auttavaisia. Rakennustyöläisiä hyöri vielä kaikkialla.



- Älkää menkö sillä hissillä, se voi jäädä pitkäksi aikaa johonkin kerrokseen, ottakaa tuo toinen.

Myyjät saattoivat jättää tiskinsä ja tulla oikein ulkopuolelle viitilöimään oikeaa suuntaa, saattoivat jopa kipaista nurkan taakse katsomaan oliko neuvomansa reitti oikea. Aikamme asioitumme totesimme että nyt olisi aika lounaalle. Kuulopuheiden mukaan talossa on edullinen ja suosittu ravitsemusliike.

Löysimme paikan, mutta tuli pieni vaikeus. Ravintolan ainoa sisäänkäynti oli leveitä portaita seuraavaan kerrokseen! Pyörimme neuvottomana portaiden alapäässä miettien, että mitäs nyt. Siinä pari mummoa kysyi, että voisivatko he auttaa mitenkään. Kuultuaan ongelmamme totesivat, että heillä taitaa olla sama pulma.

Sitten pelmahti paikalle nuori äiti lastenrattaineen, joissa näytti olevan vastasyntyneen näköisen pienokainen. Hän oli heti avulias.

-- Katselkaapa tätä lasta sen aikaa, kun kipaisen ylhäällä kertomassa henkilökunnalle!

Olimme täysin yllättyneitä. Olimme juuri kuulleet nykyäideistä, jotka eivät salli edes vanhempiensa katsoa tai koskea aivan pientä jälkeläistään. No, eivät kaikki äidit näköjään ole samanlaisia --toiset jättävät lapsensa jopa ventovieraiden huomaan!

Hetken kuluttua tuli alas yksi tarjoilijoista ja ohjasi meidät avaimella lukittuun tavarahissiin ja sieltä takakautta ravintolasaliin. Lupasi lähtiessämme tulla saattamaan takaisin alas. Kaikki toimi salissa: väljät tasaiset lattiapinnat sallivat pyörätuolilla liikkehtimisen ja ruoan hinta laatusuhde oli kohdillaan. Lopuksi takaisin alassaatto sujui luvattusti. Kyllähän se palvelu sujui hienosti, mutta kuitenkin... Jotenkin tuntuu siltä, että olisi tasa-arvoisempaa, jos pyörätuolilla omin neuvoin pääsisi ruoan ääreen.

Koskikeskuksen parkkihallista poistuessamme sattui itsellemme pieni kömmähdytys. Tuttuun tapaan soitimme valvomoon saadaksemme ilmaisen ulosajoluvan. Ääni puhelimesta kertoi:

- Paikoituksemme on muuttunut, ei enää ilmaista P-lupaparkkia. Mutta nyt sattuu olemaan hetki, jolloin edessänne oleva puomi on ylhäällä, joten ajakaapa siitä vaan ulos.

No pahas, niinpä onkin, olimme niin täpinöissämme, että emme aluksi huomanneet itse tätä ”happy hour” -tarjousta.

Teksti ja kuvat: Topi Collin

Rauhallista Joulua
ja Uutta Vuotta

Poliolehti
Suomen Polioliitto ry



