

# Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2014



# Kilpailutus ei aina tuo säästöjä

**R**aha-automaattiyhdistykseltä tukea kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaansa rahoitusta saavat järjestöt ovat olleet haastavassa tilanteessa, sillä valtion tarkastusviraston vaatimuksesta ko. toiminta on tämän vuoden alusta lähtien kilpailuttava.

Uskon, että useimmat kuntoutuspalveluja tarjoavat järjestöt ovat aiemminkin kilpailuttaneet kuntoutuspalvelujen tuottajansa, mutta nyt kilpailutusta ohjaavat hankintalain pykälät. Polioliitto kilpailutti kurssitoimintansa vuonna 2012. Tulkitsimme hankintalakia siten, että kansallinen kilpailutusraja ei ylity, ja voimme käyttää vielä vuoden 2012 kilpailutuksessa sovittuja optiovuosia. No, asia sai selvennyksensä ja kaavailut kurssit peruttiin ja käynnistimme ns. avoimen tarjouskilpailun.

Kilpailutusprosessi on osoittanut vähintäänkin haastavaksi, emmekä enää yhtään ihmettele, että myös moni järjestö on palkannut asiantuntijan tai pari hoitamaan kilpailutusta. Asianajotoimistot muun muassa tarjoavat ilolla kilpailutusapua - sopivaan hintaan. RAY:n myöntämää avustusta voi käyttää kilpailutuksen kustannuksiin. Mutta, kun avustuksen rahamäärä ei kasva, ovat kilpailutuksen kustannukset pois muusta perustyöstä. Puheenjohtaja Juhani Kivipelto totesikin, että kun ei ole rahaa, niin ei ole rahaa.

Yhtäkaikki kilpailutus on nyt suoritettu. Saimme kahdeksan tarjousta. Yksikään niistä ei ollut hinnaltaan halvempi kuin ne optiohinnat olisivat olleet. Ajatus siitä, että kilpailuttamalla saavutetaan säästöjä, lensi silloin iloisessa kaaressa roskakoppaan.

Tarjousten avaamisen jälkeisestä valintaprosessista lyhytkin yhteenveto vaatisi palstatilaa

enemmän kuin tässä lehdesä sivuja. Polioliiton hallitus ja työntekijät ovat vertailleet ja miettineet eri vaihtoehtoja: vähentääkö kurssilaisten määrää vai kurssivuorokausia? Uskokaa pois, tämä valinta osoittautui prosessin edetessä lopulta yhdeksi helpoimmista. Todelliset haasteet löytyivät, kun aloimme yhdistää hankintalain vaatimuksia ajatuksiimme kurssien sisällöstä, poliotietämyksestä...

Saimme hyviä tarjouksia. Miellämme olisimme järjestäneet kurssin jokaisessa paikassa ja tehneet sitten ns. kurssin jälkeiset vertailut ja niiden pohjalta valinneet kurssipaikat sitten seuraaville vuosille. Utopistinen ajatus: ei ole rahaa eikä hankintalakiakaan moista salli, on se sellainen, se laki. Ajatus laissa on hyvä: avata kaikille mahdollisuus osallistua tarjouskilpailuihin. Kannatan! Mutta toimivatko samat pykälät silloin, kun valitaan sopivaa äitiyspakkauksen vaate-toimittajaa (ne muuten vaihtuivat kotimaisista ulkomaisiksi juuri kilpailutuksen jälkeen) tai erityisryhmän (poliovamaiset) kuntoutuskurssien toteuttajaa? Minusta eivät.

Pelkkään hintaan perustuva valinta rajoittaa mahdollisuuksia. Monipuolisuus kärsii. Millä mitataan laatua tms. kriteerijä, jossa toisesta kurssipaikasta vuosikymmenten kokemus ja toisesta vai paperille kirjatut tiedot? Että, edes jonkinlaisen yörauhan saisi, olisi kurssipaikkoihin tutustuttava ihan omalla perstuntumalla. Ja toisaalta, kun kaikki vaistot huutaisivat ja liputtaisivat ”uuden palveluntarjoajan” puolesta, asettaakin hinta esteen. Tähän pykäläviidakon ja tulkintojen suohon tarvittaisiin todella sitä konsulttia tai paria.

Kun takana on vasta yksi jotenkuten nukuttu yö kurssipäätösten jälkeen, en vielä uskalla tai kykene avaamaan ajatuksiani

enempää. Tyydyn vain toteamaan, että kivulias prosessi on nyt edennyt siihen vaiheeseen, että Polioliiton kurssitarjonta löytyy tämän lehden sivulta. On teidän vuoronne tarttua haasteeseen ja hakea kursseille. Jollei hakijoita, ei tarvetta, ei rahoitusta... Sitä meistä ei varmasti kukaan halua.

## Nöyränä ja hereillä

Nyt Helsinkiä hellii aurinko ja lämpö. Lunta ei ole kuin muistoissa. Luvassa on pakkasta ja räntää. Harmittaa tämä uskaluksen puute heittäytyä nauttimaan tästä hetkestä. Tuntuu, että elo on kuin metsäpalon sammuttaja-enollani. Juuri kun huokaisee, että viimeinen pesäke on jotenkuten hoidettu ja

päästään istutustyöhön, jo vain jossakin selän takana leimahtaa ja sivulla alkaa savu uhkaavasti nousta... Pysyypähän nöyränä ja hereillä.

Hyväntahtoista kevättä kaikille Polioliiton lukijoille!

**Birgitta Oksa**

päätöimittäjä

Kurssitiedot löytyy sivulta 22.

Huom. ensimmäinen yhdistysten lloa elämään -kurssi Lehtimäellä jo toukuuussa.

## Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Polioliiton toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

## Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

## SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Kannen kuva Julien Harneis  
Polio vaccination in  
Conakry

# 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

Raija Nissinen

puh. 040 - 7222 442

## Mainosilmoitus- aineistot

studio@akarjalainen.net

## Taitto

Antero Karjalainen

## Paino

MIKTOR Oy

ISSN 1237-2781

## Suomen Polioliitto ry



# Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakile	5
Rauman vinkkelit	21
Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous	4
Antikolinergit lisäävät lihasheikkoutta	6
Mikä on rokotteesta peräisin oleva polio?	7
Polio - Poliomyelitis	8

## Osastoissa tapahtuu

Tampereen osaston vuosikokous	10
Savon vuosikokous	11
Terveisiä Pohjanmaalta!	12
Pääkaupunkiseudun vuosikokous	13
Turussa pelataan bocciaa	14



## Uutisia

Polion rokotuskampanjat jatkuvat Syyriassa	9
Kipuasiantuntijan vierailu Oulussa	15
Intian menestystarina taistelussa poliota vastaan	17
Polio without boundaries	19

## Muuta

Et sinä vanhene, sinä muutut paremmaksi!	18
Ei yksinäinen unta saa	20
Faskiat valloillaan	21
Pariskunta elää yhdessä polion kanssa	25
Poliotutkimus suunnannäyttäjänä	26
Minun myöhäisoreeni	29
Minäkö muka taiteilija...	30
Kirja-arvio	31



## Kuntoutusta

Polioliitto kuntouttaa vuonna 2014 - uudet kurssijat	22
Polioinvalidit ja Suomen Poliohuolto kuntouttaa	24

## Hakulomakkeet

Polioliiton kurssihakemus	27
Lomahakemus Marjolaan 6.7.-12.7.2014	32

## Järjestöasias

Suomen Poliohuollon puolelta	16
Polioinvalidit ry:n osastot	36





*Kokoustunnelmia 1960-luvulta.*

# Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

aika: lauantaina 12.04.2014 klo 12.00-

paikka: Valkea Talo, auditorio

Ilkantie 4, 00400 Helsinki

## **Kokouksessa esillä:**

yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat

- Sakari Mustanojan aloite posti/nettiäänestyksestä
- Ennen kokousta, alkaen klo 11.30 kahvitarjoilu, lounas n. klo 15.00.

Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Lounaasta peritään 10€:n suuruisen maksu. Maksun voi suorittaa yhdistyksen tilille Danskebank FI18 8000 1300 2228 75.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com).

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotiinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com). Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2014.

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

**Polioinvalidit ry**  
**Johtokunta**

# Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous

Suomen Poliohuolto ry:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 3.5.2014 klo 13.30 Ruskeasuon koululla Tenholantie 15 Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11§ määräämät vuosikokousasiat.

## **Tervetuloa.**

## **Hallitus**

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.30 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 28.4.2014 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com)

## **Apteekki Kirjavantolppa**

[www.kirjavantolpanapteekki.fi](http://www.kirjavantolpanapteekki.fi), p.019-431642

Uudenmaankatu 70, HYVINKÄÄ

Avoimna ark. klo 8.00-20.00, la klo 9.00-15.00,  
su klo 11.00-15.00

## **Ruoholahden apteekki**

Itämerenkatu 21, Ruoholahden Kauppakeskuksen  
katutasossa p.09-6859410, [www.ruoholahdenapteekki.fi](http://www.ruoholahdenapteekki.fi)  
Ark. 8.30-19.00, la 10.00-16.00



**T**ällä hetkellä näyttää, että ongelmat kuljetuspalveluissa näyttävät nousevan kuntien säästökohteissa voimakkaasti esille. Matkoja pyritään ohjaamaan Sosiaalihuoltolain kuljetusten piiriin. Kuntaliitosten myötä pyritään rajoittamaan Vammaispalvelulain määräystä kotikunta ja naapurikuntarajaa. Aikarajoja lisätään milloin oma kuljetus tulisi tapahtua. Tavoitteena kunnilla on, että näin voitaisiin suorittaa ajoreitit keräten henkilöt yhteiskuljetuksiin.

Malliesimerkki huonosta kuntien ajattelusta Pohjanmaalla on, että kun kuntalii-tokses-sa pääkuntaan liitettiin kolme pienempää lähikuntaa, niin pääkunta lähti siitä ajatuksesta, että koko kuntaliittymän kuljetuspalvelut tulee hoitaa samalla rahamäärällä kuin ns. pääkunnan entiset kuljetusmäärärahat.

Tulee muistaa, että Vammaispalvelulain mukainen laki kuljetuksista ei ole muuttunut. Eli meillä on edelleen oikeus käyttää kuljetuspalveluita koti/asuin-kunta sekä rajanaapurikunnat. Kunta ei voi rajoittaa sitä, että montako kertaa se voimme käydä naapurikunnan puolella. Sama oikeus koskee ns. alueen palvelukeskuskuntaa, vaikka se ei olisikaan rajanaapurikunta.

Yleensä saamamme kuljetuspäätökset ovat ns. viranomaispäätöksiä, joista voi aina tehdä oikaisupyynnön kuntaan. Jos päätös ei siitä muutu, voi tehdä valituksen Hallinto-oikeuteen. Saajan tulee huolehtia siitä, että jokaisesta päätöksestä saadaan kirjallinen päätös, jossa tulee myös ilmetä oikaisu/valitusmenettely.



Meidän perheessä seurataan aina tiettyjä tv-sarjoja. Viime aikoina on tullut seurattua englantilaisia, perjantain sarjaa ”Kutsukaa kätilö” sekä sunnun-

tain ”Komisario Morsen tutkimukset”.

Huomiotani kiinnitti erityisesti se, että molemmissa sarjoissa esiintyi ”poliohenkilö”. Ihan selvästi Morse kävelee oikeaa nilkkaa heiluttaen kuin poliolainen ikään. Samoin sarjassa kutsukaa kätilö yhtenä pääosan esittäjänä on kouluikäinen poika, joka sairastui kyläyhteisössä polioon. Menetti kävelykykynsä ensin, mutta viime jaksossa jo pystyi kävelemään ilman tukisidoksia.

Tuli vain mieleeni, että onko polio Englannissa ns. hyvä ja kaunis sairaus?



Silmääni sattui myös THL:n tilasto, missä todettiin: Vammaisille myönnettävän henkilökohtaisen avun asiakasmäärät ovat kasvaneet vuoden 2009 lakiuudistuksen jälkeen odotettua enemmän.

Nousu on lähes 150 prosenttia vuoden 2012 loppuun mennessä kertoo ko tutkimus. Tutkimuksen mukaan yllättävä rahallinen kasvu selittyy lisääntyneen asiakasmäärän lisäksi ennakoarviota korkeammilla henkilökohtaisen avun yksikkökustannuksilla. Asiakasmäärän kasvu on vuosina 2008 - 2012 noin 8.000:sta lähes 13.500 asiakkaaseen.

Syyskuussa 2009 voimaan tullut vammaispalvelulain muutos teki henkilökohtaisesta avusta vaikeavammaisen subjektiivisen oikeuden. Lakimuutoksella pyrittiin lisäämään vaikeavammaisten yhdenvertaisuutta sekä osallisuutta yhteiskunnan toimintoihin ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoon.

Henkilökohtaisen avun kuukausittainen tuntimäärä on maksimissaan 30 tuntia kuukaudessa. Siihen ei näillä näkymillä ole tulossa korotusta. Järjestelmä sallii myös avunkäytössä

pienimpiäkin tuntimääriä mikä tekee siitä hyvän ja joustavan.

Palkkauskini on pystytty hinaamaan vähän kerralla ylöspäin, siitä kuuluu kiitos Heta-Liitto ry:lle ja sen puheenjohtajalle Jarmo Tirille. Heta-Liitto ry toimii JHL:n yhteistyökumppanina työehtosasioissa. Liittykää jäseneksi Heta-Liittoon niin voitte käyttää sen palveluita.



Meidän Ylöjärven perheessä puhutaan paljon allergiasta, sekä eläin- että ruoka-aineallergiasta. Siellä isoin ongelma on se, että perheen isä on allerginen kalalle. Siitä on myös avoimesti keskusteltu ja selvitetty mitä se ikään vaikuttaa. Iskä ei voi siis mm. syödä kalaa.

Kerran nuorin sisaruksista, neiti 4 v, ilmoitti kotiin tullessa ilosanoman. Yksi hänen tarhakaveista oli ilmoittanut, että heiltä saa kissanpennun, ihan ikiomaksi ja ilman. Kysyi sitten iskältään, että koska se haetaan. Pitkän keskustelun jälkeen todettiin, että perhe on allerginen kissalle, joten sitä ei voida hankkia.

Hetken mietittyä neiti kysyi sitten iskältään:

- Iskä, vaikuttaako kissan allergisuus haitallisesti sinuun siitä huolimatta, vaikka kissanpentua ei syödäkään.

Kissaa ei sittenkään hankittu.

Aurinkoista ja vähälumista kevättä Teille kaikille läheisineen.

**Jussi**

# Antikolinergit lisäävät lihasheikkoutta

Tarkista apteekissa, onko käyttämässäsi lääkkeissä antikolinergisiä aineita. Ne kun saattavat syödä loputkin vähistä lihasvoimista. Lihasten veltostuttamisen lisäksi ne voivat ikääntymisen myötä pehmittää päätä ja kovettaa vatsaa. Jos käyttämässäsi lääkkeissä on antikolinergejä, kannattaa kysyä lääkäriltä, löytyisikö lääkkeitä vaihtoehto, joka ei niitä sisällä.

## Asetyylikoliini ja hermo-lihasliitos

Välittäjäaine asetyylikoliini välittää liikekäskyt hermosolusta lihassoluun. Eli se vaikuttaa hermo-lihasliitoksessa eli synapsissa. Vertauskuvaa käyttäen voisi ajatella, että jos hermosolu on ase (tyyliin pistooli), asetyylikoliini on se luoti, joka lihassolussa olevaan maalitauluun eli reseptoriin osuessaan saa lihassäikeen supistumaan.

Poliovirus tappoi akuutissa vaiheessa meiltä melkoisen määrän liikehermosoluja. Joistakin hermosoluista virus katkaisi vain selkäytimestä lihakseen menevän viejähaarakkeen eli aksonin. Kun lihassäikeet eivät saaneet supistumiskäskyä, seurasi veltotalvaus.

Kuolleet hermosolut muuttuivat viikossa liikkumisen kannalta hyödyttömiksi astroglia-soluiksi eli tukisoluiksi, mutta henkiin jääneet solut saattoivat kasvattaa katkenneen viejähaarakkeen takaisin millimetrin päivävauhtia. Liikuntakyvyn palautumista auttoi sekin, että liikehermojen päähän kasvoi hermo-lihasliitosversoja. Viratomaksi jääneet lihassolut alkoivat taas toimia.

Ennen poliota yksi liikehermohermosolu saattoi ”ampua luoteja” eli asetyylikoliinia tu-



hanteen lihassoluun. Versomisen jälkeen yhden hermosolun kontolla saattoi olla 10 000 lihassolua - tai ääritapauksessa jopa 16-kertainen määrä. Poliosta johtuvat lihasheikkous ja väsyvyys johtuvat ennen viime kädessä asetyylikoliinin niukuudesta. Siksi asetyylikoliinin toimintaa estävät antikolinergit tuppavat salakavalasti viemään vähistä lihasvoimista ne viimeisetkin rippeet.

Wikipediassa eli internetin tietosanakirjassa todetaan, että antikolinergisen lääkityksen kanssa tulee olla erityisen varovainen, mikäli potilaalla on silmässä glaukooma, ruoansulatuskanavassa on ongelmia (kuten vaikea ummetus), henkilöllä on suurentunut eturauhanen tai eturauhasen tukkeumaongelma tai Myasthenia gravis.

Tähän samaan rimpsuun kannattaisi lisätä myös polio. Poliokin on myasthenian tavoin hermo-lihasliitoksen ongelma. Molemmissa oireena on lihasten väsyminen ja heikkous. Poliiossa pulman ydin on se, että ”luodit” tuppavat loppumaan ”pyssystä” kesken. Myasthenia johtuu siitä, että autoimmuunisairaus on tuhonnut lihassolusta ”maalin”, johon luoti pitäisi ampua. Asetyylikoliinista ei ole paljon hyötyä, jos se ei osu maaliin.

## Antikolinergit ovat monessa mukana

Antikolinergisiä lääkkeitä on 600. Lihaksia rentouttavissa li-

hasrelaksanteissa (esim. Dolan tai Botox) vaikutus perustuu juuri hermo-lihasliitoksen toiminnan lamauttamiseen. Jos polioselviytyjällä on heikot jalat mutta vahva niska, niska saattaa mennä vaikkapa pyörätuolin kelaamisesta kramppiin. Niinpä lääkäri voi niskakrampin laukaisemiseksi määrätä suun kautta otettavaa antikolinergia. Koska lääke lamaa asetyylikoliinia, se vaikuttaa eniten sieltä, missä lihasvoimaa on jäljellä vähiten.

Rentouttava vaikutus voi olla niin voimakas, että polioselviytyjältä menee normaalista anoksesta muutamaksi tunniksi jalat alta, mutta hartiakramppi

Myös monissa matkapahoinvoinnin ja oksentelun estoon käytetyissä lääkkeissä on vahvoja antikolinergejä.

ei välttämättä helpotu ollenkaan.

Jalkojen muutaman tunnin halvaus voi olla ikävä kokemus, mutta se ei ole kuolemaksi. Vaarallisin tilanne syntyykin silloin, jos polio on päässyt puremaan palleahermoja ja vahva antikolinergipääsee lamaamaan heikon pallean kokonaan eivätkä hengityksen apulihakset jaksaa pitää hengitystä yllä, koska nekin saattavat olla heikot.

Hengitysvaikeuksia tulee terveille harvoin, mutta poliosel-

viytyjälle voi käydä niin yllättävän herkästi. Siksi sairaalaan mentäessä on hyvä varoittaa hoitohenkilökuntaa ”antikolinergisestä yliherkkyydestä” tai -haavoittuvuudesta.

Myös monissa matkapahoinvoinnin ja oksentelun estoon käytetyissä lääkkeissä on vahvoja antikolinergejä. Itse en enää risteile, koska en halua viettää aikaa hytin vessan lattialla. Jos en ollut syönyt lääkettä, oksensin merisairaana kovassa aallokossa. Jos otin lääkettä, olin yhtä lailla kanttuvei punkan pohjalla.

Antikolinerginen vaikutus voi esiintyä myös muuhun vaivaan tarkoitettujen lääkkeiden sivuvaikutuksena. Silloin puhutaan lääkkeen antikolinergisistä haitoista. Tällaisia ovat esimerkiksi antihistamiiniin perustuvat allergialääkkeet ja jotkut antibiootit. Jos näitä joutuu syömään, kannattaa varautua siihen, että lihakset eivät toimi kunnolla. Myös kivun hoitoon käytetyt trisykliset masennuslääkkeet voivat toimia antikolinergisesti. Sama koskee joitakin verenpainelääkkeitä. Koska näitä lääkkeitä on tarkoitus syödä joka päivä, vähentävän lihasvoimaa jatkuvasti.

Lääkkeiden antikolinergiset yhteisvaikutukset saattavat olla voimakkaita. Kuvitellaanpa, että polioselviytyjä saa lääkettä virtsanpidätyskyvyttömyyteen, keuhkoputkia laajentavaa ainetta keuhkohtaumatautiin ja lisäksi vielä glykopyrironia ärtyvän paksusuolen oireiden lievitykseen. Yksikään lääke ei veisi vetämättömäksi, mutta monen lääkkeen yhteisvaikutus voi olla lamaava. Näin on varsinkin iäkkäillä, koska asetyylikoliinin ”maalitaulut” eli muskariinireseptorit vähenevät hermo-hermoliitoksissa ajan mittaan.

Kun kuormaan vielä lisää muita kuin lääkärin määräämiä aineita, kuten alkoholia tai vaikka belladonna-yrttiä, vaikutukset



voivat olla tyrmääviä. Belladonna-yrtti oli keskiajalla myrkyttäjiensä suosiossa.

### Asetyylikoliini vaikuttaa ympäri kehoa

Jotkut antikolinergit vaikuttavat kaikkialla elimistössä, kun taas toiset vaikuttavat vain paikallisesti. Paikallinen vaikutus on esimerkiksi pupillia laajentavilla silmätipoilta, joita lääkäri laittaa nähdäkseen tarkemmin silmänpohjaan. Kaikki antikolinergit eivät vaikuta aivoihin, koska ne eivät pääse ylittämään veriaivoestettä, mutta jotkut vaikuttavat aivoihin hyvinkin voimallisesti.

Laaja-alaiset vaikutukset tulevat siitä, kun antikolinergit lamaavat tahdosta riippumattoman hermoston parasympaattista osaa. Parasympaattinen hermosto on kehon rauhoittaja hoitaa mm. ruoansulatusta. Niinpä antikolinergien nauttiminen voi aiheuttaa ummetusta eikä virtsakaan tahdo virrata. Muita riesoja voivat olla sydämen tiheälyöntisyys, hikoilun väheneminen ja kohonnut ruumiinlämpö jne.

Yleisiä ääreishermoston kautta välittyviä vaikutuksia ovat syljen erityksen väheneminen ja suun ja nenän kuivuminen, mikä voi vaikeuttaa puhumista ja nielemistä. Antikolinergit vähentävät myös kyynelnesteen eritystä, mikä voi tuottaa silmäkipuja.

Jos antikolinergisiä aineita kertyy yliannos, syntyy myrkytystila eli antikolinerginen oireyhtymä (engl. acute anticholinergic syndrome). Sen oireita ovat vaikeudet hallita liikkeitä tai pysyä

pystyssä. Kun ottaa huomioon polioselviytyjän muutenkin huteran kulkemisen, antikolinergit ovat omiaan lisäämään tapaturman vaaraa oleellisesti. Muistikin voi pätkiä ja filmi katketa, koska pitkäaikaisen muistin portti aivoturso eli hippokampus toimii asetyylikoliinin välityksellä.

Terävyydestä on turha puhua sen paremmin näön kuin järjenjuoksunkaan puolella. Eikä ”kuulolaite” ole pölyssä kunnolla päällä. Jopa juoppohulluutta muistuttavat aistiharhat ovat mahdollisia. Vaikka alkoholia ei nautittaisikaan, antikolinergit ovat opioidien ja bentsodiatsepiinien eli ”pamien” ohella merkittävä vanhusten äkillisen sekavuustilan aiheuttajia.

Antikolinergien pitkäaikaiskäyttö saattaa heikentää toimintakykyä myös sitä kautta, että ne voivat vaikuttaa muiden välittäjäaineiden väliseen tasapainoon. Näiden haittojen vuoksi antikolinergejä suositellaan vain väliaikaiseen käyttöön.

Vanhoilla ihmisillä on suurempi riski saada antikolinergeistä vakavia keskushermostosivoukutuksia. Siksi yli 65-vuotiaiden lääkitys pyritään arvioimaan vuosittain. Vaikka me polioselviytyjät olemme keskushermoston osalta normaaleja, iän myötä antikolinergit voivat pehmittää lihasten ohella myös pään.

#### Tuija Matikka

polioselviytyjä ja psykologi  
Lähteenä Wikipedia sekä Brunon ja Brauerin PPS-kirjat

# Mikä on rokotteesta peräisin oleva polio?

## Kysymys: Mikä on rokotteesta peräisin oleva polio?

**Vastaus:** Suun kautta otettava poliorokote (Oral Polio Vaccine OPV) sisältää lievennettyä (heikennettyä) rokote-virusta, joka aktivoi kehon immuunivasteen.

Kun lapsi immunisoidaan suun kautta otettavalla poliorokotteella, heikennetty rokote-virus lisääntyy suolistossa rajoitetun

ajan, jolloin kehittyä immunitetti rakentamalla vasta-aineita. Tänä aikana rokote-virusta on myös ulosteessa. Jos alueella on riittämätön puhtaanapitojärjestelmä, ulosteen mukana poistunut rokote-virus voi levitä lähiyhteisöön, ennen kuin se lopulta häviää.

Hyvin harvoin, jos väestöllä on heikko immunitetti, ulosteen mukana poistunut rokote-virus voi jatkaa leviämistä yhteisössä pitkän aikaa. Mitä pidempään viruksen annetaan selviytyä, sitä enemmän geneettisiä muutoksia se käy läpi. Erittäin harvoissa tapauksissa rokote-virus voi geneettisesti muuttua muotoon, joka voi halvaannuttaa - tätä kutsutaan kiertäväksi rokotteesta peräisin olevaksi poliovirukseksi (circulating vaccine-derived poliovirus cVDPV).

Kestää kauan, ennen kuin kiertävä rokotteesta peräisin oleva poliovirus ilmaantuu. Yleensä tähän kuluu ainakin 12 kuukautta, jolloin poliovirus kiertää heikon immunitetin tai ei ollenkaan immunitettia omaavien ihmisten keskuudessa. Kiertävä, rokotteesta peräisin oleva poliovirus ilmaantuu, kun rutiini- tai lisäimmunisaatioaktiviteetit (supplementary immunization activities SIAs) on toteutettu huonosti ja väestö

jää alttiiksi poliovirukselle, joko rokotteesta peräisin olevalle tai villille. Näin ollen ongelma ei liity itse rokotteeseen vaan heikkoon rokotuskattavuuteen. Jos koko väestöllä on immunitetti, heillä on suoja sekä rokotteesta

peräisin olevalle että villille poliovirukselle.

Yli 10 miljardia annosta suun kautta otettavaa poliorokotetta on annettu yli

2,5 miljardille lapselle vuoden 2000 jälkeen. Tämän seurauksena lähes 8,5 miljoonaa poliotautitapausta on ennaltaehkäisty. Tuona aikana 20 kiertävää, rokotteesta peräisin olevaa poliovirusta levisi 20 eri maassa ja 655 ihmistä sai tämän viruksen aiheuttaman tartunnan.

Kiertävän, rokotteesta peräisin olevan polioviruksen riski on häviävän pieni verrattuna valtaviin kansanterveydellisiin hyötyihin, joita suun kautta otettavasta poliorokotteesta on saatu. Joka vuosi satojatuhansia villin polioviruksen aiheuttamia tautitapauksia voidaan ennaltaehkäistä. Reilusti yli kymmenen miljoonaa tapausta on voitu välttää sen jälkeen, kun suun kautta otettavan poliorokotteen laajamittainen käyttö alkoi 20 vuotta sitten.

Kiertävät, rokotteesta peräisin olevat poliovirukset on aikaisemmin voitu pysäyttää nopeasti 2-3 kertaa uusittavalla, laadukkaalla rokotuskampanjalla. Ratkaisu on sama aina, kun polio alkaa levitä: immunisoidaan jokainen lapsi useamman kerran suun kautta otettavalla rokotteella ja ehkäistään siten polion tarttuminen, välittämättä viruksen alkuperästä.

Lähde: WHO



## Apteekki Elixir

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

# Polio - Poliomyelitis

## Tärkeitä tosiasioita

**P**olio (poliomyelitis) iskee yleensä alle viisivuotiisiin lapsiin.

Yksi kahdestasadasta infektiosta johtaa peruuttamattomaan halvaantumiseen. Halvaantuneista 5-10% kuolee siihen, että heidän hengitysilhaksensa muuttuvat liikkumattomiksi.

Poliotapaukset ovat vähentyneet 99 %:lla vuodesta 1988: arviolta 350.000 tapauksesta silloin 223 raportoituun tapaukseen vuonna 2012. Tautitapausten vähentyminen johtuu maailmanlaajuisesta taistelusta polion hävittämiseksi.

Vuonna 2013 enää kolmessa maassa (Afganistan, Nigeria ja Pakistan) oli endeemistä poliota, kun vuonna 1988 vastaava luku oli 125 maata.

Niin kauan kuin yksikin lapsi on polioviruksen kantaja, kaikkien maiden lapsilla on riski sairastua tautiin. Polion hävittämättä jättäminen voi johtaa kymmenen vuoden sisällä vuosittain jopa 200.000 uuteen tapaukseen joka puolella maailmaa.

Useimmissa maissa maailmanlaajuinen taistelu polion hävittämiseksi on tuonut uusia mahdollisuuksia myös muiden tarttuvien tautien torjumiseksi tehokkaita seuranta- ja immunisaatiojärjestelmiä hyödyntäen.

## Polio ja sen oireet

Polio on erittäin tarttuva, viruksen aiheuttama sairaus. Se valtaa hermoston ja voi aiheuttaa täydellisen halvaantumisen muutamassa tunnissa. Virus pääsee kehoon suun kautta ja jakautuu suolistossa. Ensi oireisiin kuuluu kuume, heikotus, päänsärky, oksentelu, kaulan jäykkyyks ja särky raajoissa. Yksi kahdestasadasta infektiosta johtaa peruuttamattomaan halvaantumiseen (yleensä jalkojen). Halvaantuneista 5-10 % kuolee siihen, että heidän hengitysilhaksensa

muuttuvat liikkumattomiksi.

## Riskiryhmät

Polio iskee tyyppillisimmin alle viisivuotiisiin lapsiin. Sairastuminen myös muissa ikäryhmissä on hyvin mahdollista.

## Torjunta

Polioon ei ole olemassa parannuskeinoa, sitä voi ainoastaan ehkäistä. Poliorokoteohjelman mukaiset poliorokotukset suojaavat taudilta yleensä koko elinajan.

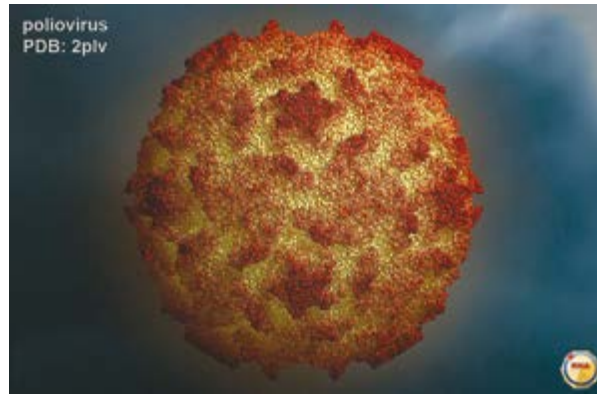
## Tautitapaukset maailmanlaajuisesti

Poliotapaukset ovat vähentyneet yli 99 %:lla vuodesta 1988, jolloin arvioituja tautitapauksia oli 350.000, vuoteen 2012, jolloin raportoituja tapauksia oli 223. Vuonna 2013 tautia löytyi endeemisenä vain kolmesta maasta ja niistäkin vain tietyistä maantieteellisistä osista. Tämä on pienin polion maantieteellinen vaikutusalue historiassa ja villin 3-tyypin polioviruksen aiheuttamia tautitapauksia on vähemmän kuin milloinkaan ennen.

## Aloite polion hävittämiseksi maailmanlaajuisesti

## Lanseeraus

Vuonna 1988 neljäskymmenesensimmäinen Maailman terveyskokous päätti polion maailmanlaajuisesta hävittämisestä. Silloin lanseerattiin Aloite polion hävittämiseksi maailmasta (Global Polio Eradication Initiative GPEI, jonka johdossa toimivat kansalliset hallitukset, Maailman terveysjärjestö WHO, Rotary-järjestö, Amerikan tautien ehkäisy- ja hallintakeskukset (the US Centers for Disease Control and Prevention CDC) ja UNICEF, ja tukijoina



joukko tärkeitä yhteistyökumppaneita, kuten esimerkiksi Bill ja Melinda Gatesin säätiö.

Isorokko oli hävitetty todistetusti vuonna 1980, jo 1980-luvulla oli otettu askelia polioviruksen hävittämiseksi Amerikoissa, ja myös Rotaryyhdistyksellä oli tärkeä rooli sen sitouduttua keräämään varoja kaikkien lasten suojelemiseksi tältä taudilta.

## Edistysaskeleet

Poliotapaukset ovat vähentyneet yli 99 %:lla sen jälkeen kun GPEI lanseerattiin. Vuonna 2013 enää kolmessa maassa oli endeemistä poliota: Nigeriassa, Pakistanissa ja Afganistanissa.

Maailman terveysjärjestö julisti Amerikat poliovapaiksi alueiksi vuonna 1994, mitä seurasi läntisen Tyynenmeren alue vuonna 2000 ja Euroopan alue vuonna 2002. Polioviruksen kolmesta tyyppistä (1-tyyppi, 2-tyyppi ja 3-tyyppi), 2-tyypin polioviruksen tartunta on saatu pysäytettyä onnistuneesti vuodesta 1999 eteenpäin.

Enemmän kuin 10 miljoonaa ihmistä, jotka tauti olisi halvaantunut, pystyy kävelemään tänään.

## Mahdollisuus ja riskit: hätätilä lähestymistapana

Polion hävittämisstrategiat toimivat, kun ne toteutetaan kokonaisvaltaisesti. Tämä tuli todistettua Intiassa, missä polio onnistuttiin pysäyttämään tammi-kuussa 2011, vaikka kyseessä oli

luultavasti teknisesti kaikkein haastavin seutu. Poliorokoteohjelman käyttöönoton epäonnistuminen aiheuttaa viruksen leviämisen jatkumisen. Endeeminen tartunta jatkuu Nigeriassa, Pakistanissa ja Afganistanissa. Polion hävittämättä jättäminen voi johtaa kymmenen vuoden sisällä vuosittain jopa 200.000 uuteen tapaukseen joka puolella maailmaa.

Pitäen mielessä sekä epidemiologisen tilaisuuden että polion hävittämiskampanjan mahdolliseen epäonnistumiseen liittyvät suuret riskit, Maailman terveyskokous teki toukokuussa 2012 päätöksen, jonka mukaan polion hävittäminen on nähtävä hätätilana maailmanlaajuisen kansanterveyden vuoksi ja pyysi kehittämään kattavan polion hävitys- ja lopetusstrategian vuoteen 2018 mennessä, jotta voitaisiin varmistaa pysyvästi poliosta vapaa maailma.

Päätöksen voimaantulon jälkeen kaikki jäljellä olevat endeemisistä maat lanseerasivat polion hävittämiseksi kansalliset hätätilan toimintasuunnitelmat, joita valvoi joka maassa maan ylin johtaja. GPEI:n yhteistyökumppanit muuttivat myös omat toimintamallinsa hätätilälähestymistapaan sopiviksi ja toimivat Maailmanlaajuisen Hätätilan Toimintasuunnitelman (2012-2013) mukaan. Hätätilälähestymistavan edut alkoivat konkretisoitua jo vuoden 2013 alkuun mennessä, kun sairastapauksia raportoitiin vähemmän kuin koskaan ennen sekä harvemmilla alueilla ja harvemmissa maissa kuin ennen.

Tämän jälkeen on kehitetty uusi Polion hävitys- ja lopetusstrategiasuunnitelma 2013-2018, jota tehdessä konsultoitiin maita, joissa poliota esiintyy, sidosryhmiä, lahjoittajia, yh-



# Polion rokotuskampanjat jatkuvat Syyriassa haasteista huolimatta

teistyökumppaneita, sekä kansallisia ja kansainvälisiä neuvonantajia. Uusi suunnitelma esiteltiin Maailman rokote huipukokouksessa Abu Dhabissa, Yhdistyneissä Arabiemiraateissa, huhtikuun lopussa vuonna 2013. Kyseessä on ensimmäinen suunnitelma kaikentyypisten poliovirusten hävittämiseksi samanaikaisesti - sekä villien poliovirusten että rokotteesta peräisin olevien poliovirusten.

Maailman johtajat ja yksittäiset hyväntekijät näyttivät uskovansa suunnitelmaan sitoutumalla maksamaan kolme neljäsosaa suunnitelman arvioidusta 5,5 miljardin Yhdysvaltain dollarin kustannuksesta kuuden vuoden aikana. He myös hankkivat mukaan lisää lahjoittajia, jotka sitoutuisivat lupaamaan etukäteen loput tarvittavista 1,5 miljardista Yhdysvaltain dollarista, jotta päästäisiin suunnitelman tavoitteeseen ja saavutettaisiin pysyvästi poliosta vapaa maailma.

## Polion hävittämisestä johtuvat tulevaisuuden hyödyt

Kun polio saadaan hävitettyä, maailma voi juhlia erittäin merkittävää yhteistä hyvää, josta on hyötyä kaikille ihmisille asuinpaikkaan tai kansallisuuteen katsomatta. Kansantaloudellisessa mallinnuksessa on todettu polion hävittämisen säästävän vähintään 40-50 miljardia Yhdysvaltain dollaria seuraavien 20 vuoden aikana, suurimmaksi osaksi pienituloisissa maissa. Kaikkein tärkeintä on kuitenkin se, että suunnitelman onnistuminen takaa, ettei kenenkään lapsen tarvitse koskaan enää kärsiä poliosta johtuvan elinikäisen halvaantumisen seurauksista.

Lähde: WHO



## Viikossa rokotettiin yli 2 miljoonaa lasta poliota vastaan

**A**lustavien tulosten mukaan yli 2 miljoonaa lasta rokotettiin poliota vastaan Syyriassa tammikuussa viikossa kolmannen rokotuskampanjan yhteydessä, joka on järjestetty sen jälkeen, kun Maailman terveysjärjestö WHO vahvisti polio alkoi levitä maassa.

Syyriassa on polion vuoksi halvaantunut jo kymmenen lasta. Kaikki virustartunnan saaneet eivät sairastu, vaan yhtä poliota-pausta vastaan 200 lasta kantaa tartuntaa. Sadat tuhannet lapset ovat lisäksi riskissä sairastua, WHO sanoo. Poliorokotusten kattavuus Syyriassa on vähentynyt sisällissodan aikana yli 90 prosentista vain 68 prosenttiin lapsista.

Jättimäisessä kampanjassa yli 22 miljoonaa lasta rokotetaan poliota vastaan. Kampanja päätettiin aloittaa sen jälkeen kun Syyriassa oli vahvistunut polioepidemia - ensimmäistä kertaa 14 vuoteen. Lapsia rokotetaan sekä Syyriassa että kuudessa muussa naapurimaassa ja -alueella. WHO:n mukaan kampanja kestää puoli vuotta. Syyriassa

on hätärokotettu jo yli puoli miljoonaa lasta.

Kampanjan järjestivät paikalliset terveysviranomaiset ja yhteisön viranomaiset UNICEF:in, WHO:n ja Syyrian Punaisen Puolikuun ja muiden kumppanien tuella monimutkaisessa konfliktien jakamassa maassa. Tekemällä yhteistyötä humanitaaristen järjestöjen ja paikallisten yhteisöjen kanssa saavutettiin lapsia myös sellaisilla kiistanalaisilla alueilla, joihin edellisissä kampanjoissa lokakuussa ja joulukuussa ei oltu päästy. Jokaisella kampanjakerralla enemmän ja enemmän perheitä osallistuu rokotustoimiin ja on enemmän toimijoita, jotka tukevat immunisaatioponnistuksia kaikkialla Syyriassa.

- Yhä useampi kansalainen haluaa polioimmuniteetin. Tämä heijastaa sitä, että ihmiset ovat yhä paremmin tietoisia polion riskeistä, vaikkei sitä ole esiintynyt Syyriassa vuoden 1999 jälkeen ennen kuin tänä syksynä, sanoo Chris Maher, WHO:n epidemiologi ja polion hävittämisen vanhempi neuvonantaja.

- Kun perheet tietävät, että immuniteetti, suoja poliota vastaan on tarjolla, he näkevät paljonkin

vaivaa saadakseen lapsensa rokotettua.

Tällaisia kampanjoita on tarkoitus jatkaa seuraavien kuuden kuukauden kuluessa, jotta alueen lapsia voitaisiin suojella poliovirukselta.

100 000 lasta jää ilman rokotetta ihmisten entistä voimakkaampi osallistuminen kampanjaan on seurausta paremmasta tiedonkuluusta, terveydenhuollon työntekijöiden ja vapaaehtoisten jatkuvasta koulutuksesta, paremmasta suunnittelusta ja useampien sidosryhmien sitouttamisesta mukaan kampanjaan. Raskaat taistelut ovat kuitenkin häirinneet toimintaa joillakin alueilla ja on arvioitu, että ainakin 100.000 lasta jäi ilman rokotetta näiden levottomuuksien takia.

Vaikkakin yleinen reaktio polion leviämiseen on ollut jäykkä, terveysviranomaisten käyttäessä kaikki mahdolliset keinot ulottaakseen kampanjan koskemaan kaikkia lapsia ja seuratakseen kampanjan vaikutuksia, tiedonkeruu joiltakin alueilta on vaikeaa ja kahden edellisen kampanjan todellisia kattavuuslukuja kerätään vieläkin.

Lähde: WHO-Syyria, Reuters

## Tampereen osasto

### Tukea kuntoutukseen, tiedotusta lisää

**T**ampereen osaston vuosikokous pidettiin sunnuntaina 23.02.2014 tutussa paikassa Pellervontuvalla.

Osaston puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri kiitti avauspuheessaan johtokuntaa aktiivisesta ja innostavasta ilmapiiristä: se on antanut potkua ja uutta virtaa osaston toimintaan.

Lisäksi puheenjohtaja Lahti-Pätäri oli huolissaan vähentyneestä polioille suunnatusta kuntoutuksesta. Osasto onkin päättänyt omalta osaltaan tukea jäsentensä omaa ehtoista kuntoutusta myöntämällä 20,00 euroa tukea per kausi mistä tahansa jumpasta tai kuntosalimaksusta, kuittia vastaan.

Varsinaisen vuosikokouksen puheenjohtajaksi valittiin Kaija Salmela, jonka johdolla kokous sujuikin sutjakkaasi ja vilkasta keskustelua riitti.

Erovuoroisten johtokunnan jäsenten tilalle valittiin entiset eli Matti Ajo, Tuula Joenperä ja Aira Lehtonen, johtokunnassa jatkavat Rita Järvinen ja Terttu Kärki, sihteerinä Pirjo Karin-Oka ja puheenjohtajana Leila Lahti-Pätäri.

Tiedotusta päätettiin parantaa ottamalla käyttöön jo tutuksi tulleiden Poliiolehden, kirjeiden ja Polioliiton nettisivujen lisäksi Tampereen kaupungin Terveystutka-palvelu, joka löytyy osoitteesta [www.tampere.fi/terveystutka](http://www.tampere.fi/terveystutka).

Paikalla kokouksessa oli myös toiminnanjohtaja Birgitta Oksa, joka kertoi meille poliojärjestöjen kuulumisia ja tavoitteita. Hän perään kuulutti uusia ideoita toimintaan, ihan konkreettisia ja hullujakin ideoita kaivataan. Niitä vain Birgitalle rohkeasti esittämään.

Toimintaa riittää myös tälle vuodelle, seuratkaa jäsenkirjeitä ja palstoja Poliiolehdessä. Ensi vuonna onkin juhlavuosi, katsotaan kuinka sitä vietämme ja mikä on teema silloin.

Kiitos kaikille mukana olleille vilkkaasta ja mielenkiintoisesta kokouksesta.

**Teksti: Leila Lahti-Pätäri**

**Kuva: Ville Joenperä**



*Tampereen osaston vuosikokouksessa käytiin vilkasta keskustelua kuntoutuksesta niin valtakunnallisesta kuin alueellisestakin.*



*Kokouksen jälkeen valittu osaston johtokunta piti heti oman kokouksensa ja hioi toimintasuunnitelman yksityiskohtia.*

## jäsensihteerillä asiaa

**J**äsenmaksurumba eli jäsenmaksulaskujen postitus on ajankohtaisena työn alla. Kun saat maksusi, muistathan siinä olevaa viitenumeroa käyttää. Näin varmimmin takaat sen, että jäsenmaksusi kirjautuu oikein eikä joudu ihan hukkateille.

Rekistereiden ylläpidon helpottamiseksi ja postin perille tulemisen kannalta olisi kiva kuulla sinusta. Mikäli olet muuttanut, siirtynyt ”kännykkäkantaan” tai puhelinnumerosi on vaihtunut, olisitko ystävällinen ja ilmoittaisit siitä minulle.

**Kirsit Paavola**

09-6860 990, 09-6860 9930  
gsm. 040-5229657  
[kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com)



## Savon vuosikokous

**S**avon osaston vuosikokous pidettiin Kuopiossa 05.03.2014 Hotelli ravintola Savoniassa. Mukaan kokoukseen oli ”jaksanut” tulla seitsemän jäsentä ja yleisavustajamme. Mutta hyvä, että porukka liikkuu, vaikka pienemmässäkin määrin ja pystymme toimintaa järjestämään.

Aloitimme yhdessäolon ruokailulla. Kun vatsat olivat täynnä ja ”olo omenainen” siirryimme rehtori-kabinetin puolelle kokoustamaan. Käsiteltiin kokoukseen kuuluvat sääntömääräiset asiat. Erovuorossa olleet johtokunnan jäsenet valittiin yksimielisesti edelleen tehtäviään jatkamaan. Lisäksi pohdiskeltiin kuntomme ylläpitokeinoja ja mahdollisuuksia sekä kesäretki ja -tatteri kohteita.

Päädymme, että HEKU-kuntotapahtuma järjestetään myös tänä vuonna Kruunupuistossa elokuulla. Kesäinen retkemme suunnataan Jyväskylän seudulle ja tatteri-iltaa vietämme heinäkuun lopulla jo tutuksi tullessa Tammenrannan kesätatterissa. Syyspuolelle kaavailtiin yhden päivän mittaista kuntotapahtumaa sekä pikkuista joulua juhlistamme tavalla tai toisella. Mutta aika näyttää miten suunnitelmat sitten tulevat toteutumaan.

Toivon mukaan tämänkin kokouksen yhdessäolon hetkistä jokainen ois’ saanut hyppysellisen hyvää mieltä, riemua ripsauksen ja iloa hieman, sillä ilo on tarttuvaa ja se saa aikaa hyvää säteilyä sydämessä.

### Savon osaston Johtokunta 2014

Iiris Karvinen, puh.joht.  
Erkki Ruotsalainen, varapj.  
Esko Timonen, sihteeri  
Kaija Karttunen, rahastonhoitaja  
Arja Haatainen  
Eeva Huotari  
Risto Ovaskainen  
Laina Tirkkonen



*Savon osasto kokoontui vuosikokoukseensa Savoniaan keskustelemaan osaston toiminnasta ja sen rahoituksesta. Paikalle oli saapunut pieni, mutta aktiivinen joukko osaston jäseniä. Savon osaston tapahtumiin ja erityisesti kuntoutukseen osallistuu sitten paljon useampi jäsen, kertoi osaston puheenjohtaja Iiris Karvinen varsin tyytyväisenä toiminnan saamaan suosioon.*

## Onko poliota vielä olemassa?

### Onko se parannettavissa?



*Rokotteen kehittäjä Jonas Salk.*

**Kysymys:** Poliosta tautina puhutaan yleensä vain historian kirjoissa. Onko sitä vielä olemassa? Onko se parannettavissa?

**Vastaus:** Poliota on edelleen olemassa, mutta tautitapauksien määrä on vähentynyt yli 99 %:lla vuodesta 1988: noin 350.000

tapauksesta 223 raportoituun tapaukseen vuonna 2012. Tämä vähentyminen johtuu maailmanlaajuisista toiminnoista taudin hävittämiseksi.

Nykyään maailmassa on enää vain kolme maata, jotka eivät ole yrittäneet pysäyttää polion leviämistä (Nigeria, Pakistan ja Afganistan).

Vaikka vuodesta 1988 on tultu pitkälle, niin kauan kuin yksikin lapsi on saanut poliovirustartunnan, kaikkien maiden lapsilla on riski sairastua tähän tautiin. Poliovirus voi helposti liikkua polio-vapaaseen maahan ja voi siellä levitä nopeasti niiden väestönsien keskuudessa, joilla ei ole immuniteettia. Polion hävittämättä jättäminen voi johtaa kymmenen vuoden sisällä vuosittain jopa 200.000 uuteen tapaukseen joka puolella maailmaa.

Polioon ei ole parannuskeinoja, sitä voi ainoastaan ehkäistä. Useaan kertaan annettu poliorokotus suojaa lasta taudilta.



## Terveisiä Pohjanmaalta!

**K**aikki ”persbuukit ja burgerit” saa nyt levätä, kun Pohjamaan terveiset tulee sähköttömän postin jäseneltä eikä kirjoituskoneeseenkaan saa enää värinauhaa. Meitäkin on siis vielä muutama hengissä!

Mutta asiana on huomata, että tänäkin vuonna toimitaan ja heräillään olemattoman talven kaamoksesta. Liukkaus ja jää eivät paljon haitanneet, mutta kyllä meikäporukassa kaatuillaan. Talvessa ehtii, eikä tarvita aina talveakaan.

### Vuosikokous ohi kesäpäiviä valmistellaan

Vuosikokoukseen kokoonnuimme taas Seinäjoelle Sorsanpesään 1.3.2014. Päivä tuntui jo varsin keväiseltä ja saapujien määräkin ilahdutti: aktiivista kokousväkeä paikalla. Kokouslistan asioista ei ollut puutetta, ja niihin paneuduttiin innolla. Puheenjohtaja Pirkko ja sihteeri Veikko olivat hukkuu papereihin. Itse kokousta johti Paavo Katajisto.

Tavanomaisia vuositoimintoja silmäillessä jäi päivän tärkeimmäksi sanaksi Härmä! Kevät ja kesä lähestyvät ja siellähän me valtakunnan poliitit sitten yhdessä tapaamme! Enpä kerrokkaan enempää, tulkaa itse katsomaan! Täällä on niin ”lakiaa” ja paikka kantatien varressa, ettette pääse eksymäänkään!

Haja-asutulla ja laaialla jäsenistöllämme ei kovin tiheää rutiinotoimintaa ole, mutta tapaamisia, teatteria ja Heku-kuntoutusta järjestyy. Johtokunta on kauan pysynyt entisenä, mutta nyt saatiin uudistusta ja nuorennusta, kun erovuoroisen Pirkko Hakalan tilalle valittiin Anne Niemi Seinäjoelta. Anne on moniosaaja: yhdistyshenkilö, kuvaaja, kirjoittaja... Anne on toiminut Pohjoisen osastossakin ja tuntee lähes kaikki. Terveesti uudistuneena ja muiden hallintotehtävissä jatkavien ja koko jäsenistömme yhteistyöllä valmistaudumme Polioliiton kesäpäiviin ja osastomme 20-vuotisjuhliin Härmän Kylpylässä 24.-25.5.2014. Ja tietysti osallistumme ensin Polioinvalidit ry:n vuosikokoukseen Helsingissä.

### Tapaamisiin!

**Teksti: Pirkko Hakala**

**Kuvat: Veikko Hemminki**



*Pöydän päässä istuvan kokouksen puheenjohtaja Paavo Katajiston johdolla kokous sujui leppoisasti.*



*Anne Niemi (vas.) valittiin Pohjanmaan osaston johtokuntaan. Pirkko Hakala toivottaa onnea seuraajalleen.*

### Osaston vuosikokous

Vuosikokouksemme pidettiin 1.3 Seinäjoella. Johtokuntaan valittiin uutena jäsenenä Anne Niemi Seinäjoelta erovuoroisen Pirkko Hakalan tilalle. Kiitos Pirkolle pitkäaikaisesta toiminnasta johtokunnassa ja onnea Annelle valinnasta.

Puheenjohtajana jatkaa Pirkko Ahola Ähtäristä, varapuheenjohtaja Olavi Parviainen, sihteeri Veikko Hemminki, rahastonhoitaja Juhani Kivipelto. Muut johtokunnan jäsenet: Pirjo Puska, Anna-Liisa Taipalus, Gunvor Vesterlund, Pertti Niemi, Maija-Liisa Männikkö, Tuula Häkäri ja Anne Niemi.

# Pääkaupunkiseudun osasto kokoontuu



Riitta Suurkuukka, Kaarina Lappalainen ja Kyllikki Landin.



Ros-Marie Souranto, Kai Arvinen, Rauno Eerola, Heikki Aura. Edessä Tauno Kokkonen, Eeva Pakarinen, Irja Suovuo.

**P**olioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun vuosikokous pidettiin 13.3.2014 poliojärjestöjen toimistolla.

Osaston johtokuntaa ei tehty muutoksia, vaan johtokunnassa jatkavat myös vuonna 2014 puheenjohtajana Kaarina Lappalainen, sihteerinä Riitta Suurkuukka ja jäseninä Kai Arvinen, Heikki Aura, Leila Kallio, Rita Malmberg, Eeva Pakarinen, Tapio Rantanen ja Raija Vuorinen

Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset ovat ja ovat olleet tärkeitä tilaisuuksia sekä yhdistykselle että jäsenistölle. Kokoukset ovat keränneet vuosien saatossa mittavan osallistujajoukon. Yhdistystoiminnan alkuvuosista aina 1970-luvun loppupuolelle asti siellä pidettävät puheet huomioitiin tiedotusvälineissä. Puheissa kiinnitettiin huomiota mm. poliorokotusten tärkeyteen, polioinvalidien työhön

sijoitukseen ja jatkokoulutukseen sekä lomien merkitykseen polioinvalidideille. Useina vuosina vuosikokousten yhteydessä jätettiin julkilausumia, joissa edellytettiin yhteiskunnan kiinnittävän huomiota polion sairastaneiden mahdollisuuksiin yhdenvertaiseen elämään. Esimerkiksi vuonna 1970 toivottiin polioinvalidideille välttämättömiä apuvälineiden korvaamista kokonaan valtion varoista.

Myös tänä päivänä osastojen ja yhdistyksen vuosikokoukset keräävät jäseniä yhteen.

-Täällä näemme johtokunnan jäsenet ja voimme antaa heille suoraa palautetta ja ehdotuksia tulevalle toiminnalle. Ja tietysti tapaamme toisiamme, mikä on ehkä lopulta kaikista tärkeintä, toteaa tuntemattomaksi jäänyt vuosikokoukseen osallistunut vuonna 2002. Taitaa olla tilanne sama myös tänään.

# Sosiaali- ja terveysalan kattojärjestö SOSTE: Kehysriihen säästöpainneissa investoitava hyvinvointiin



**N**ykyinen hallitus vahvistasi vaikeimmassa asemassa olevien pienituloisten asemaa korottamalla perusturvaa kautensa alussa. Näitä hyviä päätöksiä ei pidä mitätöidä, kun tulevan kehysriihen keskustelut keskittyvät säästöihin, vaativat sosiaali- ja terveysjärjestöt tänään SOSTEn yhdistyksen kokouksessa.

Miljardisäästöjen paineessa tarvitaan pitkäjänteistä ajattelua. Kestävää taloutta voidaan rakentaa ja säästöjä saavuttaa vain investoimalla hyvinvointiin riittävän ajoissa.

Vaarana on, että kulutusverojen korottaminen syö orastavan talouskasvun ja kotimaisen kysynnän, jolloin työllisyyskehitys vaarantuu. Erityisen haitallista tämä olisi yhdistettynä sosiaaliturvan leikkauksiin. Hallituksen ei pidä omilla toimillaan tuhota hyvien päätöstensä vaikutuksia.

Uudet asiakaslähtöiset mallit syntyvät paikallis- ja aluetasolla

Julkinen keskustelu on jumiutunut odottamaan soterakenteiden uudistamista. Samaan aikaan eri puolilla Suomea kehitetään tehokkaita käytäntöjä, joista parhaat pitäisi järjestelmällisesti ottaa käyttöön laajemminkin.

”Paikallis- ja aluetasolta löytyy jo nyt uusia toimintamalleja, joissa on käytetty nykyiset resurssit aiempaa tehokkaammin ja ennen kaikkea tarjottu ihmisille toimivampaa tukea. Samalla ehkäistään pitkäjänteisesti syrjäytymistä”, Vertti Kiukas toteaa.

Hyviä esimerkkejä ovat mm. lastensuojelun piiristä Imatran hyvinvointineuvola ja Kotkan Lasten talo, Lapin Koillismaalla viranomaisten, kuntien, järjestöjen ja elinkeinoelämän yhteinen Arjen turvaa -hanke sekä Nuorten Palvelu ry:n ja ABC-liikenneasemien juuri päättynyt, eri puolilla maata toteutettu ABC kohtaa nuoria -hanke.

”Näissä kaikissa on ymmärretty, ettei rakenteiden uudistaminen riitä, vaan pitää uudistaa käytäntöjä ja yhdistää erilaisten kumppanien osaaminen ja resurssit. Sosiaali- ja terveysjärjestöt tuovat uudistustyöhön palvelujen käyttäjien näkökulman”, Kiukas sanoo.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry on valtakunnallinen kattojärjestö, joka kokoaa yhteen yli 240 sosiaali- ja terveysalan järjestöä ja yhteisöä. SOSTEn jäsenjärjestöissä on 1,3 miljoonaa jäsentä ja satojatuhansia vapaaehtoisia. [www.soste.fi](http://www.soste.fi)



# Turussa pelataan bocciaa Impivaaran uimahallin liikuntasalissa

Impivaaran uimahalliin Turussa tehtiin mittava korjaustyö runsas pari vuotta sitten. Esteettömyys pyrittiin ottamaan mahdollisimman hyvin huomioon.

Uimahallin toisen kerroksen pieneen liikuntasaliin tehtiin muutoksia ja sen yhteydessä olleet pukutilat ja wc-tilat korjattiin huomioiden myös vammaiskäyttäjät.

Osastomme liikuntavastaavana tein hakuksen salivuoron saamisesta meille tästä liikuntasalista. Koska remontti valmistui helmikuussa 2012, ei hakijoita ollut paljon ja näin onnistuimme saamaan puolitoistuntisen salivuoroajan käyttöömmme.

Alkuun tilassa ei ollut tuoleja, mutta nopeasti niitä meille toimitettiin heti ensimmäiseen harjoitukseen. Salissa ei ollut pelikentän rajoja, mutta merkitsimme ne itse pelin aluksi. Uimahallin johtajan kanssa sain sovittua, että tilaan tehdään yhden boccia-kentän rajat. Yksi kenttä sopi hyvin tähän saliin. Sain houkuteltua mieheni Keijon mukaan ja hän on nyt toiminut meillä pelin tuomarina ja pallojen palauttajana kentältä. Meidän huonojalkaisten on vaikea noukkia palloja ja mitata pallojen välejä, kun pysyminen pystyssä jo muutenkin on hankalaa.

Olemme nyt käyneet pelaamassa noin kaksi vuotta. Laskemme aina pisteet, koska jos palloja vain heiteltäisiin, se ei kiinnostaisi ketään. Usein pelaamme naiset vastaan miehet tai sitten sekajoukkuein. Kerran viikossa tapaaminen on samalla vertaistapaamista ja aina meillä on todella hauskaa. Lisää pelaajia mahtuu mukaan ja kannattaa tulla kokeilemaan. Jos ei halua pelata, voi tulla vain muuten tapaamaan tuttuja. Samaan matkaan voi yhdistää vaikka uintia altailla tai kuntosalin käyttöä. Kahvilan puolella on myös pieni-ruokailumahdollisuus. Tilat ovat esteettömiä ja invapysäköintitilaa on lähellä sisäänkäyntiä.

## Boccia on kuulapeli

Wikipedia kertoo bocciaista seuraavasti: Boccia on kuulapeli, joka kehitettiin 1900-luvun loppupuoliskolla Pohjois-Euroopassa. Boccia on vammaisurheilulaji, joka jossain määrin muistuttaa perinteisiä eurooppalaisia kuulapelejä, lähinnä petank-

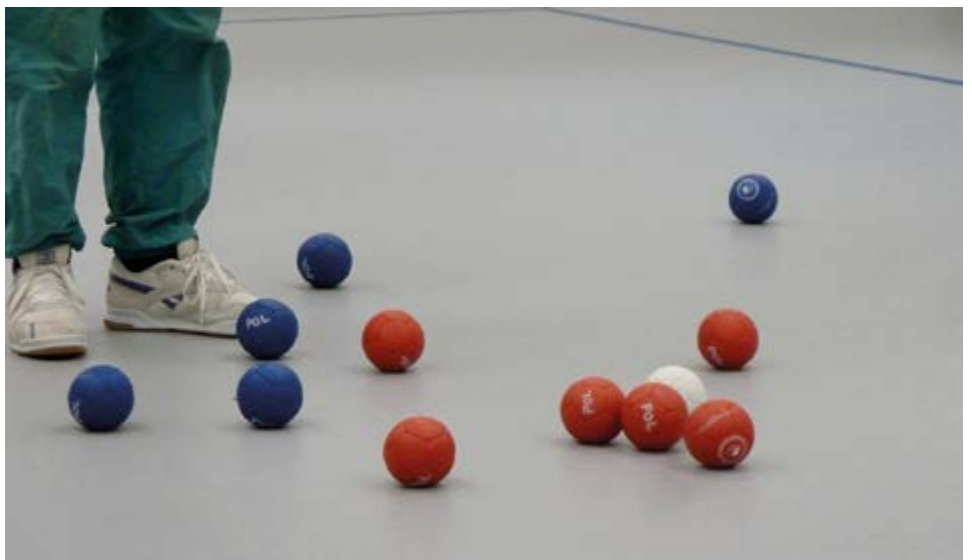


*Varsinais-Suomen osastolaiset ovat päässeet pelaamaan bocciaa Impivaaran uimahallin yhteyteen remontoituihin liikuntatiloihin. Tällä kertaa pelaamassa ovat Eeva, Tarja, Raimo, Lauri ja Riitta, tuomarina ja valokuvaajana Keijo.*

kia. Peli on varta vasten suunniteltu siten, että se soveltuisi niin eriasteisesti vammaisille kuin myös vammattomille. Peli soveltuu myös vammaisille henkilöille, joille vamma tuottaa motorisia vaikeuksia. Suomessa lajia hallinnoi Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU, varsinaista kansallista lajiliittoa ei ole. Vuoden 2013 alussa boccian kansainvälinen lajiliitto Boccia International Sports Federation (BISFed) aloitti toimintansa. Laji on kuulunut paralympialaisten ohjelmaan vuodesta 1984.

Toisinaan bocciaa pidetään italialaisperäisenä lajina mikä johtuu nimisekaannuksesta: italian bocce on kuulapeleihin yleensä viitattava sana, jolla tarkoitetaan erityisesti Italian kahta kansallista kuulapeliä, nimiltään volo ja raffa. Jälkimmäisestä tosin näkyy eri yhteyksissä käytettävän nimitystä boccia, mutta kyseessä on täysin eri peli.

*Punaisilla palloilla pelaavat ovat näköjään saamassa paljon pisteitä.*





## Pelivälineet ja kenttä

Ulkopelissä käytetään kovamuovisia palloja, joiden ympärysmitta on sääntöjen mukaan 270 mm +/- 8 mm (siis läpimitaltaan noin 83,5-88,5 mm). Maalipallona toimii valkoinen pallo. Toinen joukkueista pelaa punaisilla, toinen sinisillä palloilla. Sisäpelissä käytetään vastaavankokoisia joko pehmeistä muovista tehtyjä tai nahkapäällysteisiä palloja. Henkilöt, jotka eivät kykene heittämään palloa voivat käyttää vierittämiseen kourua. Kourua käyttää avustaja pelaajan ohjeiden mukaisesti.

Kentän leveys on kansainvälisissä säännöissä 6 x 12,5 m. Kenttä jakaantuu kolmeen alueeseen: Heittoalue, joka koostuu kuudesta 1 x 2,5 m:n ruudusta.

Välialue, jonka yli maalipallo on heitettävä ja maalialue.

Väli- ja maalialueen erottaa toisistaan v:n muotoinen raja, joka kentän keskiviivalla on 1,5 metrin ja sivurajoilla 3 metrin päässä heittoalueesta.

## Pelin kulku

Pelissä pyritään saamaan mahdollisimman monta omaa palloa maalipallon lähelle, lähemmäksi kuin vastustajan paras pallo.

Aloittajaksi arvottu joukkue heittää maalipallon maalialueelle, sekä myös ensimmäisen pallonsa. Tästä eteenpäin heittovuorossa on se, jonka lähin pallo ei ole lähinnä maalipalloa.

Pallot heitetään kentän toisessa päässä heittoalueella olevista ruuduista. Kullakin pelaajalla on erän aikana oma ruutunsa, josta hän heittää ja josta hän pääsääntöisesti ei erän aikana saa poistua. Ns. henkilökohtaisessa pelissä (=joukkueessa vain yksi pelaaja) kummallakin pelaajalla on kuusi palloa, joukkuepeleissä kullakin pelaajalla on kaksi palloa. Kierroksia pelataan parikilpailussa (2 + 2) neljä, muissa pelimuodoissa kuusi.

**Teksti: Riitta Nissilä, pelitiedot Wikipediasta**

**Kuvat: Keijo ja Riitta Nissilä**

Polioliiton nettisivuilla nyt myös Poliotarinat.net.

## Kipuasiiantuntijan vierailu Oulussa



*Kuvassa vas. alkaen Leena Takaluoma, Ulla Kurvinen ja Marja Räsänen.*

Suomen Polioliiton kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen keskiviikkona 12.2.2014.

**V**esi-Jatulin takkahuoneeseen Haukiputaalle meitä kokoontui viidentoista hengen porukka, vaikka flunssa ja muut yhteensattumat karsivatkin usean mukaantulon.

Kutsukirjeeseen kirjoitin ”tutkittua tietoa kivusta ja sen hallinnasta”. Porukallamme oli monenlaista ennakoajatusta, voiko muka joku muu tietää, mitä me tiedämme ja mitä nyt kellään muulla olisi meille konkareille kerrottavana? Mutta Marjan esitys ja hänen omakohtainen krooninen kipuoireilu ja sen hallitseminen, avasi tajuamaan kivun monet syyt ja seuraukset. Minulle kipu on ilmennyt lihaskipuna rasituksesta tai virheasunnoista ja olen oppinut ”kantapään kautta” kuuntelemaan kehoani, lepäämään ja rasittamaan tuntemusten mukaan ja ottamaan apuvälineitä ajoissa käyttöön. Marja avasi neljä ovea kivun syiden ryhmään. Jokaisella on oma nimensä ja syynsä. Jo tuon listan sisältö oli minulle uutta.

Hienoa oli kuulla tutkittua tietoa kansan käyttämisestä vanhoista koetuista keinosta: puhaltaminen lapsen kipeään sormeen, juuri puhaltamisen viilentävä vaikutus lieventää kivuntunnetta, samoin kylmään veteen upottaminen, ja kuten Akuutin lääkärin testeissä kiroilukin auttaa kestämään kipua paremmin.

## Liikuntalääke

Liikunta on lääke, senhän me tiedämme. Mutta tiesitkö, että sen ei tarvitse olla rehkimistä, vaan esimerkiksi päivittäistä käsien ylösnostoa, pään pyörittystä - ja mikäli onnistuu - tuoilta ylösnousua. Arkiliikunta siis kunniaan: nauttikaamme olostamme venyttellen ja haukotellen. Rakasta itseäsi maailman parhaana ystävänä. Opettele antamaan anteeksi itsellesi ja irrottautumaan ilkeistä ajatuksista ja kaunoista toisia kohtaan. Hyvä mieli on myös portti ulos masennuksesta ja huonosta itsetunnosta.

Kun kivuillenne ei löydy näkyvää syytä, niin on olemassa esimerkiksi aivokuvaus, sillä kipuviestin kokeminen näkyy aivoissa niillä alueilla, joilla kipu on, vaikka syytä kipuun ei ole muutoin todettavissa.

Tässä vain pieniä murusia Marjan esitelmästä, menkää kuuntelemaan tai kysykää puhelimitse tai sähköpostilla marja.rasanen@polioliitto.com.

Meillä syntyi vilkas keskustelu, ja kokemusten vaihto tuotti monta uutta oivallusta. Maire Jalander passasi meille hyvät kahvit, maittavat pitsat ja pullat. Puolet meistä pulahhti vielä lämminvesialtaaseen eikä kotona tarvinnut unta houkutellessa.

**Teksti: Ulla Kurvinen**

**Kuva: Tuula Pukkila**

# Suomen Poliohuollon puolelta

**V**anha vuosi on saatu pulkkaan! Kaamosaika ja sisäruokintakausi ovat takana. Omasta mielestäni parhaat vuodenaajat kevät ja toivon mukaan lämmin kesä ovat edessä. Mieltä virkistää, kun päivät pitenevät, kevät herättää luonnon ja aurinko lämmittää. Suomen Poliohuolto r.y:n osalta viime vuosi sujui sekä toiminnan, että talouden osalta suunnitelmien mukaisesti. Kiitos siitä jäsenistöllemme, ennen muuta kannatusjäsenille, joiden maksamilla jäsenmaksuilla on suuri merkitys yhdistyksemme toiminnan rahoituksessa.

## Vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n kuluvan vuoden jäsenoiminta käynnistyy sääntömääräisellä vuosikokouksella, joka pidetään tutuksi tulleessa paikassa Ruskeasuon koululla Helsingissä lauantaina 3.5.2014. Kuten tiedetään, vuosikokous on yhdistyksen ylintä päätösvaltaa käyttävä toimielin, joka päättää vuosittain mm. hallituksen esittämien toimintasuunnitelman ja talousarvion vahvistamisesta. Kokoukseen osallistuminen antaa jäsenistölle mahdollisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan ja ohjata valitsemansa hallituksen työskentelyä yhteisten asioiden hoitamiseksi. Toivon, että kokous kiinnostaa jäsenistöä. Tervetuloa vuosikokoukseen.

## Lomailutoiminta

Suomen Poliohuolto r.y. jatkaa myös tänä vuonna perinteistä lomailutoimintaansa. Yhdistyksen varsinaisille jäsenille ja heidän avustajille tarkoitettu Loma- ja kokoushotelli Marjolassa, Lappeenrannassa järjestettävä täysihoidon sisältävä 6 vrk:n lomajakso ajoittuu ajalle 6. - 12.7.2014. Loma on maksuton yhdistyksen varsinaisille jäsenille, sekä heidän tarvitsemille välttämättömille henkilökohtaisille avustajille. Maksuton henkilökohtainen avustaja katsotaan välttämättömäksi niille jäsenille, joilla on voimassaoleva päätös vammaispalvelulain mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta.

Lomajärjestelyistä kerrotaan tarkemmin jäsenkirjeessä. Marjolan loma haetaan tässä lehdessä julkaistavalla lomahakemuksella, joka lähetetään yhdistyksen toimistolle 15.5.2014 mennessä. Yhdistyksen hallitus valitsee lomalle osallistujat. Valinnoista ilmoitetaan hakijoille 31.5.2014 mennessä.

Lisätietoja Marjolasta löytyy osoitteesta <http://www.marjola.fi>.



Marjolan lomien vaihtoehtona yhdistys myöntää jäsenilleen lomailutukea oma-toimiseen lomailuun vapaasti valittavissa olevaan kotimaiseen lomailukohteeseen. Lomailutuen määrä on 100 € Lomailutukea haetaan vapaamuotoisella hakemuksella, joka lähetetään yhdistyksen toimistolle. Hakuaika päättyy 15.5.2014.

## Syksyn suunnitelmista

Yhdistyksen vuosikokoukselle esitettävään toimintasuunnitelmaan sisältyy myös hyvin

suosituksi tullut kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa. Kuntoutus- ja virkistysloman järjestelyt käynnistyvät vuosikokouksen jälkeen. Asiasta tiedotetaan aikanaan jäsenkirjeessä.

Toivotan jäsenistöllemme ja lehden lukijoille hyvää kevättä.

## Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja



# Intian menestystarina taistelussa poliota vastaan

**P**elin taistelussa poliota vastaan ratkaisi seuranta.

- Seurantajärjestelmän perustaminen osoittautui tärkeimmäksi virstanpylvääksi polion hävittämishjelmassa Intiassa. Sen avulla pystyttiin paitsi seuraamaan projektin etenemistä myös nimeämään alueita ja väestöryhmiä, jotka olivat vaarassa, sekä tutkimaan minkä tyyppisiä poliovirusia oli milläkin alueilla”, selittää tohtori Nata Menabde, joka toimii Intiassa WHO:n edustajana.

- Tämä tieto auttoi puolestaan monenlaisten strategioiden kehittämiseksi, joita käytettiin, jotta nämäkin väestönosat ja alueet saataisiin paremmin poliorokotusohjelman mukaisesti hoidettua, hän lisää.

## Uusia strategioita

Esimerkkejä tällaisista strategioista ovat mm. vähäosaisten strategia, joka auttaa tuomaan vähäosaisia ja syrjäytyneitä paremmin poliorokoteohjelman vaikutuspiiriin, Kosin toimintasuunnitelma vaikeakulkuisilla alueilla Biharissa Kosi-joen ympäristössä asuvien lasten rokottamiseksi sekä uudet lähestymistavat kaikkein haavoittuvimpien lasten, kuten vastasyntyneiden ja maahanmuuttajataustaisten lasten saattamiseksi projektin piiriin.

## Kansallinen polion seurantahanke

Polion seuranta Intiassa alkoi vuonna 1997 WHO:n perustaessa Kansallisen polion seurantahankkeen tukemaan hallituksen ponnisteluja, jotta lasten äskettäin tapahtuneet halvaukset pystyttäisiin huomaamaan ja tutkimaan kunnolla mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Tutkimukseen sisältyi halvaantuneiden lasten ulostenäytteiden tutkiminen WHO:n hyväksymissä laboratorioissa poliotapauksen tunnistamiseksi.



Intian polion seuranta on erittäin tarkka ja laadukas valvontajärjestelmä. Se on laboratorio-tutkimuksin tuettu järjestelmä, joka ulottuu maan kaikkiin osiin ja jossa on mukana yli 40 000 terveydenhuoltolaitosta julkiselta, yksityiseltä ja epäviralliselta sektorilta raportoimassa halvaantumistapauksista. Näissä tapauksissa otetaan ulostenäyte ja lähetetään se tutkittavaksi yhteen maan kahdeksasta WHO:n hyväksymästä laboratoriosta, jotta polioepäilykset voidaan karsia pois. Seurantahanke on

ensiarvoisen tärkeä väline tuottaessaan reaaliaikaista, luotettavaa tietoa, mikä auttaa tunnistamaan riskialueet ja -ryhmät. Tämän jälkeen voidaan kehittää räätälöityjä toimintatapoja, jotta näillä alueilla saavutetaan mahdollisimman korkea rokote kattavuus.

Ympäristön seuranta otettiin käyttöön Mumbaissa vuonna 2001, jotta järjestelmää saataisiin edelleen vahvistettua. Seuranta laajennettiin Delhiin vuonna 2010 ja Patnaan ja Kolkataan vuonna 2011. Asia sai

*Intiassa on voitu viettää ensimmäistä kokonaista vuotta, jolloin maassa ei ole ollut yhtään poliotartuntaa. Kuva: Rotary Club Of Caterham Harestone*

*Poliovammaisia lapsia Amar Jyoti tutkimuskeskuksessa, Delhi, Intia. Kuva: WHO/P. Viro*

lisää vahvistusta, kun Punjab ja Gujarat tulivat mukaan vuonna 2013.

- WHO:n tukema polion seurantajärjestelmä Intiassa ei vain täytä kaikkia tällaiselle järjestelmälle kansainvälisesti suositeltuja laatuindikaattoreita ja -standardeja, vaan se myös ylittää ne, sanoo tohtori Menabde.

**Lähde: WHO**



# Et sinä vanhene, sinä muutut paremmaksi!

**P**ieni lause tähän jutun alkuun antaa meille kaikille poliolaisille miettimisen aihetta. Miten voi raihnainen polion runtelema ihminen tulla paremmaksi? Kyllä voi, jos kasvaa henkisesti kestävämmän enemmän vastoinikäymisiä, kipuja ym. En tiedä, jalostaako polio meitä.

## Puhetapa tarttuu

Meillä on tämä talvi täällä Fuengirolassa ollut suotuista ilmojen suhteen: sadetta vain muutamana päivänä. Lämpötilat sopivat, ei liian kuuma. Nyt mantelipuut kukkivat ja ilma tuoksuu keväiseltä.

Jo syksyllä tavattiin ruokailun merkeissä La Leonassa, paikka on uusi suomalainen ravintola rannikolla.

Paikasta jäi jotain hampaan koloon. Mitä? Tarina ei sitä kerro. Näin jälkepäin tapaamista muistellessa, kaikilla tuntui olevan paljon kertomista kesän jälkeen. Eikä suunnuoroa helpolla saanut, meihin poliolaisiin on tarttunut tuo espanjalainen tapa puhua yhteen ääneen. Espanjassa merkitsee sitä, ettet ole asiasta kiinnostunut jos et yhteen ääneen puhu.

## Myrskyä ja kadonneita pyörätuoleja

Jännittävin matka autolla Suomesta Fuengirolaan oli Eikalla ja Veli-koiralla. He joutuivat 54m/s myrskyn kouriin. Tanskassa Store Beltin silta oli myrskyn vuoksi suljettu. Tuuli oli voimiensa kunnossa: kaatoi puita ja autoja.

Autosta ei voinut nousta, tuuli olisi vienyt mennessään. Kaikki meni kuitenkin hyvin, matka jatkui ja perille päästiin.

Tuula Häkärille sattui myös sellainen yllätys, että oma pyörätuoli oli hävinnyt Malagan kentällä. Onnellinen loppu on



*Helmikuussa Fuengirolan poliovammaisten arkeen Espanjassa kävivät lomamatkallaan tutustumassa myös Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen vaimonsa Eiran kanssa. Paikallisessa kahvilassa nautittiin hyvästä ruuasta, seurasta ja jäätelöstä.*

myös tällä tapahtumalla: pyörätuoli löytyi.

## Bingoa ja yhdessäoloa

Me poliolaiset tapaamme keran kuussa ruokailun merkeissä, mutta tehdään me muutakin kun syödään. Anja ja Pertti Niemi käyvät maanantaisin vammaisten bingoa vetämässä. Saila Hiitola ja Martti Vuojolainen ovat ahkeria tietovisailijoita ja karaokelaulajia. Osmo ja Syvonne Mäkinen ovat hauskoja keskustelijoita ja Osmo laulumiehiä. Tuula ja Aarno Häkäri viettävät aikaansa harrastuksien parissa: Tuula on taitava käsistään. Joskus tuntuukin siltä, että polio ei ole tarttunut kuin iloisiin, tekeviin ihmisiin.

## Vieraita ja matkakertomuksia

Helmikuussa oli vuorossa Bar Bafiaan Olimme saaneet vieraita Suomesta Rauno ja Eira Niemisen. Ihan kiva oli saada vieraita Suomesta. Jokaiselle oli jotain tapahtunut, mutta Saila Hiitolan ja Martti Vuojolaisen matka Trinidad & Tobagoon oli mielenkiintoisin. Ruoka ja juoma maistuivat hyvälle. Etenkin Rauno Niemisen tarjoama jäätelö oli parasta.

Huomenna tapaan ystäväni Sirkka Nevalaisen ja perjantaina taas syödään ja pikkusen juodaan, ehkä eksytään karaoke baariin...

Teksti: Anneli Tarakkamäki

Kuvat:  
Anneli Tarakkamäki  
Eira Nieminen



# Kesäpäivät Pohjanmaalla

24-25.5.2014 Härmän Kylpylässä

## - Me olemme olemassa!

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnalliset kesäpäivät järjestetään Härmän Kylpylässä, Ylihärmässä. Tule viettämään rentouttava viikonloppu vertaisten seurassa. Polioinvalidit ry:n Pohjanmaan osasto juhlii 20-vuotista toimintaansa.

Kesäpäivien ohjelmassa asiaa, viihdettä ja liikuntaa: juhlapuheesta Joutsenlampi-balettiin.

Majoitustiloja on rajoitetusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä. Majoittuminen pääsääntöisesti 2 hh-huoneissa. Majoitusvaihtoehdoista tarvittaessa lisätietoja ilmoittautumisen yhteydessä.

Tuttuun tapaan kesäpäivillä mukana muutama yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat jäsenhinnoilla.

## Hinta

Kesäpäiväpaketin hinta Polioinvalidit ry:n ja Suomen Polioliitto ry:n jäsenille 100,00 eur, ei-jäsenille 155,00 eur, sisältää majoituksen 2-hh, kylpylän, kuntosalin, sunnuntain aamiaisbuffetin, lauantain ja sunnuntain lounasbuffetin, illallisen, kakkukahvit sekä runsaan ohjelman. 1-hh lisä 30,00 eur ja majoituksen lisävuorokausi (pe-la) 2-hengen huoneessa 55 €/hlö/vrk.

## Ilmoittautuminen

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 1.4.-11.4.2014  
puh. 09-6860990 tai 09-68609930.

e-mail: [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com). Maksut on maksettava tilille Sampo FI40 8000 1570 4328 57 (Suomen Polioliitto ry) 30.4.2014 mennessä.

## Yhteiskuljetukset

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät yhteiskuljetuksia kesäpäiville. Yhteiskuljetuksista, reiteistä ja lähtöajoista kannattaa kysyä suoraan osastoista. Yhteystiedot saa tarvittaessa Kumpulantien toimistolta tai Polioinvalidit ry:n nettisivuilta osoitteesta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

## Tule mukaan!

Suomen Polioliitto ry, Polioinvalidit ry Pohjanmaan osasto



# Polio without boundaries

Polio konferenssi  
Amsterdammassa 25.-27.  
kesäkuuta 2014

Toisen eurooppalaisen poliokonferenssin, Amsterdammassa 25-27.6. 2014, teemana on polion ja myöhäisoireiden hoito ilman rajoja: hoidon jatkaminen kaikkialla maailmassa läpi elämän, juuri siihen ikään soveltuvilla tavoilla. Tilanne ja olosuhteet polioselviytyjillä ja nuorilla polioselviytyjillä Euroopan ulkopuolella ovat hyvin erilaiset kuin mihin me olemme tottuneet. Tavoitteena on hyvä elämä ja itsenäisen selviytymisen tukeminen koko maailmassa mm. sosiaalisen vastuun kantamisen kautta.

Konferenssissa on luentoja ja työryhmätyöskentelyä, suunnattuina niin ammattilaisille kuin poliovammaisillekin. Osallistujia, asiantuntijoita ja esityksiä on myös Euroopan ulkopuolelta, vaikka konferenssin pääjärjestäjänä toimii eurooppalaisten

poliojärjestöjen yhteinen Euroopan Poliounioni. Luennoitsijoita on useita kymmeniä. Mahdollisen uuden tiedon ja taidon ja olemassa olevien hoitomenetelmien esiin tuominen ja vertailu tulee olemaan mielenkiintoista kuunneltavaa ja katseltavaa.

Konferenssin onnistumisesta vastaa koottu tieteellinen komitea, jonka jäsenet ovat kahdestatoista eri maasta. Käytännön asioita hoitaa järjestelykomitea professori Frans Nolletin johdolla. Ohjelmaan voi tutustua esim. EPU:n sivujen kautta.

Suomen Polioliitto lähettää sekä konferenssiin että Euroopan Poliounionin samanaikaiseen vuosikokoukseen omat osanottajansa. Konferenssista raportoidaan sekä Poliolehdistä että nettisivuilla. Pyrimme myös seuraamaan, mitä muuta tänä vuonna kansainvälisellä rintamalla polio-asioissa tapahtuu.

Teksti: Tuula Pukkila

<http://polioconference.com>



# Ei yksinäinen unta saa

Viime aikoina lehtien otsikoissa ja sosiaalisessa mediassa pyörinyt aihe, yksinäisyys herätti mielenkiintoni, joten päädyin tarkastelemaan aihetta netistä. Aihe onkin hyvin kiinnostava juuri siksi, että se koskettaa niin monia. Nuorista ikäihmisiin asti. Huolimatta heidän terveydentilasta, tai yhteiskunnallisesta asemasta.

**O**tsikoihin on päässyt nykyään yhä useammin koulukiusaus, joka on monelle kiusatulle juuri ensimmäinen askel kohti yksinäisyyttä. Kävin itsekin yläaste aikoinani läpi kiusauskierteen, jonka jälkeen eristäydyin ja viivuin masennukseen. Muistan olleeni hyvin yksinäinen. Onneksi pääsin tästä tunteesta yli perheeni ja tukihenkilön avulla. Monilla ei kuitenkaan ole sitä tukea.

Koulukiusaamiseen puuttuminen on ensimmäinen askel masennuksen ja yksinäisyyden ehkäisemisessä. Mutta se ei aina riitä. Kun nuori eristäytyy muista, hänessä kasvaa arkuus, josta on vaikea päästä irti. On hyvin vaikeaa ottaa kontaktia muihin ihmisiin jatkokoulutuksessa tai työelämässä. Sosiaaliset suhteet saattavat kariutua jo alkuunsa, eikä tilanteesta tunnu olevan ulospääsyä.

Sama pätee myös aikuisiällä. On hankala yrittää saada kontaktia toiseen ihmiseen, jos pelkää tulevaisuutta. Iäkkäämmillä ihmisillä tilanne saattaa olla vielä pahempi. Kotona asuva vanhus ei välttämättä pärjää nykytekniikan kanssa, eikä kotihoidon työntekijällä ole aikaa istua kuuntelemaan, mitä asiakkaalla on mielen päällä.

Nykypäivänä paineet ovat kovemmat myös palveluasumisen yksiköissä, kun työntekijöiden vähentäminen lisää painetta jäljelle jääville työntekijöille. Eikä



työaika tunnu riittävän edes normaaleihin työtehtäviin. Saa-ti sitten siihen, että ehtisi istua ikäihmisen seurana vain siksi, että olisi seurana.

Kuntien leikkauslistoille päätyy myös usein kuljetuspalvelut, jotka sitovat huomommin liikkumaan pääsevää ryhmää neljän seinän sisään. Syntyy eristäytyneisyyttä, arkuutta ja yksinäisyyttä. Monille syntyy masennus, joka vaikuttaa suoraan terveyteen ja jaksamiseen. Myös kuntien säästöt kustautuvat masennuksen synnyttämän hoitokierteen takia.

## Apua yksinäisyyteen

Vaikka yhteiskunnan puuttuminen yksinäisyyteen ja eristäytymiseen saattaa olla paljolti

vaillinaista, on kuitenkin paikkoja, joista hakea apua. Jokaisen kunnan seurakunnista löytyy tapahtumia joihin osallistua ja netissä pyörii nykyään noin kolmellakymmenellä paikkakunnalla toimiva vapaaehtoisen auttamisen verkkopalvelu nimeltään ”Suurella Sydämellä.”

Palvelussa on auttajina sekä ammattilaisia, että vapaaehtoisia. Vakavissa tilanteissa on aina mahdollista ottaa yhteyttä mielenterveysseuroihin tai kriisipalveluun. Niistäkin saa neuvoja ja ohjausta kun sitä tarvitsee. Netissä löytyy monia hyviä sivustoja joista mainitsen ohimennen sellaiset kuin tukinet.fi ja karapu.fi.

Yksi parhaimmista avun tarjoajista on kuitenkin Punaisen

Ristin ystäväpalvelu. Lainaankin tässä suoraan heidän nettisivujaan: ”Punaisen Ristin vapaaehtoiset ovat tehtävänsä koulutettuja. Ennen kaikkea vapaaehtoinen ystävä on kuuntelija ja henkinen tuki. Ystävän kanssa voi käydä kahvilla, teatterissa tai vaikka kävelyllä. Voitte yhdessä miettiä kuinka haluatte tavata.”

Sivuilla kerrotaan myös mahdollisuudesta lähteä ryhmätöimintään, josta saisi virkistystä arkeen. On olemassa myös toinen vapaaehtoistyöhön perustuva yksinäisyyden ehkäisemiseen keskittynyt taho nimeltään ”HelsinkiMissio.”

Se tarjoaa tukea nuorille, lapsiperheille ja senioreille. Apua voi hakea netistä, sekä auttavasta puhelimesta. ”HelsinkiMissio” jakaa tärkeää sanomaansa lauseella: Älä jätä ihmistä yksin.

Poliiovammaisten on mahdollista ottaa yksinäisyyden tunteen kohdatessa yhteyttä myös Suomen Polioliitto r.y:n kuntoutuskoordinaattori Marja Räsäseen. Hän osaa auttaa tuen ja avun hakemisessa.

**Elämä on liian lyhyt, älkää jääkö yksin.**

Teksti: Heikki Ylönen





# Faskiat valloillaan



**P**oliopiireissä keskustelun aiheena ovat olleet jännitystilat ja kivunlievitys. Löysin kirjastosta ”Faskia vapaaksi - keho tasapainoon” kirjan ja selailin sitä. Vaikutti hieman vaikeasti lähestyttävältä. Kirja näytti olevan tarkoitettu ammattilaisille ja fysioterapeuttipiskelijoille, joilla on jo hyvä alan sanaston perustuntemus. Teksti nimittäin vilisi pelkkää latinaalista anatomia-termistöä.

Monta tiedonjyvää kuitenkin jäi mieleeni. Kun säännöllinen fysioterapiavuoroni sattui juuri mukavasti, niin ajattelin kysäistä terapeutiltani hänen kantaansa. Asetuin hoitopöydälle ja julistin, että panepa nyt sitten faskiani valloilleen - vastauksen kyllä jo arvasin etukäteen.

- Mitä luulet minun tehneen sinulle nämä kaikki vuodet? Sitähän tämä käsittely on ollut koko ajan. Sinä Topi olet taas lukenut vastavalmistuneiden ja työttömien fysioterapeuttien snobbailua uusilla sanoilla! Ennen puhuttiin lihaskalvoista, jänteistä ja kipupisteistä. Kyllä nämä asiat ovat ihan samaa perushoitoa!

Terapeuttini on vanhan liiton kokenut ammattilainen. Hänellä on vuosikymmenien me-

nestyksekäs ura, mutta uusiin virtauksiin hän suhtautuu epäillen. Häneltä kuulen vuolaan esitelmän vanhan hyvän ajan menetelmistä, jos erehdyn kysäsemään joistakin uusista tuulista hoitorintamalla. Tuohtuneena hän manaa kaikki uudet terapiasuunnaukset ja uskomusmenetelmät hornan tuuttiin -markkina- ja rahastustarkoituksessa luoduksi, vanhan perustyökentelyn helpoiksi korvaajiksi. Poliovammaisen käsittelyyn ei hänellä tosin ole erityistaitoja, mutta terveen järjen käytöllä on tultu toimeen.

Meillä on ollut jo vuosien mittainen hoitosuhde ja tunnen tarkkaan hänen elämänfilosofiensa. Keskustelumme hoitotilanteessa ovat avartavia ja viih-teellisiä. Hoitokritiikin lisäksi parannamme maailmaa muutenkin. Hän ei väitä olevansa kaikkietävä, vaikka varmaan kokemuksensa myötä tuntee olevansa jo lähellä sitä. Pilke silmäkulmassa seinälle on asetettu huoneentaulu: ”Hoitohenkilökunnan tärkein tehtävä on pitää potilas luottavaisella mielellä ja hyvällä tuulella, kunnes luonto parantaa vaivat”.

**Topi Collin**

## Rauman vinkkelist

### Vuosikokous- ASIAA!

**P**olioinvalidit ry:n vuosikokous pidetään 12.04-14 Helsingissä, pito-paikkana Valkeatalo.

Yhdistyksen vuosikokous on yhdistyksen tärkein kokous. Se on kokous, jossa jäsenistö käyttää sille kuuluvaa valtaansa ja päättää mm. yhdistyksen tulevan vuoden toiminnasta. Olisi toivottavaa, että jäsenistö mahdollisimman monilukuisesti osallistuisi kokoukseen. Osastot tulevat järjestämään yhteiskulje-tuksia kokoukseen.

Minulle on syntynyt sellainen käsitys, että jäsenistö kokee, ettei vuosikokouksessa keskustella riittävästi? Näinhän asia saattaa olla, että ainoaksi tärkeäksi asiaksi koetaan henkilövalinnat, jotka varmasti sitä ovatkin, mutta eivät ne toki yhdistyksen kanalta ole ainoat oleelliset asiat.

Toimintakertomus edellisen vuoden toiminnasta on asia, jossa jäsenistö päättää onko toimintasuunnitelma toteutettu suunnitelman mukaisesti. Toimintasuunnitelman toteuttaminen on johtokunnan vastuulla ja sen päätehtävä. Vuosikokouksen yksi tärkeimpiä asiakohtia on tulevan toimikauden toimintasuunnitelmasta päättäminen. Toimintasuunnitelma on sama kuin tulevan toimikauden toimintaohjelma. Kun kokous on sen hyväksynyt, on se samalla päättänyt mitä tehdään tulevalla toimikaudella.

Tässä asiakohdassa toivon - taas kerran - jäsenistön käyttävän puheenvuoroja ja esittävän omat näkemyksensä tulevasta toiminnasta.

Johtokunnan tehtävä on tulevan toimikauden kuluessa huolehtia siitä, että toimintasuun-



nitelma toteutuu hyväksytyssä muodossaan. Toimintasuunnitelma on myöskin sillä tavalla tärkeä asia, että siinä tavallaan linjataan yhdistyksen toiminnan suunta tulevaisuutta ajatellen.

Tietenkin toiminta tulee voida rahoittaa, joten talousarvion pitää antaa sille taloudelliset edellytykset ja tässä mielessä talousarviosta päättäminen on tärkeä asiakohta.

Toivonkin, että jäsenet runsaslukuisesti saapuvat kokoukseen päättämään oman yhdistyksemme asioista !!

**Kokousterveisin**

**Rauno Nieminen**

puheenjohtaja

# Polioliitto kuntouttaa vuonna 2014 - uudet kurssiaajat



**K**untoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistavoitteena on tukea poliovammaan aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

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

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

Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien kurssipaikoina vuonna 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

Kurssien ohjelma rakentuu teoretiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa ja -hoitoja, vertaistukimahdollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa.

## Kustannukset

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

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

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

## Kurssille hakeminen

Polioliiton RAY-tuella toteutettaville kurssille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy jokaisesta vuoden 2014 Polioliiton numerosta ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

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

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

## Kurssihakemuksen postitusosoite:

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



## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

### ”Apua arkeen II”

**Aika:** 04-10.8.2014 (7 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.

Henkilökohtaisena ohjelmana kurssilaisilla ovat yksilöhoidot. Hoitopakettiin kuuluu kaksi hierontaa ja kaksi fysioterapiaa sekä terveydenhoitajan tai sairaanhoitajan tekemä terveystarkastus sekä mahdollisuus terveydenhoitajan kanssa henkilökohtaiseen terveysneuvontaan.

Lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus sosiaalipalvelujen neuvontaan ja henkilökohtaisiin keskusteluihin sosiaali/kurssisihteerin kanssa. Myös ratsastusta järjestetään henkilökohtaisena ohjelmana.

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

### ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa I”

**Aika:** 6.-15.10.2014 (10 vrk)

**Paikka:** Kruunupuisto  
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

**Haku:** 19.8.2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla polion myöhäisoireita tai merkittäviä toimintakyvyn muutoksia.

Kurssiin tavoitteena on polion myöhäisoire-myyttien purkaminen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisten arkeen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

Henkilökohtaisena ohjelmana kurssilaisilla ovat yksilöhoidot. Hoitopakettiin kuuluu mm. hierontaa ja fysioterapiaa, terveydenhoitajan tekemä terveystarkastus sekä mahdollisuus terveydenhoitajan kanssa henkilökohtaiseen terveysneuvontaan.

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

### ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa II”

**Aika:** 8.-17.12.2014 (10 vrk)

**Paikka:** Kruunupuisto  
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

**Haku:** 19.9.2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla polion myöhäisoireita tai merkittäviä toimintakyvyn muutoksia.

Kurssiin tavoitteena on polion myöhäisoire-myyttien purkaminen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisten arkeen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

Henkilökohtaisena ohjelmana kurssilaisilla ovat yksilöhoidot. Hoitopakettiin kuuluu mm. hierontaa ja fysioterapiaa, terveydenhoitajan tekemä terveystarkastus sekä mahdollisuus terveydenhoitajan kanssa henkilökohtaiseen terveysneuvontaan.

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

### ”Apua ajoissa”

**Aika:** 26.11.-3.12.2014 (8 vrk)

**Paikka:** Kuntoutuskeskus Peurunka,  
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

**Haku:** 19.9..2014 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta.

Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

#### Lisätietoja:

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

Iloa elämään -kurssitiedot seuraalla sivulla...

# Polioinvalidit ja Suomen Poliohuolto kuntouttaa

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 jäsenjärjestöjen sivuilta Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta [www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt](http://www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt).

## Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2014 Lehtimäen Opiston Iloa elämään -kurssi

**Aika:** 15.-24.5.2014  
4-10.8.2014

**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 puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (10 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Seinäjoella asuva pariskunta Olavi ja Eila Parviainen osaavat nauttia elämästä ja etenkin yhdessäolosta eläkepäivillään poliosairaudestaan huolimatta. Molemmat ovat sairastaneet tautia pikkulapsesta lähtien, mutta molemmilla liikuntakyky on säilynyt.

**H**uumorintajuiset ihmiset asuvat Seinäjoen ydinkeskustassa kerrostalossa, jossa ylpeydenaiheena syystäkin on 17 neliön katettu parveke.

Kun toimittaja saapui tekemään haastattelua, ystävällinen 74-vuotias Olavi tuli ja riisui takkini naulakkoon. Laittoi sen päälleni takaisin lähtiessä. Vaimo Eila on vuotta vanhempi ja myös tervehti vierasta iloisesti.

-Jos tästä sairaudesta haake hyviä puolia, parasta on, että tapasimme invalidien ammatitoppilaitoksessa Järvenpäässä ja yhdessäolo on kestänyt yli 50 vuotta, Olavi kertoo.

Molemmat pystyivät olemaan työelämässä eläkeikään asti, Olavi automekaanikkona ja Eila on tehnyt töitä ompelijan ja lastenhoidon parissa. Heillä onkin ollut onni, että kädet ovat olleet toimintakykyiset, vaikka jaloissa on aina ollut enemmän tai vähemmän vikaa.

Hissillinen talo on liikkumisen kannalta välttämätön.

### Polion kanssa Ruotsiin lapsena

Olavin taival lapsena polion parissa oli hieman erikoinen, kun vaivoja todettiin jaloissa ja kuumeiluakin esiintyi. Vuonna 1944 Kuopion poika vietiin sotalapseksi Ruotsiin 2,5-vuotiaana. Kuitenkaan tauti ei pahentunut ja hän selvisi kuukausittaisilla tarkastuksilla.

-Elin Etelä-Ruotsissa tavallista elämää isolla maatilalla ja palasin kouluiässä Kuopion vaatimattomaan kotiin, jossa äiti oli yksinhuoltaja. Oli se shokki, kun puhuin Skänen murretta





# Pariskunta elää yhdessä polion kanssa



*”Käsi kädessä kuljemme...”, voivat Olavi ja Eila Parviainen laulella isolla terassillaan Seinäjoen keskustassa. Lapset ovat lentäneet jo ajat sitten maailmalle.*

enkä suomea ollenkaan, Olavi naurahtaa.

Nuoruudessa Olavi pystyi juoksemaan ja pelaamaan niin kuin muutkin, mutta vanhemmiten toinen jalka on heikentynyt huomattavasti. Silti mies käy pelaamassa lentopalloa, uimassa sekä jumpassa oman kuntonsa ja kykynsä mukaan.

Harrastusmahdollisuudet ja kaupat ovat kivenheiton päässä.

-Rappusia kulkeminen on vaikeaa ja aina pitää ottaa tukea. Myös liukkaat kelit ovat ongelmallisia. Sen takia lähemmekin mielellämme talvella etelään pariksikin kuukaudeksi. Se on meille yhteinen harrastus.

Olavi ja Eila melkein yhteen ääneen toteavat, kaikella kunnioituksella lääkäreitä kohtaan:

-Meille ei ole koskaan tehty diagnoosia poliosta, olemme

tehneet sen itse. Oireet ovat selvät.

Olavi toteaa, ettei ole kovin tavalista, että toinen jalka lyhenee viisi senttiä. Siinä toinen jalka rasittuu kun se joutuu koko ajan olemaan tukijalkana.

## **Eila opetteli konttaamaan uudelleen**

Eilalla toinen jalka on ollut aina riesana ja merkkejä on toisenkin jalan heikentymisestä.

-Jo lapsena huomattiin, ettei kaikki ole kunnossa. Jalka ei taitunut. Kun opin kävelemään, minun piti pian sen jälkeen oppia konttaamaan kun jalka ei kestänyt.

Hän ihmettelee, ettei kotikylällä Jurvassa kukaan muu sairastunut poliioon, vaikka se on tarttuva tauti. Hänen äitinsä yritti auttaa lastaan pistämällä

puupunkkaan lämmintä vettä ja kanervia.

-Se oli luonnonmukaista hoitoa ja hyvä haju on jäänyt aina mieleen. Hoito oli kuitenkin enemmän henkistä, Eila toteaa ja sanoo koulussa juosseensa, mutta oli heikommasta päästä.

-Kun joukkueita valittiin, minut otettiin mukaan aina viimeisenä. Sain kerran palkinnoksi lyijykynän, hän hymyilee.

Nuorena häntä harmitti sairauden takia etenkin se, ettei tansseihin voinut laittaa korkokenkiä jalkaan. Tanssittiin kuitenkin, mutta ei polkkaa jäykällä jalalla.

Eila on käynyt useissa leikkauksissa. Nilkkaa on jäykistetty, jänteitä pidennetty ja varpaita oiottu.

-Jos tässä on vaikeitakin hetkiä ollut, hyvällä asenteella huumo-

rilla on päästy eteenpäin. Perhe on aina ollut mukana kannustamassa.

Eila ja Olavi ovat vuosikymmenten aikana käyneet lukuisissa kuntoutuskursseissa, joissa tärkeää on ollut samaa sairastavien kohtaaminen. On huomattu myös se, että lähes kaikki poliostairaudet voivat olla erilaisia.

-Meillä polio ei ole päässyt niin pahaksi, että itsensä tuntee kuntoutuksessa lähes terveeksi. Suosittelemme kaikille kuntoutukseen lähtemistä eikä mökihöperöksi saa jäädä, vaikka molemmat eivät poliota sairastaisikaan.

Parviaiset ovat molemmat mukana Pohjanmaan poliioyhdistyksen toiminnassa.

**Teksti ja kuvat: Ossi Keisala**

# Poliotutkimus suunnannäyttäjänä

Polioviruksen taltuttaminen rokotuksen avulla, poliorokotteen kehitys toimivaksi on ollut mallina monelle muullekin tarttuvuuteen tauteja ehkäiseville rokotteille. Rokotuksia ei voida lopettaa niin kauan kuin tauteja esiintyy vielä jossakin päin maailmaa.

## Polio siirrettiin apinoihin jo vuonna 1908

**K**arl Landsteiner ja Erwin Popper olivat siirtäneet polion apinoihin jo vuonna 1908, ja kyseessä tiedettiin olevan suodattuvien virusten aiheuttama tauti. Ongelmana rokotteen kehittelyä ajatellen oli, ettei ollut osoitettu viruksen lisääntyvän muualla kuin keskushermostokudoksessa. Tämän vuoksi mahdollisuudeksi jäi Pasteurin vesikauhurokotteen tuottamisessa käyttämä tapa. Sitä kokeiltiinkin, mutta huonoin tuloksin. Keskeistä oli, että polio poikkesi huomattavasti rabieksista: tauti kehittyi nopeasti, eikä potilaita, jotka mahdollisesti halvaantuisivat, voitu valita niiden joukosta, joille keskushermosto-oireita ei kehittyisi. Näin ollen oli rokotettava koko väestö, ja rokotteen tuli olla ehdottoman turvallinen.

Todellinen läpimurto niin polio- ja koko virustutkimuksen kehityksen kannalta oli Endersin työryhmän vuonna 1949 julkaisema havainto, jonka mukaan polioviruksia voitiin kasvattaa myös sellaisissa soluviljelmissä, jotka eivät olleet peräisin keskushermostosta. John Enders, Frederick Robbins ja Thomas Weller pystyivät myös näkemään polioviruksen aiheuttamat muutokset solukossa mikroskooppilla, mikä mahdol-



*Poliorokotusta Australiassa 1950-luvulla.*

listi viruskasvun toteamisen koeputkissa. Aiemmin tähän oli tarvittu koe-eläimiä. Endersille myönnettiin havaintojen johdosta Nobelin palkinto, jonka hän suostui ottamaan vastaan ainoastaan sillä ehdolla, että varsinaisen käytännön työn tehneet nuoremmat kollegat jakaisivat kunnian hänen kanssaan.

## Kaksi eri poliorokotetta

Yhdysvalloissa yksityisellä, kansalaisten laajaa tukea nauttivalla National Foundation of Infantile Paralysis -säätiöllä oli keskeinen osa poliovirustutkimuksen rahoittajana ja rokotusohjelmien toteuttajana. Sen tukemana Jonas Salk aloitti kokeensa inaktivoitun poliorokotteen kehittämiseksi. Tuolloin tiedettiin jo, että polioviruksia oli kolme eri tyyppiä ja että vasta-aineet suojaivat koe-eläi-

fektiokykyinen virus oli saatu tapetuksi, koska pari vuosikymmentä aikaisemmin tehdyissä kokeissa oli mitä ilmeisimmin aiheutunut rokotteesta johtuvia halvaustapauksia. Salk tutki tätä ilmiötä perusteellisesti ja osoitti, että hänen formaliinilla käsitelty viruksensa oli täysin tapettu ja turvallinen myös ihmisellä.

Toinen ongelma koski epäilyjä ns. tapetun viruksen kyvystä saada aikaan suojaavia vasta-aineita, mutta näitä syntyi heti ensimmäisillä koehenkilöillä. Tarvittiin vielä laaja kenttätutkimus rokotteen tehon ja mahdollisten haittavaikutusten lopulliseksi selvittämiseksi. Se osoitti Salkin inaktivoitun rokotteen olevan sekä tehokas että turvallinen. Vaikka myöhemmissä joukkorokotuksissa muutama rokote-erä oli puutteellisesti inaktivoitunut, nämä ongelmat saatiin myöhemmin ratkaistuksi, ja rokotteen käyttö levisi nopeasti myös muualle maailmaan.

Myöhemmin Albert Sabinin kehittämä elävä, heikennetty poliorokote korvasi suurimassa osassa maailmaa Salkin rokotteen. Tähän oli ensisijai-

sesti syynä mahdollisuus antaa Sabinin rokote suun kautta, mikä teki sen laajan käytön helpommaksi.

## MPR-rokote

Poliorokotteen mallin mukaisesti on valmistettu soluviljelmässä tuhkarakko-, sikotauti- ja vihuriokkorokotteet, jotka nykyisin sisältävät eläviä, heikennettyjä viruksia. Ne annetaan kaikki yhdistetyn rokotteen muodossa. Maissa, joissa lähes kaikki lapset ovat saaneet MPR-rokotteen, nämä kolme lapsuusiän epidemistä tautia ovat vähentyneet murto-osaan aikaisemmista määristä. Myös Suomessa nämä taudit ovat tulleet harvinaisuuksiksi. Väestön luonnollinen immuniteetti on vähitellen häviämässä, ja siten täydelliset, koko väestön kattavat rokotukset ovat tulleet entistä tärkeämmiksi. Vaikka hyvin organisoidun rokotustoiminnan ansiosta kyseiset virustaudit ovat häviämässä Suomesta, ei näitä rokotuksia voida lopettaa niin kauan kuin kyseisiä tauteja esiintyy vielä muualla.

Teksti: PO

Lähde: Duodecim-arkisto

*Polio on ainoa enterovirus,  
johon on rokote*

miä infektiolta. Ongelmana oli erityisesti sen seikan varmistaminen, että viimeinenkin in-

Polio- ja polion  
myöhäisoiheet -kirja  
nyt myös Polioliiton  
nettisivuilla  
[www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com)



# kuntoutuspaketti

## 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 diagnoosi

ei

kyllä, diagnoosivuosi?

Poliovamman merkittävimmät päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä haittaavat oireet

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Avuntarve päivittäisissä toiminnoissa?

Käytössä olevat apuvälineet?

Säännöllinen lääkitys?

Allergiat, erityisruokavaliot, muut mahdolliset hoitotoimenpiteet?

## Odotukset kurssilta

Kertokaa miksi haette kurssille ja mitä odotatte saavanne sieltä?

Lisätietoja

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus

## Palauta hakemus:

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



# Minun myöhäsoireeni

Olen seurannut jonkin verran poliolaisten keskustelua myöhäsoireista ja tietopankista, jota toiset puoltavat ja toiset taas eivät pidä sitä tarpeellisena. Omat myöhäsoireeni ovat yksilölliset, kuten varmasti jokaisen toisenkin. Muistan ensimmäisen polioreissuni, jolloin jotkut kysyivät minulta, että missä se sinun poliosi on? Oletin kysymyksen johtuvan siitä, että pystyn kävelemään hyvin, pystyn edelleenkin, vaikka en jaksa kovin pitkää matkaa kulkea.

## Lähtötilanne

**A**lussa minulla oli nelirajahalvaus ja hengityskeskuksen halvaus. Toivuin hyvin ja vammani jäivät lähinnä ylävartaloon ja hengitykseen. Parin viimevuoden tutkimukset ovat osoittaneet, että polio vaurioitti myös vasenta äänihuulta ja siitä johtuu, että ääni väsyä helposti ja puhuminen vaikeutuu iltaa kohti. Nielu jäi toispuoleiseksi. Alussa ruoka laitettiin mahalaukkuun nenäletkun kautta.

## Myöhäsoireita

Nieleminen on ollut hankalaa jo pidemmän aikaa. Minulta puuttuu yökkäysrefleksi. Helposti ruoka kulkeutuu henkitorveen ja nenänieluun. Juomat voi tippua nenästä ulos. Nielemisongelmaa lisää se, että minulta puuttuu suusta tuntoaisti kahdelta kolmasosalta. Tunto on ainoastaan suun etuosassa. Tästä johtuen ruoka täytyy purra suun etuosassa, että se ei karkaa liian aikaisin nielulle ja voi näin joutua henkitorveen. Yökkäysref-



leksin puuttuessa ruoka menee helposti keuhkojen puolelle ja se aiheuttaa keuhkokuumeen.

Pari vuotta sitten minulla oli keuhkokuume. Ei ollut kuumetta ollenkaan, vaan olin hyvin väsynyt ja oli tavallista enemmän veristä yskää. Keuhkot huuhdottiin, kun olin toipunut keuhkonkuumeesta. Se ei ollut ollenkaan miellyttävä kokemus, vaan siinä ennätti tuntea sen, miltä hukkuminen tuntuu. Nestte keuhkoista imettiin pois, kun happiarvot laskivat.

Puheterapiassa minulle on neuvottu tarkasti, kuinka tulee toimia ongelmani kanssa. Aina, kun olen syönyt soseutetun ruokani, menen puhdistamaan suuni ja hampaat vedellä. Ruokaa jää helposti poskiin ja lähelle kurkunpäästä. Sieltä vähäisetkin muruset kulkeutuvat helposti henkitorveen.

## Muita sairauksia

Minulla on myös osteoporoosi ja moni nivelriikko. Vasemman käden peukalon tyvinivel leikattiin marraskuussa 2013. Peukalon tyvestä poistettiin veneluu. Kyseisen luun molemmiin puoliin nivelessä oli luun murusia ja hyytelökertymiä tulehduksen seurauksena. En ole pystynyt yli vuoteen juurikaan käyttämään

vasenta, parempaa kättäni. Niin totaalisesti peukalo voi rampauttaa.

Peukalon leikkaus oli tarkoitus tehdä paikallispuudutuksella. Kaikkiin hermohaarojen solmu-kohtiin laitettiin puudutusainetta. Käsi ei puutunut, vaan tunto säilyi ja pystyin liikkuttamaan kättäni aivan hyvin. Minut nukutettiin, koska paikallispuudutus ei tehonnut. Itse mietin, mistähän ne käden tunto- ja liikehermot oikein kulkevat, kun ilmeisesti eivät kulkeneet siitä tavanomaista reittiä. Käsi ei puutunut, siitä mistä olisi pitänyt.

Menneellä viikolla minulta mitattiin lihasvoimat. Molempien käsien puristusvoima on kaksi kilopondia. Sillä voimalla ei pysty kääntämään avainta lukkopesässä. Olen ollut noin puoli vuotta, kuin vanki omassa kodissani. En pääse itsenäisesti ulos, enkä sisälle. Mieheni on toki auttanut minua, ja näin olemme selvinneet.

Leikkauksen tarkoitus kuitenkin on saavutettu. Nyt tyvinivel ei ole kipeä levossa. Seuraava nivel on särkenyt senkin edestä. Se on edelleen lähes jäykkä ja toipuminen kyseisestä leikkauksesta vie vuoden - puoli toista..

Minulla on hengitysongelma ollut jo vuosia. Astmalääkkeitä

vaihdettiin pari vuotta sitten ja kontrollikäynnillä nostettiin C-pap koneen painetta. Taas tuntuu paremmalta hapen saannin suhteen.

Tänään sain kolmannen kaulatuen. Tuntuu hyvältä, että kaulan jumiin arpeutuneet lihakset saavat hetkittäin levätä kaulatuen kanssa. Pidin sitä kolmisen tuntia ja sitten huomasin, että se alkaa painamaa leuan alta. Iho oli tullut punaiseksi hankautumisesta. Herkkä iho johtuu minulla olevasta verenvuotosairaudesta. Vuotosairaus on aiheuttanut verenvuotoa keuhkoissa, maksassa ja suolistossa.

Niskan puolelta yksi lihas tuli hyvin kipeäksi. Soitin tukikaurin valmistajalle ja hän sanoi, että niin aluksi käy, koska kaurilla ohjataan pään asentoa lähemmäksi normaaliasentoa.

## Lopuksi

Ajattelen elämästäni, että olen ollut hyvin onnekas. Olen voinut viettää antoisaa elämää vuosikymmenet. Olen paneutunut omaan taiteeseeni ja vamma on antanut siihen aikaa. Olen saanut tutustua taiteen kautta moniin mielenkiintoisiin ihmisiin. Työni on jättänyt vammaisten taiteeseen jäljen valtakunnallisesti. VAKU-projektissa olen saanut toimia kuraattorina jo viisi vuotta. Olen nähnyt, kuinka ajatusmaailma saa aivan uusia ulottuvuuksia, kun harrastukselle tulee uutta merkitystä. Kuinka innokkaasti ihmiset odottavat uutta näyttelyä ja ovat tulossa siihen mukaan mielellään.

Pääsin kirjoittajana mukaan arvostetun kustantamon kirjaprojektiin pari vuotta sitten. Kirja julkaistiin syksyllä 2013. Minun poliotarini ylitti julkaisukynnyksen ja olen siitä hyvin ylpeä.

## Hiilikka

# Minäkö muka taiteilija...

**Elämälle kiitos,  
sain siltä paljon,  
sain lahjan  
arvokkaan...**

**O**lin 14-vuotias, kun ensimmäisen kerran voitin Tohmajärvellä henkiset kilpailut vesiväriytyöllä Tyttö. Taulu on kunniapaikalla, muistuttamassa mistä kaikki alkoi.

Opiskeluaikana taidemaalari Pentti Vilkkonen sanoi minulle, että jos hän saa minua opettaa, niin minusta tulee taiteilija.

- Olet oman tien kulkija, persoonallinen omaperäinen tyyli maalata.

Muistan aina nämä sanat. Yritin maalata ohuesti säästeliäästi, mutta aina väriä tuli paksusti. Kehitin ihan oman tavan maalata.

## Näyttelyitä eri puolilla Suomea

Vuodet vierivät ja maalasin eri taiteilijoiden oppissa, jokaiselta sain jotain mukaan. Ystäväni samalta kurssilta, tuli kyläilemään ja ehdotti näyttelyä. Näyttely toteutui, sopimuksella: minä tulen vain avajaisiin, hän hoitaa kaiken muun. Minulla oli yksi iso taulu, mieheni oli ehdottomasti sitä mieltä, ettei taulua näyttelyyn viedä. Otin sen riskin ja kannatti: avajaisissa ollut rouva halusi sen itselleen. Värit sopivat hänen kalusteisiinsa.

Vuosien varrella näyttelyjä on ollut ympäri Suomea. Paljon olen ihmisiä tavannut, keskusteluja käyty niin poliosta kuin taiteestakin.

## Viimein näyttely myös Fuengirolassa

Olen asunut viimeisimmät 14 vuotta talvet Fuengirolassa. Näinä vuosina minulta on pyydetty näyttelyä tänne. Viime syksynä Lehtimäen kurssilla ollessa kävin Keskisellä, sillä oli iso kasa taulujen kehyyksiä myynnissä.



Avajaisissa mukana (vas.) Pertti Niemi, Osmo Mäkinen, Syvonne Mäkinen ja Anja Niemi.

Ostin ne kaikki. Tein muutaman työn ja olin tyytyväinen tulokseen. Huomasin kuinka paljon helpompi oli tehdä maalaus valmiiseen kehykseen. Tauluja syntyi kuin sieniä sateella. Olinhan lumisen talven aikana käynyt Suomessa, joten visiitit olivat valmiina.

Näin syntyi näyttely Fuengirolaan Cahve Bar Cosmokseen. Avajaisissa oli paljon ihmisiä, joukossa myös tuttuja poliolaisia: Anja ja Pertti Niemi, Osmo ja Syvonne Mäkinen ... Kukkia, Cavaa ja puheen sorinaa. Tauluja myytiin kolme kappaletta. Ilta jatkui vielä karaoken merkeissä. Meillä kaikilla oli niin mukavaa, voi kun te kaikki olisitte olleet mukana.

**Terveiset Fuengirolasta**

**Teksti ja kuvat:  
Anneli Tarakkamäki**

*Syvonne Mäkinen onnittelee  
Anneli Tarakkamäkeä.*





## Sairaus ja toivo

Arkkiatri, sisätautilääkäri,  
endokrinologi  
Risto Pelkonen

LKT, psykiatri, psykoterapeutti, professori  
Matti O. Huttunen

LL, yleislääketieteen  
erikoislääkäri, terveyskeskuslääkäri Kaija Saarelma

(toim.)Kustannus Oy  
Duodecim, 1. painos  
2013

### Sairaus ja toivo

”Sairaille ihmiselle tärkeää ei ole vain se osa terveyttä, minkä hän sairastaessaan menettää. Toivo on jäljelle jäävässä terveydessä, toimintakyvyssä, itsensä hallitsemisessa ja mahdollisuuksissa toteuttaa itselleen tärkeitä asioita sekä elää muiden mukana.”

Luin kirjan *Sairaus ja toivo*. Tähän noin 270-sivuisen kirjaan on kirjoittanut oman artikkelinsa 34 kirjoittajaa. He edustavat hyvin erilaisia ihmisiä: mukana on mm. lääkäreitä, hoitajia, pappi, fysioterapeutti, lähetystyöntekijä, kielentutkija, kirjailija, nunna, biologi, taiteilija. Kaikkien kirjoittajien nimen kohdalla ei ”titteliä” kerrota, joten yritin arvata sen asiayhteydestä. Keskeisen osan kirjasta muodostaa kuuden eri tavalla sairaan tai vammaisen tai hänen läheisensä ihmisen oma kertomus toivosta.

Toivo määrittäyty hieman eri tavoin sen mukaan, kuka käsitellä käyttää. Kirjailija Claes Anderson toteaa: ”Toivo ja epätoivo asuvat samassa ruumiissa, ilman toista ei ole toista.”

Nunna Kristoduli näkee toivon paremmassa elämässä kuoleman jälkeen.

”Omaistippa” tuntuu lähes toivon irvikuvalta: tällä tarkoitetaan kuolevalle potilaalle annettavaa nesteytystä vain siksi, että se rauhoittaa omaisia, ei auta kuolevaa.

Kaisa Häkkinen toteaa toivoisanan etymologiasta: ”Myös toivo-sanalla on monia merkityssisältöjä. Sen nykyiseen perusmerkitykseen tuntuu sisältyvän tietoisuus ajan kulumisesta, tilanteen muuttumisesta ja eriarvoisten vaihtoehtojen olemassaolosta.”

Kirjaa lukiessani huomioni kiinnittyi monessa kohdassa siihen, kuinka lääkäreitä ja muuta hoitohenkilökuntaa moititaan. Tapahtuipa mitä tahansa, syy löytyy aina siitä, mitä lääkäri tai hoitaja teki tai jätti tekemättä. Toisaalta tämän voi ymmärtää, koska lääkäri tai hoitaja on usein

lähin paikalle sattunut kiukunpuuskan kohde. Toisaalta, me ihmiset, myös lääkärit ja hoitajat olemme pohjimmiltamme kaikki niin erilaisia, ettei ole mahdollista löytää tai opettaa jokaiselle vain juuri sitä-ja-sitä oikeaa tapaa esim. antaa toivoa sairastuneen ihmisen tilaan. Paitsi se, että toivon antaminen tai antamatta jättäminen on vaikea tehtävä lääkärille, niin myös pitää muistaa, että meistä jokainen ymmärtää saamansa tiedon omalla tavallaan. Joku voi saada toivoa siitä, minkä joku toinen saattaa kokea ylioptimismiksi.

Kirjan artikkelit siis käsittelevät toivoa hyvin eri lähtökohdista. Muistan lukeneeni joskus, että vaikka ihminen ei olisi ollenkaan uskonnollinen, niin hän saattaa kuitenkin aivan viime kädessä kohdistaa toivonsa Jumalaan.

Tätä mielenkiintoista seikkaa en löytänyt kirjassa käsiteltävän.

### Minun toivoni

Tämän otsikon alla on kuusi kirjoitusta, joiden laatijat ovat itse sairaita tai vammaisia tai heidän läheisiään. Mukana on mm. nelirajahalvaantunut, kuurosokea, polion sairastanut, entinen sijoitettu nuori, syöpään sairastunut. Heidän kaikkien sairautensa, vammansa ja olosuhteensa ovat hyvin erilaiset. He ovat kokeneet sairastumisen tai vammautumisen eri ikäisinä ja heille annettu hoito ja kuntoutus on ollut, tietenkään, hyvinkin erilaista ja elämän eri vaiheessa vastaanotettua.

Löysin lähes jokaisen kohdalla tarinan selviytymisestä, mutta se, mistä he löysivät toivoa jää kaukaiseksi. Kuurosokea (ei syntymästään asti) saa kyllä apua ihmisiltä ja tekniikasta, nelirajahalvaantunut suhtautuu vammautumiseensa railakkaan realistisesti ja syöpään sairastunut sairastuu yllättäen useaan kertaan, mutta mistä se toivo tulee ja - mitä he itse asiassa eniten toivovat? Paranemista? Sellaista voi mielestäni toivoa yhtä paljon kuin ihmettä. Mutta voihan ihmettäkin toivoa.

Kirjan rakenne antaa mahdollisuuden lukea sitä pätkissä ilman, että ”juoni” kärsii. Artikkelit ovat yksittäisiä kokonaisuuksia. Kansainvälisyttä kirjan tuovat kertomukset intialaisesta käytännöstä sekä lähetystyön tekeminen Afrikassa.

Mielenkiintoinen, mutta vaativa kirja!

Kaija Salmela

# SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

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

## LOMAHAKEMUS

# MARJOLAAN 6.7.-12.7.2014

### Hakijan tiedot

---

Nimi	Syntymäaika
------	-------------

---

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

---

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

---

Käyttämäni apuvälineet

### Avuntarve

Avustajan tarve perustuu voimassa olevaan vammaispalvelulain mukaiseen päätökseen henkilökohtaisesta avustajasta

Mukanani tulee henkilökohtainen avustaja \_\_\_\_\_  
Avustajan nimi

En tarvitse apua

Tarvitsen apua, missä?

---

### Lisätietoja

---

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

---

Hakulomake tulee postittaa Suomen Poliohuolto ry:n toimistolle 15.5.2014 mennessä.



# Tarjolla monta tapaa

## hoitaa Kela-asiat

Kun on asiaa Kelaan, ei ole pakko lähteä toimistoon. Asian voi hoitaa voi myös puhelimesta, verkossa tai ajanvarauksella. Erityistä tukea tarvitseville Kela tarjoaa yksilöllistä neuvontaa.

**K**äynti toimistossa on monille tutuin tapa hoitaa Kela-asioita. Eri puolilla maata on 186 toimistoa, joissa voi piipahtaa entiseen tapaan. Silti toimisto ei välttämättä ole helpoin ja nopein tapa hoitaa Kela-asioitaan.

- Toimistoon voi olla pitkä matka tai siellä voi olla ruuhkaa tai aukioloajat eivät sovi työssä käyvälle. Siksi olemme laajentaneet palveluvalikoimaa, jotta asiakas voi valita omaan tilanteeseensa sopivimman tavan asioida, kertoo suunnittelupäällikkö Soili Orre Kelasta.

Tottuneelle verkkopalveluiden käyttäjälle kela.fi-sivuilla on paljon tietoa etuuksista ja niiden hakemisesta. Laskureilla voi arvioida, onko itsellä oikeus johonkin tukeen. Myös hake muksen ja sen liitteet voi lähettää verkossa.

### Jätä Kelaan soittopyyntö

Ketään ei kuitenkaan pakoteta verkkoon, vaan rinnalla kehitetään myös muita palvelutapoja. Jos liikkuminen on hankalaa ja toimistoon on pitkä matka, asiointiin voi hoitaa vaikka kotoa soittamalla Kelan palvelunumeroon.

Puhelinpalvelussa saa saman palvelun kuin toimistossakin, ja virkailija näkee tietokoneelta samat tiedot. Puhelinpalvelu sopii erinomaisesti myös työpäivän jälkeen asioitaan hoitavalle, sillä palvelussa neuvotaan iltakuuteen saakka, Orre toteaa.

Palvelunumeroista asiakas tavoittaa kyseiseen tukeen perehtyneen neuvojan. Esimerkiksi



sairauspäivärahaa, kuntoutusrahaa, 16 vuotta täyttäneen vammaistukea, eläkettä saavan hoitotukea ja asumistukia voi jopa hakea suullisesti.

Kelaan voi myös jättää soittopyynnön. Silloin ei tarvitse jonottaa puhelimesta, vaan asiakasneuvoja soittaa takaisin mahdollisimman pian. Jonotuksen voi välttää myös varaamalla etukäteen ajan toimistoon tai puhelinpalveluun. Ajanvaraus kannattaa, jos hoidettavana on monimutkainen tilanne tai useita asioita kerralla. Silloin asiakasneuvoja voi valmiiksi perehtyä tilanteeseen. Ajanvarauksen voi tehdä puhelimesta tai verkossa osoitteessa [www.kela.fi/ajanvaraus](http://www.kela.fi/ajanvaraus).

### Yksilöllistä tukea

Työhön paluu pitkän sairausloman jälkeen voi mietittyä. Sen tueksi Kela tarjoaa yksilöllistä työkykyneuvontaa.

- Neuvonta on suunnattu sairauspäivärahaa saaville asiakkaille. Sillä on tarkoitus nopeuttaa töihin paluuta tai auttaa henkilöä turvaamaan toimentulonsa työkyvyttömyyden pitkittyessä, Orre kertoo.

Koulutettu työkykyneuvoja ottaa yhteyttä asiakkaaseen, jolla on toistuvia tai pitkiä sairauspoissaoloja. Hän haastattelee asiakkaan ja tekee tämän kanssa suunnitelman työhön paluun tukemiseksi. Neuvoja esimerkiksi kertoo osasairauspäivärahasta ja ohjaa sopivaan kuntoutukseen. Hän myös seuraa toimenpiteiden etenemistä ja ehdottaa jatkotoimia. Työkykyneuvontaan otetaan usein mukaan työterveyshuolto.

### Neuvoja auttaa tukiviidakossa

Yksilöllistä neuvontaa voi saada muulloinkin, jos elämäntilanne on vaikea. Eri puolilla maata Kelan toimistoihin on koulutettu asiakasneuvoja, jotka ottavat kokonaisvaltaisesti vastuun asiakkaan ohjauksesta ja varmistavat, että tämä saa tarvitsemansa tuet ja palvelut oikeaan aikaan. Lisätietoja on osoitteessa [www.kela.fi/erityispalvelut](http://www.kela.fi/erityispalvelut).

Asiakasneuvoja voi haastatella asiakkaan joko toimistossa tai puhelimesta. Sen jälkeen laaditaan yhdessä palvelusuunnitelma. Myöhemmin asiakas voi soittaa suoraan omalle neuvojalleen. Hän myös huolehtii yhteydenpidosta asiakkaan, Kelan ja esimerkiksi terveydenhuollon välillä.

- Kela-neuvojan asiakkaat tulevat usein hoitavan tahon, kuten erityisneuvolan ja keskussairaalan sosiaalityöntekijöiden ja kuntoutusohjaajien lähettiminä. Palveluun voi hakeutua myös itse esimerkiksi ajanvarauksen kautta, toteaa Soili Orre.

Lue lisää Kelan palveluista: [www.kela.fi/palvelut](http://www.kela.fi/palvelut)

**OMATOIMISUUTTA LIKKUMISEEN!**  
SHOPRIDER®

**KORVAAMATON APUVÄLINE LIIKUNTARAJOITTEISILLE!**

Malli myynnissä vain meillä!  
**888SL**

**2300,-**  
hinta sis.alv

**SOITA 040 1244282 JA KYSY TARJOUS!**

Tutustu myös osoitteessa [www.apuajoneuvo.fi](http://www.apuajoneuvo.fi)

MAAHANTUONTI, MYYNTI JA VUOKRAUS:  
**Kuusiluoto Oy**  
Kivipuronpolku 1  
04380 Tuusula  
[info@apuajoneuvo.fi](mailto:info@apuajoneuvo.fi)

## Faktalaatikko

Asioi helposti [www.kela.fi/asiointi](http://www.kela.fi/asiointi)  
Ajanvaraus netissä [www.kela.fi/ajanvaraus](http://www.kela.fi/ajanvaraus)  
Palvelunumerot arkisin klo 8-18  
Asevelvollisen tuet 020 692 200  
Asumisen tuet 020 692 201  
Eläkeasiat 020 692 202  
Kela-kortti ja EU-sairaanhoitokortti 020 692 203  
Kuntoutus 020 692 205  
Lapsiperheiden tuet 020 692 206  
Maasta- ja maahanmuutto 020 634 0200  
Omaisien kuoltua 020 692 208  
Opiskelijan tuet 020 692 209  
Sairastaminen 020 692 204  
Työttömyysajan tuet 020 692 210  
Vammaistuet 020 692 211

DUUNIN PUOLESTA SAIN TÄMMÖISEN!

SAUKKOKÖNEN JOUTSENO

EI NYT!

KUORUUS

HOITAVA

ANDRESSIN PUUPALA

HOYRYTUUS

ISIA

NORJALAISYRITYS

KAYMALLA

KOVI AANIA

PLUS SAUS

TUTKITTAESSA OTETTAVA

PURPUA

PATRIARKIA

LOPUTOMIA HEITETTAVA

LI-SAKSI

LAI-TA

KAJAPAINAIS

ORGANISMI

RAHATANNE!

MÖLER

TEEVATTI KISSAN VERBA

LANTINEN

REINUSTAT

AALSAMULIN

VENALAISS KASSIKKO ANSAN MUSIKULIA KAALI

PEHMIS TAPA

KORTTEIN ELIN

ME LÄS NIEMI VAHAN

LAIN OSIA

SYONTIA YLEN MAARIN FARMIT

TURPAUTUA

PAISTIKKETA SIURTA

PU-RIS-TA-VIA

PAI-NI

LAU-LAJA

ZORRO

HEILYLLI KALLIOLOITTI

VAUH-DIL-LA

UKRAI-NAS-SA

PU-RIS-KEL-TAVA

JIPPO

TARPEEKSI

ANTEEKSI

KARITTAVA

ZIMITAIN

OHITEN

E

Nimi \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_





## Lahden osasto

### Kalastustapahtuma

Vesijärven Ystävät ry sekä Lahden Inva-keskus ry järjestävät kalastustapahtuman Vesa Kerosen kalastuslautalla 15.-28.5.2014 välisenä aikana.

### Kuntopäivä

Pajulahdessa, Pajulahdentie 167, Nastola tiistaina 20.5.2014 klo 10-16.30.

### Heinolan kesäteatteri

Ilmaista rahaa näytös sunnuntaina 13.7.2014 klo 15.00.

### HeKu-kuntoutus

Kruunupuisto Punkaharju 12.8. - 15.8.2014.

### Lahden osaston johtokunta 2014

Ritva Jokela, puheenjohtaja  
Seija Valkonen, sihteeri  
Marja-Liisa Toivonen, kirjanpitoasiat  
Rauno Kurki, jäsen  
Pirkko Tuominen, jäsen  
Matti Vainio, jäsen

### Yhteydenotot

Ritva Jokela puh. 03 7335412,  
gsm 044 5142 256, e-mail ritva.jokela@phnet.fi

Seija Valkonen puh. 050 3491 977,  
e-mail seija.valkonen2@luukku.com

**Hyvää kevättä ja runsasta osallistumis-  
ta tapahtumiin toivoo**

### Johtokunta

## Varsinais-Suomen osasto

### Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 - 17. Kevätkauden viimeinen vuoro on 30.5. 2014

### Boccia

Pelamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Joi-takin vuoroja joudumme mahdollisesti perumaan tapahtumien päällekkäisyyksien vuoksi, varmista pelivuoro sihteeriltä ennen tuloasi.

### Risteily

Risteilemme Turku-Tukholma-Turku m/s Viking Grace laivalla. Lähdemme maanantai-iltana 24.3.2014 klo 20.55, palaamme tiistai-iltana. Ilmoittautuminen matkalle on jo päätynyt, tämä on muistutus matkansa varanneille. Liptu jaetaan noin tuntia ennen laivan lähtöä terminaalissa.

### Kipuluento 14.4.2014 Turussa

Olemme kutsuneet Suomen Polioliiton kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen lu-ennoimaan meille kivusta ja sen hallinnasta. Tämä on ennakkoilmoitus, voitte varata päivän kalenteriinne. Jäsenkirjeellä saat tarkempaa tietoa pitopaikasta, kellonajoista ja ilmoittautumisesta.

### Kesäteatteri

Menemme Sipilänmäen kesäteatteriin sunnuntaina 15.6.2014 klo 17. Tästäkin enemmän seuraavassa jäsenkirjeessä.

### Kevään odotusta

### Johtokunta

## Pohjanmaan osasto

### Tapahtumia 2014

**Vuosikokoukseen** Helsinkiin 12.4. men-nään yhteiskyydillä. Bussin aikataulut ja reit-ti ilmoitellaan sitten, kun lähtijät on selvillä.

**Kesäteatteriin** menemme tänä vuonna Kauhajoelle Teatteri Kajon Lakeuden Lukko näytelmää katsomaan.

**HeKu-kuntokurssi** Honkiniemen leiri-keskuksessa, Ähtärissä 5.-7.9

Tarkemmat tiedot tapahtumista myöhem-missä jäsenkirjeissä.

Seuraava **johtokunnan kokous** on la 3.5 klo 13.00 Seinäjoen invalidien kerhohuo-neella, Jaakkolantie 22 C 15, Seinäjoki. Kokouksen pääaihe on 20-vuotisjuhlan järjestelyt.

**Tervetuloa Härmään kesäpäiville 24.-25. Toukokuuta 2014!**

### Johtokunta

## Pohjois-Suomen osasto

### Rovaniemen kerho

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

### Oulun kerho

Kokoontumisia jatketaan kerran kuussa. Seuraavaksi lähdetään keilaamaan keski-  
viikkona 12.3. Oulun keilahalliin. Sieltä on varattu kaksi rataa 17.00-18.00. Tarvittaessa varataan lisäratoja. Kokoonnutaan 16.30. Ratamaksut kerhon rahoista, tarjoilut itse. Osoite Isokatu 97, 90100 Oulu. Ilmoittau-tumiset 10.3. mennessä Ulla Kurviselle puh. 040-5320223. Tule mukaan kokeilemaan. Timo Härkönen opastaa ja auttaa. Kevään muusta ohjelmasta myöhemmin kirjeessä.

### Kajaanin kerho

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

### Yhdistyksen vuosikokous

Yhdistyksen vuosikokoukseen 12.4. toivo-taan osanottoa ja pääyhdistys maksaa puolet matkakuluista.

### Kesäpäiville

Härmään suunniteltu Oulusta yhteiskul-jetusta, jota osasto myös tukee. Lähdemme lauantaina 24.5. ja paluu sunnuntaina.

### Heku

Elokuun loppupuolella järjestämme Heku-kuntoutuksen. Paikan ja ajankohdan selkiy-dyttyä siitä tulee jäsenkirjeessä tieto.

Osaston vuosikokouksessa uutena johto-kuntaan valittiin Manu Leinonen Kajaani-sta. Olavi Markuksen jäädessä vapaalle monista tehtävistä ja vastuun kannosta täällä pohjoisessa lausumme hänelle kauneimmat kiitoksemme moni- monivuotisesta toimin-nasta jäsentemme hyväksi.

Muistathan, että muiden osastojen tapah-tumiin voit myös osallistua jäsenhinnoilla.

### Hauskaa Kevättä!

### Johtokunta



## Tampereen osasto

### Liikuntatuki

**Kuntosali ym. omaehtoisen liikunnan tukeminen:** Osaston vuosikokouksessa päätettiin, että tuemme jäsenten omaehtoista vapaa-ajan liikuntaharrastusta taloudellisesti, maksukuittia vastaan. Tuki on 20€/jäsen/kausi/yksi liikuntamuoto. Kausi on 1.1.-30.6. ja 1.7.-31.12.

### Kivusta

Lauantaina 5.4.2014 klo 12.15-14.15 Suomen Polioliitossa työskentelevä kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen vieraillee Kuntoutumiskeskus Apilassa, Reumantie 6, Kangasala, seurantapäivän yhteydessä. Tämä luento on tarkoitettu kaikille jäsenillemme ja on maksuton. Luennon jälkeen tarjoillaan kahvi. Halutessaan voi Apilassa myös lounastaa klo 11.15-12.15 13€/hlö. Ilmoittautuminen viim. 28.3.2014.

### Vappulounas

Torstaina 1.5.2014 klo 13 vappulounas jo perinteeksi tullut tapaaminen, jonka nautimme Tampere talon Fuuga-ravintolassa, toisessa kerroksessa. Lounaan hinta on 30€/hlö ja jokainen maksaa sen itse paikan päällä. Ilmoittautuminen viim. 19.4.2014.

### Risteily

Torstaina 26.6.2014 klo 16-18.00 risteilemme Hopealinjan uudella Silver Sky -laivalla Pyhäjärvellä, laiva lähtee Laukontorin satamasta. Tähän kuuluu kahden tunnin risteily, jonka aikana nautimme päivällistä buffet-pöydästä. Jäsenhintaa on 25€ ja ei-jäsenhintaa 35€. Ilmoittautuminen viim. 9.6.2014.

### Kesäretki

Torstai-perjantai 17-18.7.2014 lähdemme osaston omalle kesäretkelle Lappajärvelle. Majoitumme Kylpylä Kivitipussa 2 hengen huoneissa, käymme katsomassa Halkosaaressa kesäteatterissa esitystä ”Tankki täyteen” sekä tutustumme lähiympäristön nähtävyyksiin, ohjelma ja aikataulu tarkentuvat myöhemmin. Matkan hintaan kuuluu: kuljetus(inva-bussi), teatteri, majoitus, päivällinen, aamiainen. Jäsenhintaa on 110€ ja ei-jäsenhintaa 172€. Ilmoittautuminen viim. 16.6.2014.

### Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

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

### Tervetuloa mukaan!

### Johtokunta

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla. Ryhmä koostuu torstaisin klo 14.00 - 14.45, josta jumppaa klo 14.00 - 14.30 ja vapaata uintia klo 14.30 - 14.45. Kevätkauden maksu on 45 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI8 8000 1300 2228 75. Tule hoitamaan kuntoasi!

### Kipuluento Helsingin Invalidien Yhdistyksen kerhotilassa 26.3.

Suomen Polioliitto ry:n Marja Räsänen tulee kertomaan meille kivusta ja sen hoidosta Helsingin Invalidien Yhdistyksen kerhotilaan keskiviikkona 26.3. klo 15 alkaen kahvitarjoilulla. Tilaisuus on maksuton. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle 21.3. mennessä puh. 6860 9930.

### Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu edelleen kuu-kauden toisena torstaina klo 15.30-17.30 toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs

**Kevään kerhoillat** ovat seuraavat:

**Huhtikuu:** 10.4. Juustoilta

**Toukokuu:** 8.5. Kevätlounas Cafe Ann Maressa Hiekkarannantie 11 klo 13.00.

Hinta on 10 €. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 25.4, puh. 6860 9930. Maksut Polioinvalidit ry:n tilille Danske Pank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 25.4.

**Tervetuloa mukaan tapahtumiin!**

**Johtokunta**

## Savon osasto

### Kipuluento

27.03.2014 klo 13:00. Validiatalon päivätoimintatilat, Savonkatu 16, Kuopio. Suomen Polioliiton kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen tulee kertomaan kivusta ja sen hallinnasta. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

### HEKU-kurssi

Punkaharjulla Kruunupuistossa 12.-15.08.2014

Kesäretki ja -teatteri kohteet vielä vähän hakusessa, joten tarkempaa tietoa asiasta ym. toiminnasta seuraavassa jäsenkirjeessä.

### Yhteydenotot

Iiris Karvinen 0400 649 677 tai

Esko Timonen 0400 645 182

*Pajunkissoja, aurinkoa, kevätukkien väri-iloa... Hyvää kevättä kaikille!*

**Tervetuloa menoon mukaan**

**Johtokunta**

## Satakunnan osasto

### Ohjattu vesivoimistelu

Tiistaisin alkaen klo 16.00, Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus. Oma vastuu 4 euroa/kerta. Kevätkausi päättyy 20.5.2014.

### Kerho

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila, torstaina 24.4.2014 alkaen klo 16.30. Ohjelmassa mm. Aloe Vera tuote-esittely.

### Kesäteatteri

La 28.6.2014 klo 14.00 Kirjuriluodon kesäteatteri komedia ”Näillä palkoilla ei makseta. Jäsenhintaa 20 euroa sis. väliaikakahvit. Lippuvaraukset viimeistään 28.3.2014 Sirpalle tai Eijalle.

To 17.7.2014 klo 19.00 Nakkilan Napakat ”Onnellinen mies”. Teatterilippu 12 euroa + kahvi/pulla 1,50 euroa.

### Heku-kurssit

**Kevät 2014**

ma 5.5.2014 klo 9.00 - pe 9.5.2014 klo 15.00, Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, 28500 Pori.

**Syksy 2014**

pe 10.10.2014 klo 14.00 - su 12.10.2014 noin klo 12.00, Kankaanpään Kuntoutuskeskus, Kankaanpää

Tapahtumista tarkemmin maaliskuun jäsenkirjeessä, tervetuloa mukaan tapahtumiin

**Hyvää kevättä toivottaa**

**Johtokunta**

# TULE KULTTUURIMATKALLE ESPANJAN BARCELONAAN 7.-14.10.14



Polioinvalidit ry järjestää matkan Espanjan Barcelonaan 7.10.-14.10.2014 yhteistyössä matka-toimisto Matka Agenttien kanssa.

## Lennot

Lähtö 7.10.klo 13.40 Helsinki - klo 16.40 Barcelona, josta invabussikuljetus hotelliin.

Paluu 14.10.klo 08.10 Barcelona - klo 13.10 Helsinki

Lentoyhtiö on Norwegian

## Hotelli

Icaria on neljän tähden design-hotelli, joka sijaitsee erinomaisella paikalla Port Olympic alueella, noin 3 km keskeiseltä Goottiselta alueelta ja 200 m rannalta.

Hotellissa on esteettömiä huoneita 6. Hotellissa on ravintola, baari, ulkouima-allas ja poreallas (ei allahissia) kuntosalia ja sauna. Lisäksi hotellissa on pesulapalvelut, silitys ja pika-kuivapesupalvelu (lisämaksusta). Huoneissa on pöytä ja ergonominen tuoli, puhelin, langaton internetyhteys, tallelokerot, minibaari ja hiustenkuivaaja.

Esteettömissä huoneissa on parisänky, ovien leveys 78 cm, sängyn korkeus 52 cm ja wc:n korkeus 46 cm. Esteettömissä huoneissa on suihku ja standardihuoneissa amme.

## Retket

**Kaupunkikiertoajelu:** Kiertoaajelu aloitetaan Montjuic-vuorelta, jossa mm. olympiastadion, Joan Miro museo sekä näköalapaikka Mirador del Alcalde. Pysähdymme näköalapaikalla, jolta näkymät kaupungin yli. Matka jatkuu alas kaupungin ydinkeskustaan, Kristoffer Kolum-

busen patsaan ja Olympiasataman kautta upealle Passeig de Graciale, jonka varrella ovat monet Barcelonan merkkivaroituksista ja upeat vuosisadan vaihteelta olevat Jugend-tyyliset rakennukset.

**Viinitilaretki:** Suuntaamme Penedes viiniviljelyalueelle, Katalonian suurimmalle yhtenäiselle viiniviljelyalueelle, jossa on perinteisesti viljelty viinirypäleitä 1700-luvun loppupuolelta lähtien. Täällä vierailamme Parés Balta'n viinitilalla, perheomistuksessa oleva pieni viinitila, joka on toiminut 1970-luvulta lähtien. Parés Baltaan tilalla saamme kuulla perheen ja alueen historiasta sekä viinin valmistuksesta. Vierailun päätteeksi maistamme tilan viinejä, Cavaa ja oliiviöljyä.

**Montserrat:** Suuntaamme sisämaahan päin, Montserrat vuoristoille. Benediktiinimunkit perustivat jo 800-luvulla Montserratiin oman rukouspaikkansa ja tänä päivänä vuorella vuorella on yhä toimiva luostari. Munkit hoitavat edelleenkin koko Montserrat vuorten toimintaa: kirkkoa, luostaria, hotelleja, ravintolaa, ja matkamuistomyymälää. Luostarin kappelissa voi kuulla melkein päivittäin Escolania-poikakuoroa. Kuoropojat asuvat ja käyvät luostarin yhteydessä



olevassa sisäoppilaitoksessa, ensimmäinen kuoro on peräisin jo 1100-luvulta. Suurin nähtävyyks on luonto. Montserratin vuoren on luonto muokannut veden, hiekan ja tuulen avulla todella vaikuttavaksi, hammershiteiksi nähtävyydeksi ja itse vuorelta on upeat näkymät.

Lisäksi eri maksusta 130 €/hlö on mahdollisuus osallistua 10 tuntia kestäväälle ”Salvador Dali” retkelle.

Barcelonasta on noin kahden tunnin ajomatka Figuerasiin museoon. Museo on taiteilijan itse suunnittelema, joten itse rakennus on jo erittäin mielenkiintoinen luomus ja lisäksi tuovat tietenkin kaikki Dalin taideteokset. Dalin taide ei kuulu valtavirtaan. Hänen taiteensa on täynnä symboliikkaa ja suurin osa hänen töistään on peräisin hänen omista kokemuksistaan, unistaan ja fobioistaan. Museokäynnin jälkeen syömmme lounaan ja ehdimme myös tehdä lyhyen vierailun Besalún viehättävässä pikkukaupungissa. Besalú on kuuluisa keskiaikaisesta vanhaan kaupunkiin johtavasta sillasta. Täältä Ville Karvainen on kotoisin, elikkä hän josta ovat lähtöisin legendan mukaan Katalonian lipun neljä väriä.

## Ilmoittautuminen

Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 90- 6860 9930 viimeistään 31.5. Kerro myös tarpeesi esteettömästä huoneesta. Välittömästi ilmoittautumisen jälkeen on maksettava etumaksu 150,00 EUR/hlö ja loppulasku 1030,00EUR/hlö viimeistään 31.8. Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75.

Tervetuloa kulttuurimatkalle Barcelonaan ja sen ympäristöön

Matkalla on mukana kaksi yleisavustajaa.

## Polioinvalidit ry

### Matkan hinta

**1 180,00 EUR/henkilö** kahden hengen huoneessa, johon sisältyy lennot, hotelli, aamiaiset, lentokenttäkuljetukset, kaupunkikiertoajelu 4 tuntia, viinitilaretki 5 tuntia ja Montserrat vuoristoretki 5 tuntia.

Yhden hengen huoneen lisämaksu on 350 EUR/7 vrk.



# Hyvän olon lomalle Härmän Kylpylään

## Pääsiäislomat

- Majoitus 2 hengen huoneessa
- Puolihoitoruokailut
- Uuden kylpylän ja kuntosalin käyttö
- 1 x pääsylippu ravintolan tansseihin

Voimassa 17.-22.4.2014.

**Polioliiton Kesäpäivät Härmässä 24.-25.5.**  
Varaa majoituksesi liiton toimiston kautta!

Pääsiäisviikon  
supertarjous

2 vrk **90** €/hlö

Majoitus 2 hh, aamiaiset, uuden  
kylpylän ja kuntosalin käyttö.  
Voimassa 13.-17.4.2014

2 vrk **144** €  
3 vrk **200** €  
4 vrk **246** €  
/hlö



**HÄRMÄN KYLPYLÄ**

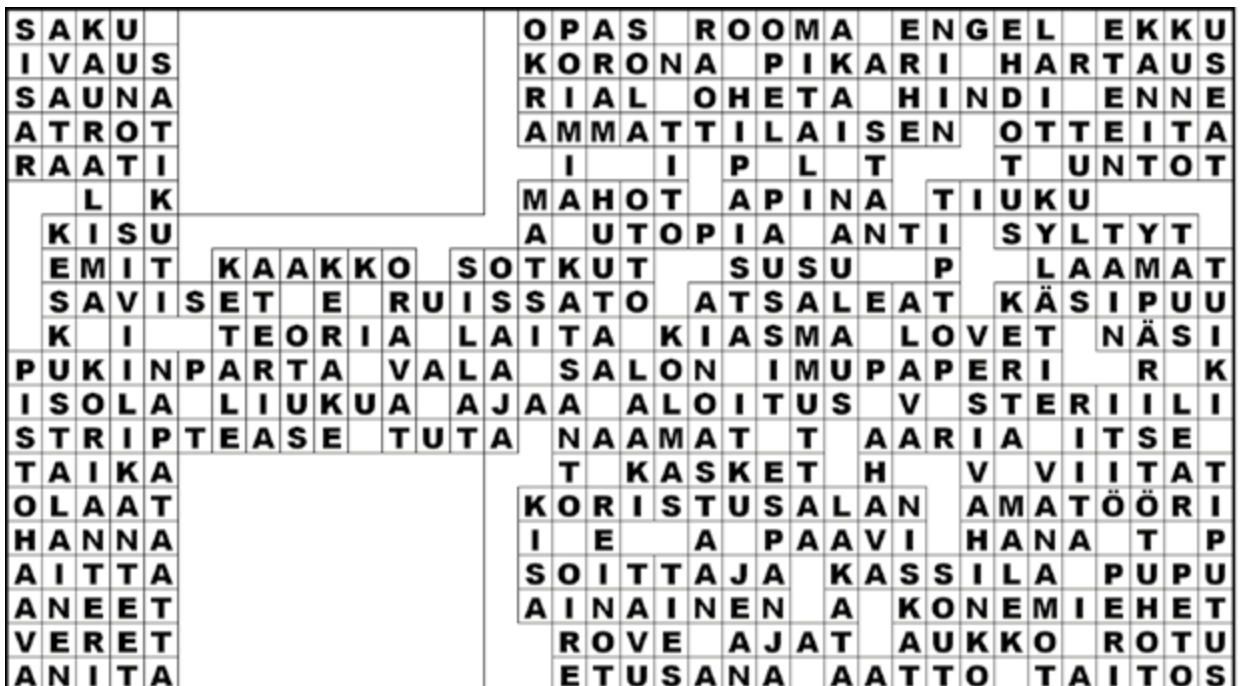


Vaasantie 22, 62375 Ylihärmä  
Myyntipalvelu puh. (06) 483 1600  
[www.harmankylpyla.fi](http://www.harmankylpyla.fi)

## Poliolehden 4/2013 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €  
Ulla Kaikkonen, Ii  
II palkinto 6 €  
Eeva Strannén,  
Rasivaara

**Onnea!**



*Laadukkaita ja monipuolisia  
fysioterapiapalveluja ydinkeskustassa  
55 vuoden ammattitaitoisella kokemuksella*

## TAMPEREEN KUNTOUTTAMISLAITOS

Ajanvaraus: ma-pe klo 8.00-16.00

Puhelin (03) 3142 5800

Käyntiosoite: Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere

[www.tampereenkuntouttamislaitos.fi](http://www.tampereenkuntouttamislaitos.fi)

### FYSIOTERAPIAPALVELUT

#### Yksilöllinen fysioterapia

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

#### Allasryhmäterapia

##### Hieronta

- Klassinen hieronta
- Urhelluhieronta
- Intialainen päinhieronta

##### Lymfaterapia

##### Jalkojenhoitaja

##### Psykoterapiapalvelut

Ajanvaraus: ma-pe klo 8.00-16.00

Puhelin (03) 3142 5800

Käyntiosoite: Kyttälänkatu 5, 33100 Tampere

[www.tampereenkuntouttamislaitos.fi](http://www.tampereenkuntouttamislaitos.fi)