

# Poliiolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2014



# Asiantuntijuudet yhteiseen käyttöön

**S**uomen Polioliiton kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen on kiertänyt eri puolilla Suomea kertomassa kivunhoidosta. Luentosarja on houkuttellut paikalle myös sellaisia yhdistysten jäseniä, jotka eivät ole muuhun toimintaan osallistuneet. Tilaisuuksissa pystyttiin käymään hyvää dialogia kivusta, sen vaikutuksesta jokaisen arkeen ja pystyttiin yhdessä pohtimaan erilaisia kivunpoiston keinoja. Saatu palaute on ollut ihan hämmentävän positiivista. Marja jatkaakin syksyllä kiertämistään, nyt polioivammaisen kuntoutuspolun merkeissä.

Kipuaineisto löytyy nyt ensivaiheessa Polioliiton nettsivuilta. Sieltä sen voi halutessaan tulostaa itselleen, täyttää kipupäiväkirjaa ja viedä sen sitten mukana lääkäriin tai fysioterapiaan. Jokainen on oman kipunsa paras asiantuntija. Jatkossa aineistosta painatetaan myös paperiversio.

Olisi hienoa, jos pääsisimme siihen, että potilas ja lääkäri pystyisivät aitoon keskusteluun. Uskaltaisit ja ehtisit kertoa lääkärille mikä vaivaa, mitä teidät omasta vammastasi ja/tai sairaudestasi, oman itsesi asiantuntijana! Lääkäri kuuntelisi, kertoisi omat näkemyksensä, antaisi oman asiantuntijuutensa yhteiseen käyttöön. Onko täysin mahdollon ajatus, että kumpikin myöntäisi, että kummankin tiedot yhdistämällä löydetään paras mahdollinen ratkaisu. Eihän kukaan voi kaikkea tietää, vai voiko?

Valitettavan yleistä taitaa kuitenkin vielä olla se, että apua hakeva loukkaantuu, kun (terveyskeskus)lääkäri ei ole kuulutkaan poliosta. Turhautuu joutuessaan taas selittämään vammansa laadun ja huomatesaan, että eipä juuri herätä kiinnostusta vastapuolella. Lääkäri taas loukkaantuu ja verhoutuu



kopeuden taa, kun potilas alkaa neuvoa. Tiedot yhdistämällä tulos olisi taatusti parempi.

Kuinka saada reilu keskustelu käyntiin? Olen kuullut, että tällainenkin ihme on tapahtunut. Molemmat ovat olleet tyytyväisiä ja tulokset toivottuja.

Sitä samaa reilua keskustelua kaivattaisiin kaikkialla, totesi eräs neuvontapalveluun yhteyttä ottanut. Hän kuuluu niihin lähes sataan polioivammaiseen, jotka eivät halua kuulua kumpaankaan polioyhdistykseen, mutta ovat muutoin ottaneet yhteyttä lähinnä Polioliiton palvelujen takia.

Yhdistykseen kuuluminen tai kuulumattomuus on monelle yllättävän arka asia. Hämmäs-

tyttävän yleistä tuntuu olevan yleinen epäluulo yhdistystoimintaa kohtaan. Eiväthän ne yhdistykset mitään aikaan saa, on tuttu ajatus. Sinänsä se joskus tuntuu koomiselta, kun samaan aikaan etsimme ratkaisua vaikkapa evättyyn hoitotukeen. Uskallan väittää, että ilman polioyhdistyksiä ei olisi Polioliiton neuvontapalvelujakaan, ei Poliiolehteä, ei minkäänlaista polioivammaisten omaa edunvalvontaa, ei ainakaan yhtä laajaa vertaistukea...

Toisaalta yhdistystoiminnassa mukana oleminen on täysin vapaaehtoista. Kenenkään ei ole pakko kuulua mihinkään yhdistykseen. Polioliiton palvelut ovat kaikkien käytössä. Esimerkiksi neuvontapalvelut ja Po-

lioliiton kuntoutuskurssit ovat kaikille maksuttomia. Polioliitto rahoittaa toimintansa pääosin Raha-automaattiyhdistyksen tuella: jäsenyys ei ole palvelujen saamisen ehto.

Totta kai toivomus on, että mahdollisimman moni tulisi mukaan aktiiviseen järjestötyöhön ja liittyisi polioyhdistyksen jäseneksi. Suomessa arvioidaan elävän vielä 6 000 polioivammaista, joten mahdollisuuksia jäsenmäärän kasvattamiseen on olemassa. Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tarjoavat palvelunsa pääasiassa omille jäsenilleen.

Olemmeko me ylpeitä yhdistystemme saavutuksista, vai pidämmekö itsekin niiden toimintaa vähäpätöisenä? Se on ainakin varmaa, että vain kunniottamalla jokaisen oikeutta omiin mielipiteisiin ja käymällä reilua keskustelua voimme tehdä yhdistystoiminnasta houkuttelevampaa.

Töitä riittää kaikille. Tekemisen ehtona ei ole hallituksen tai johtokunnan jäsenyys. Tekijöitä on vielä löytynyt ja tuloksia on saatu!

## Reilu keskustelu kunniaan!

Birgitta Oksa

p.s. Kokoamme tietoa apuvälineasioista. Olisi hienoa, jos kertoisitte meille kokemuksistanne apuvälineiden hankinnasta. Ottakaa yhteyttä sähköpostitse, kirjeitse, puhelimitse...



Kannen kuva AK, kukkia Haagan alppiruusupuistosta

# 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

Wellprint Oy  
ISSN 1237-2781

## Suomen Polioliitto ry



## Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Rauman vinkkelit	18

## Muuta

Polion hävittämisessä uusia haasteita: Leviääkö polio Eurooppaan?	6
Faskia ja polio	8



Musiikillinen matka  
Namibiaan

16

## Uutisia

Rehtori Sisko Halosesta opetusneuvos	11
--------------------------------------	----



Samassa veneessä -  
Ilo irti samanhenkisten  
yhdessäolosta  
Iloa ja energiaa – altaasta!  
Yhdistystoiminta  
= yhdessä tekemistä

12  
15  
19

## Kuntoutusta

Kurssipäiväkirja	22
Hakulomake	23
Polioliitto kuntouttaa	26

## Järjestöasiaa

Varsinais-Suomessa on osallistuttu aktiivisesti kevään tapahtumiin.	25
Järjestöjen toimintakertomukset ja -suunnitelmat	30
Poliohuollon puolelta	41
Polioinvalidit ry:n osastot	42
Muistokirjoitukset	46



# Kiputietoa

Pieni tietopaketti kivusta nyt Polioliiton nettisivuilla [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

Mukana myös kipupiirros ja kipupäiväkirja! Käy tutustumassa.

"Elimistö säätelee kivun kokemista. Kaikki kokemamme kipu ei välity, vaan osa kiputuntemuksista jää matkalle. Laskevissa kipuradoissa välittäjäaineet (mm. serotoniini, endorfiini) lievittävät kipua ja porttikontrollijärjestelmässä toinen aistiärsyke syrjäyttää kipuimpulssin.

Viimeksi mainittu mekanismi on monelle tuttu lapsuudesta. Muistoissamme äiti puhalsi kipeään sormeen ja kipu yleensä lievittyi. On myös kolmas mekanismi, joka lievittää kipua. Sitä kutsutaan kipu estää kipua -mekanismiksi. Siinä synnytetään ärsytyskipua esimerkiksi akunpunktion tai sähköhoidon avulla sillä seurauksella, että kipuaistimus syrjäyttää alkuperäisen kivun."

## Apoteket i Kimito Kemiön Apteekki

Arkadiantie 2, 25700 Kemiö  
p.02-421054

## Hollolan apteekki

[www.hollolanapteekki.fi](http://www.hollolanapteekki.fi)  
p.03-878610  
Virastotie 1, HOLLOLA

## Vantaanportin Apteekki

Vantaanportink. 3, Kauppakeskus Jumbo  
[www.vantaanportinapteekki.fi](http://www.vantaanportinapteekki.fi), p.09-7743780  
Vantaa

## Ristiinan Apteekki

Brahentie 16, 52300 Ristiina  
p.015-7407700

## Hattulan Apteekki

Tallitie 4, 13720 Parola  
p.03-656261

## Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: [birgitta.oksa@polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)

www-sivut: [www.polioliitto.com](http://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](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com)

www-sivut: [www.polioliitto.com](http://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](mailto:leo.hanninen@pp1.inet.fi)

www-sivut: [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com)

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



## Jokainen päivä on tärkeä!

Ihan alkuun: lämpimät kiitokset kaikille Härmän kesäpäiville osallistuneille.

**K**esäpäivät kokoavat meitä poliovammaisia ja perheenjäseniämme yhteen eri puolilta Suomea. Tällä kertaa juhlimme myös 20 vuotta täyttävää Polioinvalidit ry:n Pohjanmaan osastoa. Härmässä saatoimme todeta, että epäilyksistä huolimatta pitkä perinne on yhä voimissaan ja valtakunnallisilla tapahtumilla on tilausta myös nykyään.

Ensi vuonna tapaamme syys-tapahtuman merkeissä, kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2015 Helsingissä. Silloin juhlistamme Polioinvalidit ry:n 60-vuotista ja Suomen Polioliiton 20-vuotista toimintaa. Kunnan juhlat siis odotettavissa!

### Visainen ongelma?

Härmässä kysyimme vastausta visaiseen ongelmaan. Vastauksia saimme vain kymmenkunta, mutta tiedämme, että kyllä vastausta mietittiin porukalla enemmänkin.

### Tässä kysymys:

Kauan aikaa sitten vanha viisas mies otti matkasauvansa ja lähti pitkälle matkalle kaukaiseen kaupunkiin. Tien alkuosa oli hänelle tuttua, mutta hänelle kerrottiin, että puolivälissä tie haarautuu ja toinen niistä johtaa kaupunkiin, ja toinen vie tuohon ja kuolemaan.

Risteyksessä on mökki, jossa asuvat veljekset, identtiset kaksoset. Toinen veli puhuu aina totta, toinen veli aina valehtelee.

Miten vanha viisas mies muotoili kysymyksen: Kumpi tie johtaa kaupunkiin?

Tietämättä onko vastassa valehteleva, vaiko totta puhuva



veli. Saamastaan vastauksesta hän päätteli, kumpi on oikea tie, ja osasi valita oikean reitin.

### Tässä vastaus:

Vanha viisas mies kysyi: Kumpaa tietä veljesi kehottaisi minua menemään kaupunkiin?

Vastauksista arvoisa raati löysi yhden, joka osui oikeaan. Oikean tien olisivat kysymyksellään saaneet tietää Paula ja Matti Knuuttila, Varsinais-Suomesta. Heille tulemme syksymmällä toimittamaan pienen palkinnon.

Tiesittekö, että vanhat suomalaiset kompakysymykset ja sananlaskujen muistaminen ehkäisee muistisairauksia ja on mukavaa ajankulua niin yksin kuin porukassakin?

Oikein mukavaa ja aurinkoista kesää teille kaikille! Lomaillaan ja nautitaan valoisista öistä.

Juhani

Polion hävittämisessä uusia haasteita:

# Leviääkö polio Eurooppaan?

Viimeinen poliotapaus Euroopassa oli 1998 ja Eurooppa julistettiin virallisesti poliiovapaaksi vuonna 2002. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että suurin osa eurooppalaisista lääkäreistä ei ole koskaan kohdannut poliopotilasta eivätkä välttämättä muista ottaa huomioon polion mahdollisuutta erotusdiagnostiikassa. Vuonna 1984, kun Suomessa puhkesi viimeisin polioepidemia, kokenut neurologi sanoi kollegalleen tutkittuaan ensimmäisen indeksipotilaan, että tähän on kuin polio, mutta sitä ei enää pitäisi olla.

**P**olio on vammauttava virustauti, jota on yritetty hävittää maailmasta vuodesta 2005 alkaen. Laajoihin rokotuskampanjoihin perustuva ohjelma on edennyt hyvin, sillä villiä poliovirusta ja sen aiheuttamaa halvausoireista tautia esiintyy endeemisenä enää kolmessa maassa maailmassa, Pakistanissa, Afganistanissa ja Nigeriassa (kuva 1). Vuonna 2013 näissä maissa sairastui halvausoireiseen tautiin enää 160 potilasta.

Poliotilanne on kuitenkin kuluneen vuoden aikana oleellisesti huonontunut. Vaikka tapausten lukumäärä endeemisissä maissa on jo saatu näin pieneksi, on virus päässyt leviämään muualle maailmaan aiheuttaen halvausoireisia epidemioita. Vuonna 2013 Nigeriasta lähtöisin oleva villi poliovirus levisi Somalialaan ja Pakistanista lähtöisin oleva virus levisi Syyriaan ja Irakiin; maihin, jotka infrastruktuurinsa tai turvallisuustilanteensa vuoksi ovat erityisen vaikeita torjuntatoimia ajatellen. Somaliasta



*Pakistanilaiset heimopäälliköt ovat julistaneet poli-rokotukset pannaan.*

virus ja sen aiheuttama tauti levisi edelleen naapurimaihin Keniaan ja Etiopiaan. Vastavasti Syyriasta virus levisi Irakiin ja Israeliin. Vuoden 2014 alussa villin polioviruksen aiheuttamia tautitapauksia on raportoitu myös Kamerunissa ja Päiväntasaajan Guineassa.

On syntynyt laaja huoli siitä, onnistuuko polion hävittäminen maailmasta koskaan, sillä uhkaavan rahapulan lisäksi vastassa on uusi uhka: Taleban-järjestö. Järjestö julisti rokotukset länsimaiden juoneksi muslimeja vastaan ja asetti rokotuskiellon Pakistaniin kesäkuussa 2012. Siitä alkaen on paikalliset terveysyksiköt ja vapaaehtoistyötä tekevät rokotajat joutuneet toistuvasti talebanien hyökkäysten kohteeksi. Hyökkäyksissä on kuollut useita rokottajia ja heidän kanssaan työskennelleitä turvamiehiä. Nyt pelätään, että sabotasitoiminnan seurauksena poliovirus ja sen aiheuttamat epidemiat leviävät Pakistanin rajaseuduilta takaisin maan suuriin kaupunkeihin, mutta myös muualle maailmaan.

## **Euroopan kannalta vaaralliset epidemiat**

Somalian epidemian aiheuttajavirus on villi tyypin 1 poliovirus. Tarkkoja tietoja viruksen levinneisyydestä ja lasten rokote-

kattavuudesta eri osista Somaliala ei ole. Vaikka halvausoireiseen tautiin sairastuneita on raportoitu Somaliasta vain 185, arvellaan viruksen olevan laajalti levinnyt väestöön, sillä oireiseen tautiin sairastuu vain joka sadas tai tuhannes tartunnan saaneista. Somaliasta virus ja sen aiheuttama tauti on levinnyt naapurimaihin Keniaan ja Etiopiaan.

Toinen Euroopan kannalta vaarallinen epidemia on koetellut Syyriaa. Syyria on ollut poliosta vapaa vuodesta 1999. Tähän mennessä sisällissodan runtelemasta Syyriasta on paljastunut 36 poliohalvausta eri puolilta maata, useimmat alle 2-vuotiailla lapsilla. Aiheuttajavirus on Pakistanista peräisin oleva villi tyypin poliovirus 1.

Vastaavanlainen Pakistanista peräisin oleva villi tyypin 1 poliovirus on kiertänyt helmikuusta 2013 alkaen laajasti israelilaisessa väestössä. Hyvän rokotuskattavuuden ansiosta ei Israelista ole kuitenkaan raportoitu poliohalvauksia.

WHO ja Euroopan tartuntatautivirasto (ECDC) ovat seuranneet tilanteen kehittymistä em. maissa ja erityisesti Syyriassa. Koska maasta pakenee päivittäin tuhansia pakolaisia naapurimaihin ja muualle maailmaan seurataan tilannetta huolellisesti myös muualla maailmassa ja eri-

tyisesti pakolaisia vastaanottavissa Euroopan maissa. Meneillään olevien polioepidemioiden ja virustartuntojen pysäyttämiseksi aloitettiin marraskuusta 2013 laajat rokotuskampanjat Syyriassa, Libanonissa, Jordaniassa, Turkissa, Egyptissä, Irakissa ja osissa Pakistania, yhteensä näissä maissa on jo rokotettu tai tullaan vielä rokottamaan 22 miljoonaa lasta.

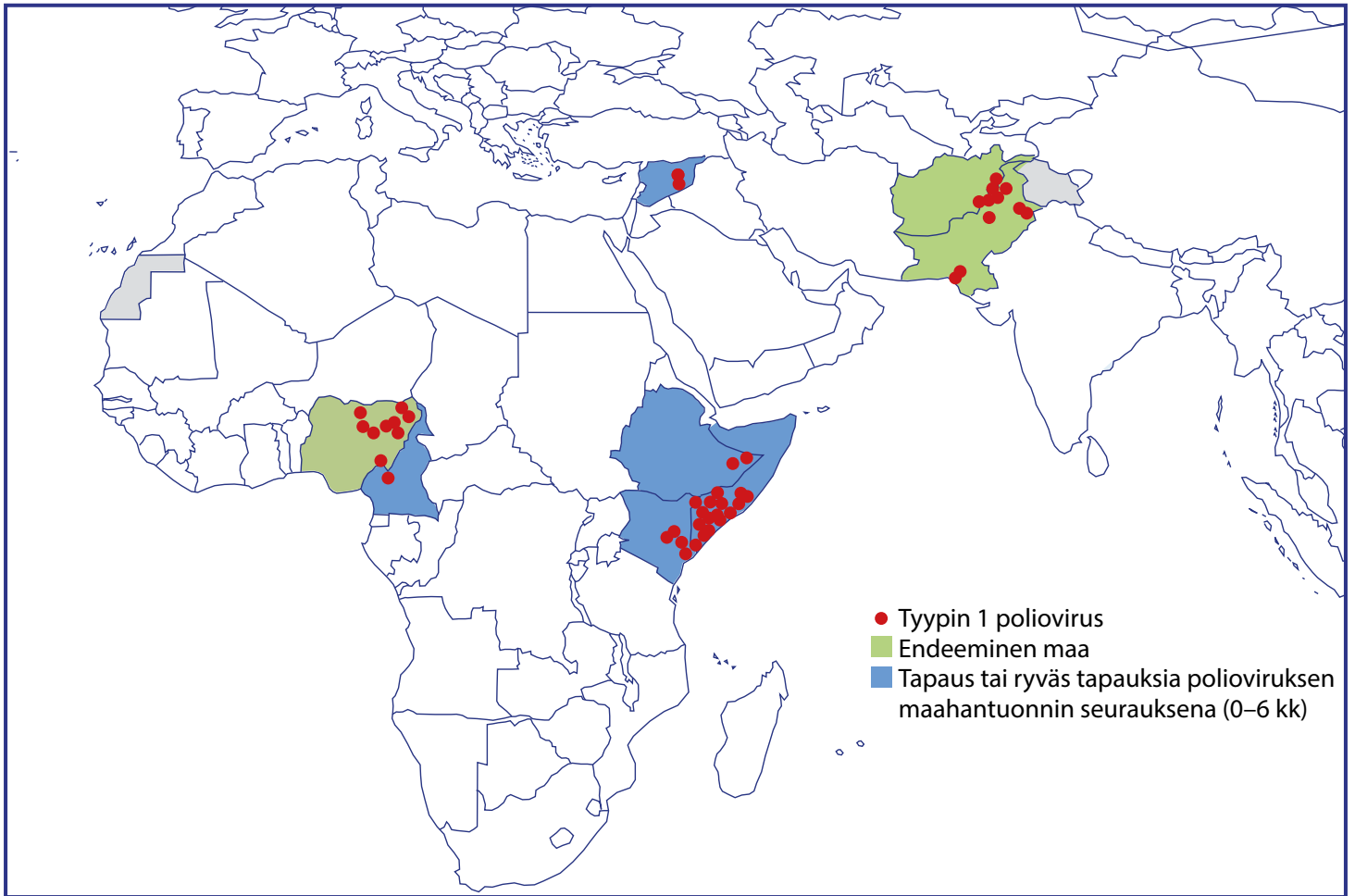
Koska maailman poliotilanne vuoden 2014 alussa oli selvästi huonompi kuin samaan aikaan vuotta aikaisemmin ja endeemisiltä alueilta polio oli kulkeutunut kasvavassa määrin maihin, jotka sen jo olivat eradikoineet, Maailman terveysjärjestö (WHO) julisti 5.5.2014 kansainvälisen terveyssäännösten perusteella, että polion maailmanlaajuinen leviäminen on kansainvälinen terveysuhka. Samalla WHO antoi rokotussuosituksen, jonka tavoitteena on estää poliota leviämästä maasta toiseen.

## **Suomi seuraa tilannetta**

Myös Suomessa tilannetta seurataan huolellisesti. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL) on varmistanut mahdollisissa torjuntatoimissa tarvittavien rokotteiden saatavuuden, olemme laatineet tehostetun ohjeistuksen pidemmän aikavälin seuranta varten ja erityisesti maahan riskialueilta saapuvien pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden rokotamista ajatellen.

THL noudattaa WHO:n julistuksen mukaista ohjeistusta ja suosittaa, että poliorokote tulee ottaa oleskeltaessa yli 4 viikkoa korkean polioriskin maassa, jos edellisestä rokotuksesta on kulunut yli 12 kuukautta. Näitä maita ovat Afganistan, Etiopia, Irak, Israel, Kamerun, Nigeria, Pakistan, Päiväntasaajan Guinea, Somalia ja Syyria.

THL suosittelee, että poliorokotusuoja tarkistetaan ja tarvittaessa täydennetään kaikilta



Kuva 1. Villin polioviruksen aiheuttamat tapaukset toukokuu 6 – marraskuu 5, 2013.

Lähde: WHO HQ 5.11.2013

Suomeen korkean polioriskin maista saapuvilta, jos hänellä ei ole todistusta alle 12 kuukautta sitten annetusta poliorokotteesta..

### Suomalaiset hyvin suojassa poliota

Suomessa neuvolarokotusten kattavuus poliorokotekomponentin sisältävän yhdistelmärokotteen osalta on edelleen yli 90% ([www.thl.fi/roko/rokotusrekisteri/raportit2013/](http://www.thl.fi/roko/rokotusrekisteri/raportit2013/)). Suurimmassa vaarassa ovat 0–4-vuotiaat lapset, joilla rokotusohjelman hyvästä kattavuudesta huolimatta suoja saattaa olla vain osittainen. Poliorokotuskattavuuksien lisäksi THL seuraa määräajoin rokotteen aikaansaamien poliovirusta neutraloivien eli suojaavien vasta-aineiden tasoa väestössä. Uusimmat tulokset, jotka on saatu vuonna 2010 HUSLAB diagnostiikasta kerätyistä seeruminäytteistä osoittavat, että 96% :lla 5–30 vuotiaista on suoja-

via vasta-aineita kaikkia kolmea polioviruksen tyyppiä vastaan. Vanhemmissa ikäryhmissä vasta-ainetasot hieman vaihtelevat ikäryhmittäin ja poliovirustyypeittäin, mutta edelleen 94% väestöstä on suojattu kaikkia polioviruksen tyyppisiä vastaan (Taulukko 1).

Suomessa käytettävä, inaktivoituja tyyppin 1, 2 ja 3 poliovirusia sisältävä rokote (IPV) suojaa hyvin halvausoireiselta taudilta, mutta ei täysin virustartunnalta. On mahdollista, että rokotettu, taudilta suojattu henkilö voi saada virustartunnan, jos hän altistuu virukselle. THL toimii eurooppalaisena polion asiantuntijakeskuksena ja yhtenä maailman seitsemästä polion hävitysohjelman erikoistutkimuskeskuksesta ja omaa erinomaisen valmiuden ja tietotaidon tilanteen vaatimaa laboratorion pohjaista seurantaa varten. Poliovalvonta Suomessa perustuu jätevesinäytteiden analysointiin, menetelmään, jota olemme

menestyksellisesti käyttäneet jo 60-luvulta alkaen ja joka on nyt myöhemmin levinnyt tai on parhaillaan leviämässä myös muualle maailmaan.

### Epäiltäessä poliota

Niin kauan kuin poliota esiintyy jossakin päin maailmaa ja poliovirukset infektoivat ihmisiä, tarvitaan kattavia poliorokotuksia ja polion tehokasta valvontaa. On hyvä muistaa, että äkillisesti halvausoireiseen tautiin sairastuneelta potilaalta otetaan ulostenäyte poliovirusviljelyä varten kahtena perättäisenä päivänä mahdollisimman pian sairastumisen jälkeen. Vaikka negatiivisen tuloksen merkitys taudin poissulkemisessa heikkenee kahden viikon kuluttua halvausoireiden alusta, näytteitä kannattaa ottaa tarvittaessa vielä myöhemminkin. THL:lla näytteet tutkitaan ilmaiseksi. Tarkat ohjeet näytteiden ottamisesta ja lähettämisestä on luettavissa [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/](http://www.thl.fi/fi_FI/web/)

infektioaudit-fi/polion-laboratoriotutkimukset.

### Merja Roivainen

Tutkimusprofessori, THL

### Hanna Nohynek

LT ylilääkäri, THL

**Sidonnaisuudet:** Merja Roivainen on saanut polion valvontaa varten apurahaa WHO PolioLabNetiltä, Hanna Nohynek ei sidonnaisuuksia.

Artikkeli on julkaistu Lääkärilehdessä 47/13. Artikkelin on Poliolehteä varten modifioinut Merja Roivainen 6/2014.

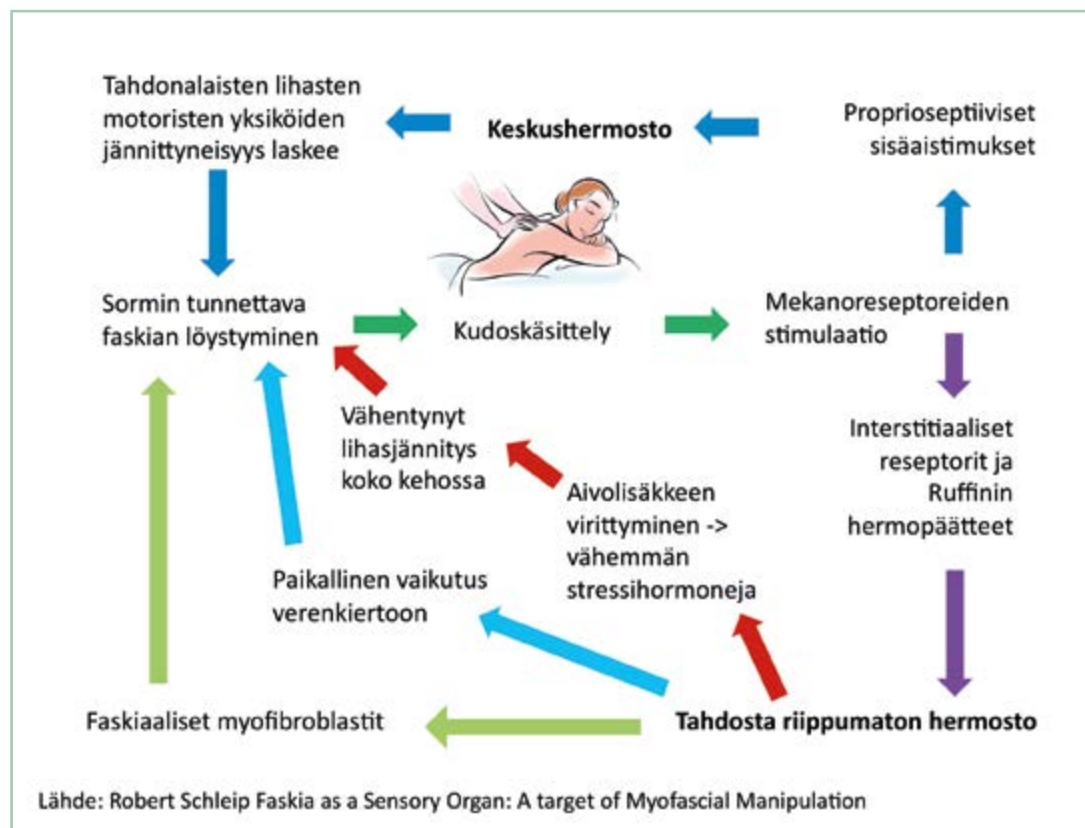
# Faskia ja polio

Vaikka poliovirus tuhosi meiltä selkäytimestä lihaksiin johtavia liikehermosoluja ja vähensi siten lihasmassaa, virus jätti lihaksia, jäniteitä ja luita ympäröivät sidekudusrakenteet eli faskiat rauhaan. Aiemmin ajateltiin, että luut ja lihakset pitivät meidät pystyssä, mutta nyttemmin on huomattu, että faskiat pitävät luamme koossa. Normaalisti noin kolmannes voimansiirrosta tapahtuu faskioiden välityksellä, mutta meillä polioselelytyjillä faskioiden merkitys saattaa olla lihasmassan puutteen vuoksi vieläkin suurempi. Lisäksi faskiaverkosto muodostaa elimistömme suurimman aistieliimen. Tämä elimistömme sisäaisti tai ”kuudes aisti” seuraa mm. lihasten ja nivelten asentoa, venytystä, painetta, lämpöä ja kipua.

## Faskiat kuin Tuhkimo

Lääketieteen opiskelijat ovat anatomiaa perehtyessään poistaneet sidekuduskalvot päästäkseen käsiksi varsinaiseen asiaan eli luihin, jäniteisiin ja lihaksiin. Faskiat ovat olleet lääkäreille samanlainen ”roska” kuin tuorekelmu kokeille. Faskiat ovat olleet kuin sadun Tuhkimo, jonka merkitys on oivallettu vasta viime vuosina. Osin tämä johtuu siitä, että faskioiden sisältämät vapauttavat hermopäätteet ovat olleet niin pieniä, ettei niitä ole pystytty ilman elektronimikroskooppia näkemään.

Faskiat alkoivat kehittyä meissä jo toisella alkioviikolla, mikä jälkeen ne laskostuivat ja



taituivat yhä uudelleen hyvin monimuotoisiksi sisäkkäisiksi rakenteiksi. Polioaiheen vuoksi keskityimme tässä artikkelissa vain lihaksiin ja luihin liittyviin faskioihin.

Päästä varpasiin yhtenäisenä jatkuva faskiaverkosto on helpompi hahmottaa, jos kehon sisään kuvittelee haalarin, jossa on useassa kerroksessa taskuja. Ihmisessä on noin 600 lihasta, joista jokainen sijaitsee omassa faskiataskussaan. Jokainen lihas rakentuu lukuisista motorisista yksiköistä, jotka muodostaa yksi hermosolu ja normaalisti noin tuhat sen hermottamaa lihassäiettä. Meillä polioselelytyjillä motoriset yksiköt voivat olla hyvinkin suuria, joten yksi hermosolu voi komennella jopa 16 000 lihassäiettä. Jokaisen motorisen yksikön ympärillä on oma lihaskalvo. Näin yhden lihastaskun sisällä voi tuhansia lihassäiepusseja.

Koska kalvoverkosto ulottuu kiireestä kantapäähän, lihakset voidaan nähdä ikään kuin

pitkien faskiasukkien sisällä olevina tai nakkimakkaroina, joiden välissä kuoressa on solmu. Koska tiheän hermoverkon sisältävä faskiasukka on mitä suurimmassa määrin tuntevaa kudosta, on täysin mahdollista, että kantapäässä oleva vaurio heijastuu verkkosukkaa pitkin kipuna päälle tai johonkin siinä välillä. Vastaavasti esimerkiksi peräänajokolatreissa syntyy retkahdusvamma niskassa (ns. whiplash) voi aluksi tuntua vain niskassa, mutta voi laajeta faskiaverkoston kautta muutamassa viikossa koko selkärangan kivuksi. Lopulta faskioiden kiristyminen tekee niskavammasta koko kehon ongelman. Varsinkin kroonistuneen kivun hoidossa on tärkeää huolehtia vammakohdan faskioiden lisäksi myös liitännäisalueista.

## Kipukohtia etsimässä

Eri puolella kehoa on faskian solmukohtia, jossa on ”faskiasukkalinjat” risteävät ja siksi faskioiden kiristyminen tuntuu

kiteytyvän näihin arkoihin paikkoihin. Käsittely tapahtuu aluetta sormilla hieromalla. Syvempiä faskioita painetaan jopa kyynärpäällä. Koska faskioita on paljon hermopäätteitä, on äärimmäisen tärkeää, että terapeutti on herkkäotteinen. Terapeutin täytyy olla myös ihmisenä turvallinen, koska faskiat pääsevät norjistumaan vain, jos hierominen on tarpeeksi napakkaa, muttei niin napakkaa, että parantujan sietoraja ylittyy tai syntyy mustelmia. Oikeanlainen ote on voimaa tärkeämpi.

Alueiden käsittelyjärjestys määräytyy pulman mukaan. Koulutetun hoitajan seinällä voi nähdä karttoja, jossa kuvataan faskioiden vapauttamisen kannalta tärkeitä pisteitä. Jokaisella pistelinjalla on oma värinsä ja pisteitä hierotaan vuoron perään. Käsittely voi tapahtua myös spiraalimaisessa järjestyksessä. Itse pidän spiraalimaisesta käsittelystä, koska keho tuntuu olevan sen jälkeen paremmin ”koossa”.



## Poliojalka eläväksi

Kun lääkäri ja fysioterapeutti ehdottivat puoli vuotta sitten vasemman ”poliojalkani” käsittelyä, pidin hoitoa turhana. Olin sopeutunut siihen, että vasen jalka tuntui olevan eri paria kuin oikea. Tarkkaan ottaen oikea jalkani on tuntunut olevan kuin puolitoista jalkaa, koska poliojalkani on ollut vain puolinainen apujalka. Poliojalka on ollut vuosikymmenet säärestä alaspäin ikään kuin puujalka niin tuntemusten kuin toimintansakin puolesta. Jalka ei toki ollut kosketustunnoton vaan enemmänkin ”lihastunnoton”. Koska pahimmat poliopulmani ovat aina sijainneet ylävartalossa, ajattelin, kyllä se rimpula perässä kulkee kuten tähänkin asti. En kuitenkaan ryhtynyt pullikoimaan vastaan, koska arvelin, ettei jalan käsittelystä haittaakaan ole.

Kun lähdimme työstämään poliojalkaa, terapeutini totesi hämmästyneenä, ettei hän ole koskaan tavannut kenenkään jaloissa näin kireitä faskioita ja näin siroa (eli käytännössä lihaketonta) nilkkaa. Nilkkani oli vääntynyt sisäänpäin eikä se juuri liikkunut. Faskiat olivat kai lähes ”luutuneet”, mutta onhan niiden kollegeenisäikeillä ollut aikaa ”kiteytyä” paikalleen yli 55 vuoden aikana.

Useat poliojalan faskiapisteteistä olivat aluksi puutuneita, jotkut todella arkoja ja ani harvat kohdat tuntuivat olevan kunnossa. Puutuneet pisteet muuttuivat käsittelyn myötä joksikin aikaa erittäin aroiksi, mutta vähitellen jähmettynyt faskia alkoi sulaa. Puolen vuoden hoidon jälkeen poliojalka tuntuu suureksi hämmästykseni olevan arjessa samalla tavalla ”elossa” kuin oikeakin. Vaikka lihasvoimaa ei ole enemmän, vasemman nilkan parempi liikkuvuus ja ”lihastunnon” palaaminen on lisännyt tasapainoa ja varmuutta kävelyyn. Jalkapohjilla saa ikään kuin paremman otteen lattiasta.

Faskiat ovat kuin jousi, joka varastoi voimaa kävellessä, juostessa ja hyppiessä eli kaikki voima ei tule lihaksista. Meillä polio-selviytyjillä ei ole kaikissa ”li-



*Faskian nopea ”sulaminen” niitä hierovien sormien alla selittyy sillä, että faskioissa sijaitsevat hermopäätteet ovat yhteydessä keskushermostoon ja erityisesti tahdosta riippumattomaan hermostoon.*

hastaskuissa” kunnan lihaksia, mutta silti jalka voi vielä nousta ”faskiasukan” vetämänä.

Kahden viikon välein tapahtuvassa terapiassa ehditään käsitellä vain poliojalkaa ja sekä ylävartaloa. Saamani esimerkin perusteella olen kotona hieroskellut ”paremman” jalan arkoja kohtia. Niitäkin piisaa. Jalkojen pituus- ja voimaero on sen verran suuri, että oikea jalka joutuu monesta kohdin tavallista kovemman rasituksen alle. Tästä syystä esimerkiksi oikea lonkka on usein erittäin arka. Löytäkseni parhaat hieronta-kohtat, otin kännykkäkameralla kuvia fysioterapeutini seinällä riippuvista pistekartoista. Nykyään hieron telkkaria katsoessa molempien jalkojen kipukohtia ulkomuistista.

Koska rintakehän faskioiden kiristyminen vaikeuttaa hengitystä, hieroskelen solisluiden, rintalastan sekä kylkiluiden sekä kylkien faskioita omatoimisesti. Näin terapeutti ehti keskittyä selän pisteiden käsittelyyn, koska sinne en itse yllä.

### **Yhteisapelillä se sujuu**

Faskiasolmuja etsiessä on tärkeätä huomata, että polio-selviytyjillä faskioiden risteyskohdat voivat olla lihassurkastumien vuoksi vasemmalla aivan eri kohdassa kuin oikealla. Niinpä oikeita kohtia jouduttiin aluksi etsiskelemään. Onneksi pitkän

linjan OMT-fysioterapeutini on erittäin herkkäsorminen. Koska olen hänen ensimmäinen poliotapauksensa, polioon liittyvä toispuoleisuus hämmästyttää fysioterapeutiani tuon tuostakin. Esimerkiksi pääläellani olevat faskiat ovat vasemmalla ja oikealla eri tavoin kireällä. Leikkisästi voisi sanoa, että ”pipoani kiristää” (ja särkee), mutta vain vasemmalta.

Jotta saavutettaisiin sopivan napakka työskentely, minä kommentoin joko elein tai sanoin heti, jos ja kun tuntuu liian häijyltä. Puutuneiden tai ”jäätynneiden” kohtien kohdalla terapeutini toteaa, että onpas kireä kohta, mihin minä totean, ettei käsittely tunnu vielä missään. Lihastunto on näissä kohdin toistaiseksi kateissa. Puutuneissa kohdissa ainoa reaktio voi olla ankara kuvotus, mikä kielii sympaattisen hermoston hälytysreaktiosta. Jotkut niskan retkahdusvamman saaneet ovat todellakin oksentaneet hoitopöydällä, mutta omalla kohdallani kuvotus on jäänyt pelkäksi tuntemukseksi.

Yhdessä terapeutin kanssa muodostamme kehoni toimintaa tutkivan tiimin. Minä kuvaan hieromisen tuomia aistimuksia ja sitä, mitä on tapahtunut arjessa hoidon väliaikana. Fysioterapeutini tunnustelee sormillaan faskiakudoksessa tapahtuvia muutoksia ja ”irtipääs-

tämisää”. Usein terapeutini tuntee edistysaskeleet ja takapakit sormillaan, vaikka en olisi niistä ehtinyt mainita. Yhteistyö on tärkeää, koska tutkimuksissa on havaittu, että faskiakudoksissa ei tapahdu nukutetun potilaan kohdalla muutosta. Myös vaikkapa jalkapallosta tai euroviisuista jaarittelu vähentää hoidon tehoa. Kipusietorajalla työskentely totisesti pitää huolen siitä, että parantujan huomio pysyy käsiteltävässä kohdassa.

Luonteelleni sopii, että parantujan kuuluu olla aktiivinen. Inhoan esineellistetyksi joutumista sekä persoonattomien ja kaikille samojen toimenpiteiden kohteena olemista. Hoitoon liittyvä tutkiva ja vuorovaikutuksellinen työote tekee hoitoprosessista mielenkiintoisen tutkimusmatkan. Faskia ei ole sahattavaa luuta vaan ”elävää” kudosta, jonka tila muuttuu koko ajan. Se kiristyy ja rentoutuu, vaikka sen perusluonteeseen kuuluu vastustaa muutosta - ainakin aluksi.

### **Faskiat ja hermosto**

Faskian nopea ”sulaminen” niitä hierovien sormien alla selittyy sillä, että faskioissa sijaitsevat hermopäätteet ovat yhteydessä keskushermostoon ja erityisesti tahdosta riippumattomaan hermostoon. Oheisessa kuvassa on Ulmin yliopiston professorin Robert Schleipin hahmottamat vaikutusreitit.

Kun faskiakudosta käsitellään, varsinkin Ruffinin ja interstitiaaliset mekanoreseptorit eli aistipäätteet saavat stimulaatiota, mikä aktivoi tahdosta riippumatonta hermostoa (oikealla alhaalla). Viesti välittyy aivolisäkkeeseen, joka lähettää kehoon kemiallisen ”vaara ohi” -viestin, mikä saa koko kehon lihakset rentoutumaan (ylin reitti). Pie-nellä viiveellä myös hitaammin reagoiva faskiakudos ”päästää irti”.

Pistettä hierottaessa voi tapahtua paikallinen reaktio, jossa veressä olevaa plasmata pääsee faskiakudokseen (keskimäinen reitti) kudosta liukastamaan. Re-

aktion seurauksena faskia alkaa tuntua sormien alla norjemmalta. Käsittelyn myötä verisuonia ja hermoja kuristavat faskiat löystyvät. Verisuonet pääsevät laajenemaan, kudokset saavat verta ja aiemmin kalvakka ja kylmä iho voi punehtua ja lämmetä.

Myofibroblastit rientävät korjaamaan erilaisia vammoja kuten haavoja ja revähtymiä. Esimerkiksi alaselkensä satuttaneella kipu ja liikkumattomuus voi johtaa faskiakerroksen paksuuntumiseen ja jäähmettymiseen. Taitava hieronta (kuvan alin reitti) voi ”sulattaa” ja irrottaa myofibroblastien kiinnikkeet, minkä jälkeen kudokset alkavat joustaa. Joskus lihaksen päällä olevat kalvot ovat niin tiukkana, että lihas ei mahdu liikkumaan kalvon sisällä, vaikka siinä voimaa olisikin.

Varsinkin meille polioselvityksille on tärkeää, että motoriset yksiköt eivät jää nalkkiin liian kireän myofaskian sisälle. Lihasten käsittely voi vaikuttaa myös keskushermoston kautta. Hieromisen tuottamat aistiärsykkeet etenevät tuntoaivokuorelle, mikä voi aiheuttaa sen, että hierotun alueen motoriset yksiköt eli liikehermosolun hermottamat säikeet rentouttavat lihaksen (ylin reitti).

## Luut ja ytimet

Lihasten tavoin myös luilla on luukalvon peittämät ”taskunsa”. Vaikka lihaskalvoissa on paljon hermopäätteitä (interstitial myofascial tissue reseptors), myös luukalvoissa on runsain määrin myeliiniittömiä ja pikuruisia interstitiaalisia hermopäätteitä, joiden tehtävänä on mm. verisuonien supistumisen ja laajentumisen säätely. Toinen tärkeä tehtävä on antaa aistitietoa tahdosta riippumattomalle eli autonomiselle hermostolle. Koska autonominen hermosto ei tottele tietoista tahtoamme eli se toimii omin nokkineen, sille on mahdotonta antaa käskyjä ja puhua ”järkeä”. Aikojen saatossa on eri kulttuureissa huomattu, että tälle eläimelliselle ”tunne mielelle” voidaan puhua kiertoiteitse. Eräs keino on luukalvoon

kohdistuva napakka aistiärsytys, joka on omiaan kumoamaan autonomisen hermoston hälytysreaktion ja yleistyneen kipuperhokkyyden koko kehossa.

Esimerkkinä interstitiaalisten päätteiden käsittelystä on Chua Ka, jota muinaiset mongolialaiset soturit käyttivät vapauttaakseen kehonsa pelosta ennen taistelua. Menetelmässä hoitaja (tai ihminen itse) luo tarkkarajaista painetta luukalvoon. Koska omat käsivoimani ovat hyvin heikot, käytän tukena kuvassa esiintyvää hierontarullaa, jossa teräskuula pyörii kapselissa. Paine kohdistuu yhteen paikkaan ja hierontaa voi tehdä kankaan läpi. Hierontakuulia saa ainakin Tiger-kaupoista muutamalla eurolla. Mutta jos näppivoimat tai rystyset riittävät, kuulaa ei tarvita.

Parhaat käsittelypaikat ovat sellaisia, joissa luu ja sitä peittävä luukalvo on suoraan ihon alla kuten kylkiluiden tai rintalastan päällä, lonkassa sekä säären tai kyynärvarren etuosassa. Alaselässä sekä pääläella on kalloa vasten niin ikään aistiherkkää aponeuroosiksi kutsuttua faskiaa. Myös kyljet ja jalan kylkiviivat ovat otollisia kohteita.

Painamisen tulee olla sen verran napakkaa, että kehossa syntyy sympaattinen aktivaatio eli kunnollinen valpastuminen ja lievä hätäreaktio. Silloin syntyy aavistuksenomainen motorinen orientaatiovaste eli parantuja voi hieman irvistää kivusta ja pupillit hieman laajeta. Sisäänhengitys voi voimistua ja kasvat voivat punehtua. Silmät voivat hieman kostua ja kääntyä aavistuksen hoitajan suuntaan. Aistiärsytyksen tulee sen verran kovaa, että se tekee makeankipeää. Itse tehtynä on helppo löytää sopiva painamisen taso.

Parantuja ei missään tapauksessa saa pelätä tai arastella hoitajaa, joten hoitajan tulee hellittää painamista heti, jos ja kun hän huomaa parantujan vetäytyvän edes aavistuksenomaisesti. Vetäytyminen ilmenee silmien viiruuntumisena ja hengityksen katkonaistumisena alavatsassa. Huulet kiristyvät ja niska valmistautuu vetämään päätä pois päin.

Työskentelyä ei tule tehdä tulehduksilla tai kipuperhokkyyksillä alueilla, jolloin työskennellään naapurialueilla.

Vanhalla kansalla on ollut tapana sanoa, että luissasaan voi tuntea lähestyvän matalapaineen tai sen, että kaikki ei ole kunnossa. Uuden tiedon valossa kyse ei ehkä olekaan pelkämästä vertauskuvasta. On paljon mahdollista, että herkkät interstitiaaliset hermopäätteet aistivat ilmanpaineen muutokset. Kukaties myös kylmä voi tuntua kirjaimellisesti luissa ja ytimissä, koska myös luun sisällä on näitä hitaiden tuntohermosolujen päätteitä. Vanha sanonta, ”ei lämmin luita riko”, on osuva. Polioselvityksiä menestyksekkäästi kuntouttanut sisar Kenny hoiti potilaitaan vähän liiankin kuumiin villakäärin. Lämminvesivoimistelu on edelleen tärkeä osa poliokuntoutumista. Kukaties sauna, lämmin vesi ja maltillinen venyttely sekä lämpimät vaatteet pitävät faskiamme joustavina.

## Konstit on monet

Vaikka varsinkin interstitiaaliset hermopäätteet on nähty elektronimikroskoopin avulla vasta viime vuosina, niistä lähtevät aistihermot ovat toimineet ihmisessä iät ja ajat. Niinpä eri kulttuurien ihmiset ovat aikojen saatossa osuneet asian ytimeen. Esimerkiksi kiinalaiset akupunktiopisteet sijoittuvat pitkälti samoihin kohtiin, jossa verisuonet ja hermot läpäisevät pinnallisen faskian. Niinpä ei ole hämmästyttävää, jos oikeaan kohtaan asetettu neula sulattaa jäätyneen olkapään siinä missä faskiahierontakin.

Intialainen päähieronta stimuloi pääläen aponeuroosia. Faskia lienee myös kovakouraisen ja häijyltä tuntuvan ”hermoratahieronnan” perimmäinen toimintamekanismi. Nimestään huolimatta siinä ei käsitteäkseni hierota hermoja, koska hermoja ja verisuonia ei tule missään hoidossa painaa, vaan luukalvoa, jänteitä ja lihaksia. Joissakin poliotarinoissa kerrotaan, että syrjäseuduilla polioon sairastuneita eivät suinkaan hoitaneet fysioterapeutit vaan vanhem-

mat hierojanaiset. Ehkä heidän antamansa perinne käsittely piti faskiat joustavina ja potilaan suhteellisen kivuttomana, vaikka liikehermoja ja lihaksia hoito ei pystynytkään pelastamaan.

Toisin kuin vaikkapa nikamanniksausautuksissa tai muissa rajuissa menetelmissä, faskiahoidolla ei voi saada aikaan vahinkoa - kunhan vältetään tulehduksellisia alueita. Verenohennuslääkkeitä syövien kohdalla tulee olla erityisen helläkälinen, koska heille syntyy niitä erityisen helposti. Mustelma on merkki liian rajusta hoidosta.

Jos ja kun ammattitaitoista faskiaterapeutia ei ole kotikylässä tarjolla, kipeitä pisteitä voi etsiskellä omin tai kaverin sormin. Kireiden kohtien vapauttamista voi kokeilla omatoimisesti kaikessa rauhassa ja sielun siedon mukaan. Myös runsas veden juominen on tärkeää, koska faskian kollageenisäikeet sisältävät paljon vettä. Jos kehon kudokset pääsevät kuivumaan, faskioita alkaa kiristää ja kivittää.

Tuija Matikka

## Lähteet:

James Earls & Thomas Myers: Faskia vapaaksi – keho tasapainoon. VK-kustannus 2013. Kirjassa on puolitehien jääneestä käännöksestä johtuen liikaa vieraita sanoja, mikä tekee lukemisen vaikeaksi. Siinä on kuitenkin hyvä hengityksen vapauttamiseen liittyvä luku.

Tiina Lahtinen-Suopanki: Sidekudokset lantion ja lannerangan toiminnallisissa kivuissa. Fysioterapia 2/2014.

Robert Schleip: Faskia as a Sensory Organ: A target of Myofascial Manipulation. Artikkelin on julkaistu Eric Daltonin kirjassa Dynamic Body – Exploring Form, Expanding Function. Freedom from Pain Institute 2012.

# Rehtori Sisko Halosesta

## opetusneuvos



Tasavallan presidentti myönsi 16.5.2014 Sisko Haloselle opetusneuvoksen arvonimen. Sisko Halonen on toiminut Lehtimäen erityiskansanopiston rehtorina perustamisvuodesta 1971 alkaen aina eläkkeelle jäämiseensä 2013 saakka.

**N**yt opistolla on menossa 43. toimintavuosi, eikä Sisko Halonen pitänyt kertaakaan kunnan kesälomaa, sillä kesäkurssit pyörivät opistolla suviaikaan. Niinpä Sisko onkin ollut tuttu näky myös opiston oppilaiden hiihtoloman ja kesälomien aikana pidetyillä polioinvalidien kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilla.

- Suureksi iloksemme saimme Siskon vieraaksemme Suomen Polioliiton kesäpäiville Härmän kylpylään. Toivotamme hänelle kaikki sydämestämme oikein mukavia ja varmasti ansaittuja eläkepäiviä, summasi Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto kaikkien poliojärjestöjen ja Lehtimäen opistolla kurssilaisina olleiden ajatukset. Toivottavasti näemme Siskon jatkossakin vieraana tapahtumissamme.

Lehtimäen erityiskansanopisto on Alajärvellä Etelä-Pohjanmaalla sijaitseva kehitysvammaisille tarkoitettu kansanopistomuotoinen oppilaitos. Opisto järjestää koulutusta pääasiassa vaikeavammaisille henkilöille. Opiston yhteydessä toimii terapiaosasto, joka vastaa avoterapioiden tuottamisesta ja sopeutumisvalmennuksesta sekä Suomen Ratsastajainliiton hyväksymä ratsastuskoulu.

Lehtimäen erityiskansanopisto perustettiin 1971. Kehitysvammaisille tarkoitettu kansanopisto piti alun perin perustaa Tampereelle, mutta ministeri Eino Uusitalo sai kannatusyhdistyksen taipumaan Lehtimäenkunnan ja siellä valtion keskikoulun tyhjäksi jääneiden tilojen kannalle. Ennen paikkakunnalle asettumista yhdistys piti kesäisin kokeilukursseja Karkussa, Jyväskylässä ja viitenä kesänä Etelä-Pohjanmaan Opistolla Ilmajoella. Lehtimäen opisto on vuosien varrella saanut merkittävää tukea Raha-automattiyhdistykseltä.

Rehtorina Lehtimäen Opistolla toimii Eija Saarimaa ja poliokursseja järjestetään siellä myös kesän 2014 aikana.



# Samassa veneessä - Ilo irti samanhenkisten yhdessäolosta

Tunnelma oli iloinen sekä kosketeltavan vapautunut ja hauska toukokuun viimeisenä viikonloppuna Härmän kuntokeskussa pidetyssä Polioinvalidit ry:n Pohjanmaan osaston 20-vuotisjuhlassa. Samalla vietettiin Polioliiton kesäpäiviä. Teemakin oli osuva: "Me olemme yhä olemassa". Juhlaan ja liiton kesäpäiville saapui toistasataa samanhenkistä.

- Emme tule näihin tilaisuuksiin valittamaan, vaan viettämään antoisaa aikaa yhdessä, sanoo Pohjanmaan osaston puheenjohtaja, ähtäriläinen Pirkko Ahola.

Ohjelmallinen iltapäivä painottui pitkälti huumoriin. Pohjalaiset näyttivät siinä tyylikkäästi kykynsä. Myös illanvietto sujui mukavissa merkeissä. Kun joku sanoi, että pannaanko par-

ketilla jalalla koreasti, löytyi siihenkin huumorilla kommentti: "Laitetaan pyörätuolilla koreasti".

-Yhdistys järjestää kuntoutusta, koulutusta ja muita tapahtumia sopivin väliajoin. Nämä vapaaehtoiset tapahtumat ovat parhaita.

Osastossa on noin 80 jäsentä. Pohjanmaan osaston jäsenet ovat laajalta alueelta Pohjanmaalta, mutta aina väkeä riittää sopivasti tapahtumiin.

## Onneksi pää on kunnossa

Juhlaan Ylivieskasta saapui Aarni Luhtala, Jalasjärveltä Eila Männikkö ja Vaasasta Irja Sipinen. He kaikki kiittivät juhlatiimin antia, Yhteen ääneen poliota sairastavat totesivatkin, että "samassa veneessä ollaan" ja vertaistukea saadaan toinen toiselta.

Kolmikolla kaikilla jalat polion takia reistailevat, mutta kädet pelaavat, jonka ansiosta työelämässäänkin on pystytty olemaan

mukana. Sipinen muun muassa oli pitkään vieraan yrityksessä hattutaiteilijana.

- Onneksi pääkin jotenkin pelaa, nauraa paljon yhdistystoiminnassa vammaisten asioita Invalidiliiton liittovaltuustoa myöten hoitanut Luhtala. Nyt hän on mukana mm. Ylivieskan vammaisneuvoston ja invalidiyhdistyksen toiminnassa.

Aarni näkyi juhlatiimin lopunapuna etenkin valokuvaamisen muodossa.

Luhtala ja muut kiittävät sitä positiivista ilmapiiriä, joka valitsee poliolta sairastavien yhteiskokouksissa.

Teksti Ossi Keisala

Kuvat AK ja OK

*Norin Nuorisoseuran Joutsenet ja CanCan-tytöt näyttivät taitonsa lavalla. Voiko tälle enää muuta kuin nauraa. He esiintyvät todella paljon ja tekevät tätä talkoilla hyväntekeväisyyteen.*





Jyväskyläläinen Stand Up-koomikko Mikko Vaismaa on myös Pohjanmaalta lähtöisin. Hän osaa nauraa itselleen niin kuin koomikkojen pitääkin. ”Mää oon kuulemma keihäänheittäjä antreas thoor-skildenin näköönen. Mutta loppujen lopuksi ku hartiootani kattoo, tairanki olla sen heittäjän keihään näköönen”, Vaismaa naureskeli ja sai muutenkin yleisön kasvot messingille.



Kurikkalaiset, Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto ja Pertti Niemi tekivät ensiesityksensä ”Kaksipa poikaa Kurikasta”. Heillä oli ensimmäiset harjoitukset juhlasta seuraavana keskiviikkona. Go-go miehinä heillä olivat saman pitäjän miehet, ”irvileuat” Aki Kivistö ja Esko Kohtanen. Aki on näkövammaisen ja häntä puhutellaan Kurikan kaupunginorkesterina eikä syyttä. Mies sooloili ilmaan itsekkin kauniita kappaleita urkulaitteineen ja tässä ensiesityksessä harmonikalla.



Aarni Luhtala oli mukana viikonlopun poliio tapahtumassa ja nautti siitä täysillä niin kuin kuvakin osoittaa.



Tuula Häkäri ja Birgitta Oksa luovuttivat poliojalkaisen ”Juan-nallen” adoptioisälleen kajaanilaiselle Seppo Lappalaiselle.



Sunnuntaiaamuna Raija Rantamäki, tietysti pohjoislaanella, sai muutkin omalla olemuksellaan lapsenmieliseksi jumppatuokiossa.

## Kansanedustaja Maria Tolppanen Poliovammaistenkin pitää ”potkia ja heittää kivillä päättäjiä”

*Pirkko Ahola, Maria Tolppanen ja Rauno Nieminen.*

**P**ohjanmaan Polioinvalidien virallinen 20-vuotisjuhla pidettiin runsaan sadan henkilön läsnä ollessa toukokuun viimeisenä viikonloppuna Härmän kuntokeskuksessa.

TV:n ajankohtaisohjelmien toimittajan töistä kansanedustajaksi tälle vaalikaudelle työnsä vaihtanut Maria Tolppanen (ps.) juhlapuheessaan painotti yhteiskunnan vastuuta vammaispalveluissa.

- Vaikka omaishoitajat tekevät mahtavaa työtä, ei kolmannen sektorin eli omaisten harteille saa jättää asioita. Poliovammaistenkin pitää potkia ja heitellä kivillä päättäjiä.

Tolppanen itse joutui tekemään paljon valintoja tullessaan valituksi eduskuntaan. Kunnallispolitiikka ja luottamustoimet piti jättää maakunnassa miniiniin. Hän halusi kuitenkin toimia vammaisten asioiden hoitajana ja kuuluu Eskoon kuntayhtymän valtuustoon. Poliokin on tullut tutuksi.

-Toivon, ettei tällä juhlassa olisi yhtään ihmistä, Tolppanen karrikoiden sanoi ja tietysti viitasti siihen, ettei polio tai mikään



muukaan tauti ole tervetullut sairaus kenellekään. Kuitenkin lähes 6 000 ihmistä Suomessa elää taudin kanssa ja iän myötä yhä useammalle alkaa muodostua uusia oireita.

Tolppanen painottaa, ettei tautia ole voitettu, vaikka rokotukset ovat hyvällä mallilla.

-Laittomat maahantulot ilman papereita on suuri ongelma. Maahan tulleet kaikki pitäisi rokottaa, mutta se ei ole mahdollista ilman papereita.

Tolppanen toteaa, että lääkärit monesti ajattelevat nykypäivänä, ettei poliota enää ole. Miten koulutuksessa tuodaan poliota esille?

-Polion sairastaneet niin kuin monet muutkin liikuntavammaiset eivät pidä itsestään tarpeeksi ääntä. Heidät on niin helppo unohtaa, Tolppanen sanoi siiteeraten Polioinvalidit ry:n 55-vuotishistoriakirjaa.

**Teksti: Ossi Keisala**

## Iloa ja energiaa – altaasta!

”Hiih-to-hyp-py! Vastakainen käsi ja jalka eteen, taakse! Jaksaa, jaksaa! Mutta jokainen omaan tahtiin ja omaa kroppaa kuunnellen!” Näin huutelee Sanna, Sami, Hanna ... eli olen Lahden Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijoiden ohjatussa vesivoimistelussa, ja se jatkuu: twist, twist ja omaan tahtiin!

Lahden osastolla on pitkä perinne ohjatun vesivoimistelun järjestämisessä, sillä jo 90-luvun alussa polskutelimme Nastolan Kaarisillan altaassa edesmenneen Heikki –puheenjohtajan aloitteesta ja vuonna 1998 siirryimme Lahden Ammattikorkeakoulun tiloihin Hoitajakadulle.

Altaan vesi on noin 28 astetta, mikä on lähes ihannelämpötila meille poliolaisille, vesi tukee ja kannattelee sekä mahdollistaa monipuolisen harjoittelun. Allas on erittäin sopiva ”meille pätkäihmisille” (alle 160 cm), mutta pitemmille vettä ”riittää” rinnan korkeudelle.

Allasosastolla on suihkutuoleja sekä hissi, joka mahdollistaa myös pyörätuolilaisen pulahuttamisen altaaseen. Oma henkilökohtainen avustaja helpottaa siirtymisiä, mutta kyllä ”oma oikea käteni”, Satu, auttaa tarvittaessa muitakin. Rohkeasti vain kokeilemaan!

Jumppaliikkeet ovat tulleet tutuiksi vuosien myötä, mutta kun opiskelijat vaihtuvat, ohjelma on kuin uusi joka kerta! Hyvin ovat opiskelijat opastaneet uusia ohjaajia kurssin vaihtuessa ja meidän erityistarpeet tulevat huomioduksi.



*Sinne vaan altaaseen ja sieltä ylös, Satu auttaa!*

On ilo ”osata” juosta, hyppiä ja pysyä pystyssä veden ympäröimänä, ja suotavaa on, että hengästyykin! On lötköpötköjä, smilejä, yksin tai kaksin lisäämässä veden tehoa, mutta ilman apuvälineitäkin voi liikkeitä tehdä! On kestävyysharjoitteita, tasapainoilua, venyttelyä ja rentoutusta, siis paljon tehokasta jumppaa sopii puoleen tuntiin, jota myös meidän vihreä kirjamme, ”Polio ja polionmyöhäisoreet”, suosittelee. (Kirja löytyy

internetistä Suomen Polioliiton ry:n kotisivuilta!)

Itse olen huomannut tasapainoni parantuneen vesijumpan myötä, ja siirtymiset ja kääntymiset ovat helpottuneet ja nilkkapaino luiskahtaa jalasta, kun turvotus laskee! On hyvä muistaa, että kuuntelee omaa kehoaan ja välttää liikarastitusta, ja istahtaa jumpan jälkeen kahvikupin kanssa kotisohvalle – ja antaa ilon ja energian tulla!

Ps. Yksi lempiliikkeistäni on sammakkohyppy, jossa ponnis-

tetaan altaan pohjasta polvet ulospäin rinnan korkeudelle (kuka saa?) ja samalla poljetaan käsillä alaspäin! Liike on hauska, mutta tehokas, joten tulkaapa jäsenet opettelemaan se syksyllä! Yhteystiedot jäsenkirjeessä!

**Teksti Ritva**

**Kuva Hanna**

# Musiikillinen matka Namibiaan

Kaikki alkoi siitä, kun Loppiaisena menimme sisareni Sinikan kanssa erääseen gospel-kuoron konserttiin Nokiolla. Siellä kerrottiin kuoron keväällä toteutettavasta Afrikan matkasta, ja että sinne olisi vielä muutama paikka vapaanacmyös turisteille. Innostuimme heti ja yön yli nukuttamme päätimme lähteä tälle ainutkertaiselle matkalle.

**K**evät kuluikin matkavalmisteluja tehdessä ja monenlaisista roko-  
tuksista huolehtiessa. Suurin huoleni kun oli, kuinka pysyä terveenä koko kolmeviikkoisen matkan ajan.

Vihdoin koitti lähtöpäivä perjantai 14.3. ja matkamme alkoi. Lensimme Lontoon kautta Johannesburgiin ja sieltä edelleen Windhoekiin Namibiaan. Palvelu kentillä oli erinomaista, pyörätuoli odotti heti koneen laskeuduttua ja niin sitä mentiin seuraavalle lähtöportille helposti ja vaivattomasti.

Kun melkein vuorokauden matkustamisen jälkeen saavuimme Namibiaan, oli iltapäivä ja sää aurinkoinen, suorastaan helteinen. Kentällä meitä oli vastassa suomalainen matkanjärjestäjämme ja pikku bussi, johon me ”oshilumbut” (= valkonaamat) ahtauduimme. Matkalaukut pakattiin peräkärriin ja niin karavaani oli valmis aloittamaan retkensä. Sama auto ja kuljettaja Kevin oli käytössämme koko matkan ajan.

## 1. päivä Windhoekissa

Majoituimme majatalo-tyyppiseen vaatimattomaan huoneistoon. Matkaväsymyksestä huolimatta menimme illalla



tapaamaan paikallista kuoroa, joka esiintyi meille.

Oli aivan upea ilta, vaikka olimme väsyneitä, ja ukkoskuoron kastelemina unohdimme väsymyksenkin. Kuorolaisten laittama iltapalakin maistui konsertin päätteeksi

## 2. ja 3. päivä Swakopmundissa

Aamulla jo klo 9.00 menimme jumalanpalvelukseen Windhoekin suurimpaan kirkkoon.

Kirkko oli täynnä paikallisia seurakuntalaisia ja musiikki täytti koko kirkon, emme ymmärtäneet päivän tekstiä, mutta musiikki puhui puolestaan. Yksi tuttu virsikin laulettiin: ”Kiitos sulle Jumalani” - näin olimme kuin yhtä suurta kansakuntaa.

Päivällä lähdimme ajamaan kohti Atlantin rannikkoa Swakopmundiin (300 km). Maisemat vaihtelivat vihreydestä täysin aavikkomaisiin hiekkadyneihin. Illalla grillasimme mökkikylämme pihalla makkaraa ja pihvejä tumman tähtitaivaan alla, olutta ja viiniä nautiskellen.



*Kirjoittaja Leila Lahti-Pätäri paikallisilla maustemarkkinoilla.*

Seuraavana päivänä halukkaat lähtivät delfiiniretkelle kataranalla. Näimme hylkeitä ja pelikaaneja hämmästyttävän läheltä ja näyttäytyipä meille jokunen delfiiniakin. Merellinen lounas oli kerrassaan herkullinen kuohuviineineen.

Iltapäivällä oli vuorossa Bushman-taitteen kurssi, johon muu-

tamat osallistuivat. Osa porukasta lähti dyneille katsomaan auringonlaskua.

## 4. päivä matkan päällä

Päivä vierähti matkan päällä, kun ajoimme hiekkatietä ohi dyynien suunnaten kohti pohjoista ja Etoshan luonnonpuistoa (450 km). Savanni,





*Kuoro esiintyi useasti matkan aikana.*



*Himba-naiset eivät peseydy koskaan vaan voitelevat itsensä päivittäin. Hiukset olivat kuin muovailuvahaa ja iho punertava.*

termiittikeot, akaasiapuut ja vuoret kiisivät ohitsemme. Okahandassa pysähdyimme hetkeksi harjoittelemaan tinkimistä afro-markkinoilla. Yövyimme Outjossa viihtyisässä lodgessa, jossa illastimme paikallisen lauluryhmän esiintyessä, osa innostui jopa tanssimaan.

### 5. päivä Etosha

Lähdimme aamuvaihaisella kohti Etoshan luonnonpuistoa, joka on yksi Namibian suurimmista. Saimme ajaa jonkin matkaa eikä yhtään eläintä näkynyt: epäily huonosta tuurista häivähti jo mielessä, mutta sitten alkoi tapahtua. Näimme mm. kirahveja, hyeenan, leijonia,

seeproja, langustineja, erilaisia antilooppeja, strutseja ja kylpipä norsuperhekin ihan tien vieressä. Autosta ei saanut poistua puiston alueella, mutta minkäs teet kun peräkärystämme irtosi pyörä, ja niin kaikki kynnelle kykenevät lähtivät nostamaan tavaroita toiseen autoon. Tilanteesta selvitettiin kekseliäisyydellä ja lihasvoimalla.

Onneksi leijonat ja leopardit pysyttelivät kaukana. Aikamoinen TIA-päivä (=This is Africa)

### 6. päivä Ambomaa

Etoshasta saavuimme illalla Ambomaaalle (300 km). Kaunis auringonlasku ja kova salamointi saatteli meitä Oniipan kylään.

Päivä päättyi illalliseen Okumona talon terassilla. Majoituimme täällä seuraavat kahdeksan yötä lähiympäristöön ja paikalliseen, välillä eksoottiseenkin elämään tutustuen.

### 7.–15.päivä Oniipa

Vierailimme mm. Ongwedivan lähetysasemalla, jossa saimme maittavan lounaan lisäksi kuulla paikallisesta diakoniatyöstä ja vaatepankista. Paluumatkalla meillä oli ilo päästä tutustumaan perinteiseen Ambokotiin. Vastaanotto oli sydämellinen ja saimme havaintoesityksen paikallisista ruoanlaittotoivoista maistiaisten kera.

Päivällinen odotti majapaikkasamme kun saavuimme. Seuraavana päivänä lähdimme Tate Aukustuksen kotiin. Talo sijaitsi lähes tiettömän taipaleen takana. Tytär Maria huolehti perheestä, sillä muut lapset olivat poikia.

Isä oli harvinainen mies Afrikassa: neljän lapsen yksinhuoltaja! Kaikki nukkuivat samassa pienessä huoneessa, koska se oli ainoa, jossa oli katto.

Lounaan nautimme päivän teemaa noudattaen: Ambo-ateria, puuroa joka kastettiin öljyllä maustettuun pinaattiin ja syötiin sormin + kanaa.

Vihdoin joukkoomme liittyivät myös Pekka Simojoki ja odotettu kuoro EtCetera. Avajaiskonsertti pidettiin Ongdang-

wassa, jossa mukana esiintymässä oli myös paikallinen tanssiryhmä värikkäine pukuineen. Konsertit jatkuivat seuraavan viikon ajan erilaisin tapahtumin kirkkoissa ja ulkotiloissa, monissa Ambomaan O'lla alkavissa kylissä ja kaupungeissa....Matkasimme niihin bussilla, matkaa konsertteihin oli noin 60 km majapaikastamme.

Meillä oli mahdollisuus käydä myös Onandjokwen sairaalassa, jonka yhteydessä on suomalaisen optikon Timo Lappalaisen pitämä silmäklinikka. Sairaalan perusti aikanaan suomalainen lääkäri Selma Rainio, joka toimi siellä kirurgina kuolemaansa asti. Kuoron vierailu ilahdutti monia potilaita, muuten sairaala näytti tosi ankealta.

Illalla kokoonnuimme kuoron kanssa yhteiseen iltahetkeen ja lauloimme yhdessä tuttuja lauluja Pekan kitaran säestyksellä lämpimässä, tummassa illassa. Siinä oli tunnelmaa.

Olihan meillä mahdollisuus myös shoppailuun, mukaan tuolta retkeltä tarttui mekkoja, kangasta, kuivalihaa, käsitöitä ym. mukavaa. Ostoskeskukset olivat yllättävän monipuolisia, hintataso paljon alhaisempi kuin meillä.

Vierailimme myös tosi eksoottisella ja värikkäällä Osahakatin torilla. Sieltä en olisi uskaltanut ostaa yhtään mitään, vaikka myytävää oli kuivatuista madoista, raaosta lihanruhoista vaatteisiin.

### 16. ja 17.päivä Engelaan

Oli aika siirtyä pohjoisempaan, aivan Angolan rajalle Engelaan (100 km). Kovasti meitä varoiteltiin taskuvarkaista ja muista rosvoista. Pari miestä matkalaisistamme jäivät vartioimaan majapaikkaamme, kun toiset lähtivät konserttiin. Illalla ei saanut lähteä yksin liikkeelle pimeässä. Joukolla ihailimme öistä tähtiä, tähtiä oli runsaasti ja ne olivat suurempia ja kirkkaampia kuin Suomessa, valosaastettahan ei maaseudulla ollut, kun ei siellä ollut juuri ulkovalojaakaan.





Otsalamppu oli illalla kulkiessa tärkeä varustus.

### 18. ja 19. päivä Nakayaleasta Opuwoon

Vuorossa oli lähtö Engelasta kohti Nakayalea. Opuwossa näimme perinteisen kulttuurinsa säilyttäneitä himba- ja dhimba heimon jäseniä ja vierailimme himbakylässä. Naiset ja lapset pukeutuivat vain lannevaatteisiin ja koruihin. Kesäaikaan he syövät vain jogurttia, talvella pukinlihaa, naiset kuukautisten aikaan vain puuroa. Muutenkin heillä oli aivan omanlaiset sääntönsä ja tapansa, himba-naiset eivät peseydy koskaan vaan voivat itsensä päivittäin.

Hiukset olivat kuin muovailuvahaa ja iho punertava. Tervehdys oli meillekin tuttu moro.

Opuwon toisena iltana grillailtiin vielä yhdessä ja seuraavana päivänä lähdettiin matkamaan kohti etelää. Automatka Afrikassa on yllätyksiä täynnä. Tällä kertaa ei irronnut pyörä, vaan auto juuttui liejuun keskellä suurta lammikkoa. Onneksi kuoron bussi tuli apuun ja sai meidät vedettyä kuiville.

### 20. päivä Okahanda

Viimeinen majapaikkamme sijaitsee lähellä Windhoekia kadulla nimeltä Marthi Athisari.

Paikka oli tosi viihtyisä uima-altaiseen ja pikku pihoiheen. Siellä olisi oleskellut pitempäänkin, mutta niin vain oli tämän reissun viimeisen illallisen aika. Kuoro lauloi vain meille ja tunnelma oli haikea, olimmehan

viettäneet unohtumattomia hetkiä yhdessä.

Jätimme hyvästit halauksin ja uudelleen näkemisen toivoksiin.

### 21. päivä paluulento

Lento Windhoekista, Johannesburgiin ja Münchenin kautta Helsinkiin

Matka oli täynnä erilaisia kokemuksia. Näimme kurjuutta, mutta myös vaurautta. Tuloerot Namibiassa ovat maailman suurimmat ja eron huomaa etenkin maaseudulla. Luonnon kauneutta, ukkosmyrskyjä, aurinon paistetta, kuivuutta, vehreyttä: Afrikka on vastakohtien maa.

Paikallisia vammaisia ei matkan aikana näkynyt. Välillä tunsin itseni kummajaiseksi, mutta paljon sain myös positiivista huomiota ja ystävällisyyttä paikallisilta. Välillä tuntui, että asenteissa olisi parantamisen varaa enemmänkin omassa porukassamme. Matkan päätteeksi eräs matkalainen kiteytti varmaan monen muunkin ajatuksen toteamalla:

”Eihän sinusta ollut mitään riesaa”.

Matkan motto, afrikkalainen sanonta luki Johannesburgin lentoaseman odotushallin seinässä ”If you want to go fast, go alone, if you want to go far, go together” tämä ajatus sopi mainiosti meidänkin retkeemme.

**Teksti: Leila Lahti-Pätäri**

**Kuvat: Leilan arkisto**

# Kesä on tullut



**Y**hdistyksemme vuosikokous on pidetty. Kiitos kokousväelle asiallisesta kokoustyöskentelystä: asiat saatiin vietyä asiallisesti läpi ja jokainen sai varmasti käyttää halutessaan puheenvuoroja. Puheenvuorojen kestoa tai määrää ei rajoitettu. Päästiin jopa äänestämään. Tätä on joidenkin taholta toivottu ja kaiketi ehkä odotettukin.

Toivottavasti ehditte myös vaihtaa kuulumisia keskenänne. Käsitykseni on, että kyllä vuosikokous on myös vertaistapaaminen.

Tämän kevään kokous oli yhdistyksemme 59. vuosikokous. Se tarkoittaa, että yhdistyksemme täyttää ensivuonna 60 vuotta. Vielä ei ole tarkkaa ohjelmaa siitä, miten tätä ”synttää” juhlitaan, mutta uskoisin, että juhlitaan!

Pohjanmaan osastomme juhli 20-vuotispäiviä. Juhlat olivat hyvin järjestetyt ja onnistuneet. Siitä kiitos osaston jäsenille, jotka olivat varmasti tehneet ja tekivät paljon työtä juhlien onnistumiseksi.

Osastot järjestävät kesäisin paljon erilaisia retkiä ja teatterimatkoja.

Osastot tekevät myös yhteistyötä näiden tapahtumien järjestämiseksi. Se on erinomainen asia ja varmasti osaltaan auttaa osastojen luottamushenkilöitä jaksamaan. Ilman heitä yksikään yhteinen tapaaminen olisi se sitten kerho, retki tai matka toteutuisi. Osallistutaan näihin tilaisuuksiin!

Nauttikaamme kesästä ja lämmöstä! Toivotan kaikille oikein kaunista ja virkistävää kesää.

**Rauno Nieminen**

puheenjohtaja

# Yhdistystoiminta

## = yhdessä tekemistä

Poliojärjestöjen vuosikokoukset kuuluvat yhdistystoiminnan kevääseen. Kaikki kolme poliojärjestöä (Polioinvalidit ry, Suomen Poliohuolto ry ja Suomen Polioliitto ry) ovat sääntöjensä mukaisesti valinneet kokouskäytännökseen ns. yhden varsinaisen kokouksen mallin, jossa suoritetaan henkilövalinnat, vahvistetaan edellisen vuoden tilit ja toimintakertomus ja hyväksytään toimintasuunnitelma ja talousarvio samassa varsinaisessa kokouksessa.

**T**oinen myös yleisesti käytössä olevassa ns. kahden kokouksen-mallissa syksyllä pidettävässä kokouksessa tehdään henkilövalinnat ja päätetään tulevan vuoden toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta ja kevään kokouksessa sitten vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään vastuuvapaudesta. Kumpikin kokousmalli on yhtä tyypillinen yhdistystoiminnassa eikä yhdistyslaki aseta kumpaakaan tapaa toista paremmaksi.

- Voidaan ehkä karkeasti sanoa, että tässä meidän yhden varsinaisen kokouksen mallissa joudumme lähes puoli vuotta toimimaan luottaen siihen, että toiminta ei ole ristiriidassa vuosikokouksessa toukokuussa hyväksyttävän toimintasuunnitelman tai talousarvion kanssa. Tähän asti se ei ole ollut ongelma ainakaan Polioliiton kohdalla, enkä ole kuullut, että ongelmia olisi ollut jäsenjärjestöilläkään, totesi Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

- Suomen Polioliiton vuosikokouksessa keskustellaan paljon myös jo seuraavan vuoden



*Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidettiin Valkeassa talossa Helsingissä.*

toiminnasta, joten hallituksella on käytössä kyllä eväitä tulevaisuuden suunnitteluun. Keskusteluuyhteys niin jäsenjärjestöihin kuin päärahoittajaamme Raha-automaattiyhdistykseen on avoinna koko ajan.

Jos toiminnassa tapahtuu merkittäviä muutoksia aiempaan tai joku muu syy kokousta vaatisi, niin tokihan aina on myös mahdollista pitää ylimääräinen vuosikokous. Joten ongelmaa yhden kokouksen mallista ei ole ollut tähän asti. Taloudellisesti tällä mallilla tietysti säästetään sekä taloudellisia että henkilöresursseja. Ja jättäähän se meille jäsenille - olemme sitten luottamushenkilöitä tai emme - voimia ja mahdollisuuksia osallistua enemmän muuhun toimintaan, jatkaa puheenjohtaja Kivipelto.

## Polioinvalidit ry panostaa kuntoutukseen

Polioinvalidit ry kokoontui vuosikokoukseensa Kuulonhuoltoliiton Valkean talon auditorioon lauantaina 12.4.2014.

Paikalle oli saapunut kuutisenkymmentä varsinaista jäsentä avustajineen.

- Osallistujamäärä on linjassa viime vuosien vastaavaan. Vuosikokouksen asioita käsitellään paikallisosastojen vuosikokouksissa ja sieltä saatujen palautteiden ja ehdotusten mukaisesti laaditaan mm. toimintasuunnitelma ja sopeutetaan siihen sitten talousarvio, totesi yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen.

Muutama osasto lähettääkin muutaman edustajan kokoukseen tuomaan alueen kannanottoja ja ehdotuksia tiedoksi vuosikokoukselle. Vuosikokouksen osallistujamäärässä näkyy perinteisesti myös se, että puheenjohtajavaalivuonna kokousohallistujien määrää saattaa jopa kaksinkertaistua.

Polioinvalidit ry jatkaa toimintansa painopisteen siirtämistä yhä enemmän alueelliselle tasolle.

- Polioliiton kuntoutuskoordinaattorin alueelliset kipuluennot ovat yksi esimerkki yhteistyöstä ja alueellistamisesta. Kipuluentojen sarja käynnistyi vuoden

2013 lopulla ja jatkui vuonna 2014. Yhden valtakunnallisen luennon sijaan tarjolla on ainakin kahdeksan luentoa eri puolilla Suomea, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Luennoista saatu palaute on ollut palkitsevaa ja osallistujia on ollut ilahduttavan runsaasti.

- Paikalle oli saapunut paljon sellaisia jäseniä, jotka ovat ensi kertaa mukana ylipäättään missään yhdistyksen tai osaston tarjoamassa tapahtumassa, vahvistaa jäsenihteeri Kirsti Paavola.

Alueellisen neuvontatoiminnan lisäksi Polioinvalidit ry panostaa kuntoutustarjontaan. Kuntoutukseen yhdistys käytti vuonna 2013 lähes 86 000 euroa. Niillä rahoitettiin mm. 15 alueellista henkilökohtaisen jaksamisen heku-kurssia. Kurssiin osallistui 192 henkilöä, iältään 53-88 vuotta. Heku-kurssien lisäksi yhdistyksen kuntoutustoimintaan kuuluvat paikalliset liikuntaryhmät ja tuetut kuntoutusjaksot Lehtimäen Opistolla.

- Yhdistyksen kuntoutusajatus lähtee siitä, että yhdistyksen tarjoamissa kuntoutuspalveluissa on mukana myös vertaistuki. Ihan niin kuin se on mukana myös kaikessa muussakin toiminnassamme, kertoi puheenjohtaja Nieminen.

### Henkilövalinnat huomion keskipisteenä?

Polioinvalidit ry:n vuosikokouksissa ovat eniten huomiota saaneet viime vuosina henkilövalinnat.

- Toiminnan toteutus tai suuntaviivat eivät ole niinkään herättäneet keskustelua itse vuosikokouksessa. Kuulostaakin siltä, että osastojen vuosikokouksissa mietitään tätä meidän yhdistystämme nimenomaan toiminnan ja palvelujen kautta. Henkilövalinnat ja erityisesti puheenjohtajan valinta nousee sitten keskusteluun varsinaisen vuosikokouksen alla.

Tällä kertaa henkilövalintoja mietittiin myös valintatavan kannalta. Sakari Mustanojan kokoukselle tekemä aloite siitä, että henkilövalinnoissa siirryttäisiin käyttämään suoraa henkilövaalia esim. postitse, ei herättänyt niin vilkasta keskustelua kuin olisi saattanut etukäteen odottaa. Ehkä asiaan vaikutti se, ettei aloitteen tekijä Sakari Mustanoja ollut kokouksessa paikalla. Kokouksen puheenjohtajana toiminut Riitta Nissilä antoi kaikille puheenvuoron pyytäjille aikaa ja tilaa.

Puheenvuorot voisi ehkä summata toteamukseen siitä, että yhdistyksen toiminnan ydin tai ongelma ei löydy eikä ratkea uudella henkilövalintojen valintatavalla, vaan sillä, että saadaan ihmiset osallistumaan ja olemaan mukana.

Kukaan ei kannattanut tehtyä aloitetta postiaänestyksestä ja aloite hylättiin yksimielisesti.

- Yhdistys jatkaa sääntöjensä tarkastelua ihan niin kuin edellisessä vuosikokouksessa päätettiin. Sääntöjä ja muutostarpeita arvioidaan yhdessä Suomen Polioliiton kanssa. Hyödynnämme myös Invalidiliiton kokemuksia erilaisista vaalitavoista, niin osal-



Polioinvalidit ry:n johtokunnasta kuvassa (alhaalla vasemmalta) Iris Karvinen, Lauri Jokinen, Rauno Nieminen, ( takan vasemmalla) Pirjo Karin-Oka, Tuula Pukkila ja Pirkko Ahola.

listumisen kuin taloudenkin kannalta, totesi puheenjohtaja Rauno Nieminen.

Yhdistyksen johtokunnan varsinaisiksi jäseniksi vuosiksi 2014-2015 valittiin Pirkko Ahola Ähtäristä, Ritva Jokela Lahdesta, Kaarina Lappalainen Helsingistä ja Tuula Pukkila Kempeleeltä. Johtokunnassa jatkavat sääntöjen mukaisesti vuoden 2014 Sirpa Haapala Porista, Lauri Jokinen Turusta, Pirjo Karin-Oka Tampereelta ja Iris Karvinen Heinävedeltä.

Polioliiton vuosikokousedustajista äänestettiin ja kokousedustajiksi valitun johtokunnan ja puheenjohtaja Rauno Niemisen lisäksi tulivat Riitta Suurkuukka Pääkaupunkiseudulta ja Riitta Nissilä Varsinais-Suomesta.

### Huolena aktiivisten jaksaminen

Kokouksen avajaisanoissa yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen ilmaisi syvän huolensa siitä, että jaksavatko yhdistyksen aktiivit olla mukana myös tulevina vuosina.

- Yhdistyksen luottamushenkilöt ja aktiivit järjestävät suuren määrän erilaisia tapahtumia kuntoutukselta illanviettoihin. Ne vaativat kymmeniä järjestelyyn liittyviä tehtäviä, puhe-

luja jne. Sitten otetaan vastaan ilmoittautumisia, järjestellään kyytejä jne. Palkkioksi he saavat liian usein pelkkiä moitteita. Olen todella huolissani siitä, että kuinka he jaksavat.

Asiallista kritiikkiä puheenjohtaja Nieminen ei halua missään tapauksessa kieltää:

- Asiallinen kritiikki ja vaihtoehtoista kertominen on tervetullutta. Toimintaa kehitetään saatujen palautteiden mukaan. Mutta täytyy muistaa, että myös kiitos on arvokas palaute.

## Suomen Poliohuolto ry jatkaa lomailutoiminnan järjestämistä

Suomen Poliohuolto ry koontui vuosikokoukseensa 3.5.2014 Ruskeasuon koukun ruokasaliin. Paikalle oli saapunut 16 varsinaista jäsentä avustajineen.

Yhdistyksen puheenjohtaja Leo Hänninen esitteli vuoden 2013 toiminnan ja vuoden 2014 toimintasuunnitelman. Hän totesi toiminnan vastanneen jäsenistön odotuksia.

- Olemme onnistuneet mitoittamaan toimintamme hyvin, sillä käytännössä kaikki palvelut on pystytty toteuttamaan suunnitellussa laajuudessa ja lähes kaikille on esim. lomailupaikka voitu tarjota.

Yksi tärkeimmistä Suomen Poliohuollon jäsenilleen tarjoama palvelu onkin juuri loma täysihoidolla. Lomailijoiden lukumäärä on pysynyt parissa kymmenessä. Lomatoiminta on suoraa jatkoa aiemmin yhdistyksen omistamassa Kaislarannassa tapahtuneelle lomatarjonnalle. Kaislarannan toiminnan loputtua lomapalvelut on ostettu Ete-lä-Saimaan Invalidiyhdistyksen Marjolasta.

- Marjola on osoittautunut oivaksi valinnaksi ja väkemme on siellä hyvin viihtynyt, summaa Leo Hänninen. Myös tämän kesän lomat Marjolasta ovat herättäneet kiinnostusta ja hallitus valitsee lomalaiset heti hakuajan päätyttyä.

Suomen Poliohuolto ry rahoittaa toimintaansa jäsenmaksujen ja kannatusjäsenmaksujen lisäksi Kaislarannan myynnistä saaduilla tuloilla.

- Näin jäsenille voidaan tarjota kohtuuhintaisia tai jopa ilmaisia palveluja, toteaa Leo Hänninen.



*Suomen Poliohuolto ry:n hallitus järjestäytymiskokouksessaan heti vuosikokouksen jälkeen, Ruskeasun koululla.*

Samoin kuin Polioinvalidit ry myös Suomen Poliohuolto ry tukee jäsentensä osallistumista Polioliiton kesäpäiville tai syys-tapahtumaan sekä Lehtimäen opiston ”Iloa elämään-kurssille”. Lisärahoitusta toimintaansa yhdistys sai yllättäen testamenttilahjoituksella.

Kirsti Kaarina Puura oli määrännyt viimeisenä tahtonaan yhdistyksellemme merkittävän osuuden omaisuudestaan kuolemansa jälkeen. Suomen Poliohuolto ry:ä ilmaisee tässä yhteydessä kiitollisuuden saadusta lahjoituksesta ja kunnioituksensa Kirsti Puuran muistolle, todetaan yhdistyksen toimintakertomuksessa.

### Henkilövalinnat

Samoin kuin koko Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous myös henkilövalinnat sujuivat yksimielisyyden hengessä eikä vastahdoksia tai esityksiä tehty.

Yhdistyksen hallitukseen vuosi 2014-2015 valittiin Toivo Enqvist Tampereelta, Aira Hukka Helsingistä, Risto Korhonen Helsingistä ja Väinö J. Mäki-Petäys Vantaalta. Hallituksessa vuoden 2014 jatkavat Markku Huostila Vantaalta, Hilikka Jokivirta Helsingistä, Leo Hänninen Nummelasta ja Kaija Salmela Tampereelta.

Hallituksesta jättäytyi pois Antti Mettiäinen ja hänen ti-

lalleen valittiin Toivo Enqvist Tampereelta. Topi on toiminut aiemminkin yhdistyksen hallituksessa.

## Suomen Polioliitto - resurssit rajoittavat

- Suomen Polioliitto ry tekee työtään resurssiensa ääri rajoilla, totesi puheenjohtaja Juhani Kivipelto päärahoittaja Raha-automaattiyhdistykselle. Saman hän totesi myös Polioliiton vuosikokouksessa poliojärjestöjen toimistolla 28.5.2014.

Polioliiton vuosikokousedustajat oli valittu jäsenyhdistysten vuosikokouksissa. Toiminnanjohtaja Birgitta Oksa esitteli lyhyesti vuonna 2013 aikaansaadun ja mihin rahat oli käytetty. Kokousedustajat olivat hyvissä ajoin ennen kokousta saaneet tarvittavat asiaperit tutustumista varten.

Kokouksessa keskusteltiin vilkkaasti poliojärjestötyöstä ja sen tavoitteista ja haasteista. Työtä ja tehtäviä olisi selvästi enemmän kuin mihin resurssit antavat mahdollisuuden.

- Siksi keskitymme tärkeimmiksi koettujen tehtävien hoitoon täydellä tarmolla. Kaikkea haluamaamme emme pysty kertakaikkiaan toteuttamaan, summaa puheenjohtaja Kivipelto.

Kaivattua lisäresurssia saatiin Jyväskylän ammattikorkeakou-

lun Terveyden ja hyvinvoinnin linjan työharjoittelijasta. Kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen on mm. kehittänyt kuntoutuskurssien seuranta, osallistunut neuvontapalvelujen toteuttamiseen ja valmistellut ja toteuttanut kipuluentoja sarjaa.

- Marja Räsänen jatkaa meillä työharjoittelijana onneksemme vielä syyskin. Juuri tällaista lisävoimaa me tarvitsemme, totesi Juhani Kivipelto.

### Kuntoutus yhä enemmän järjestöjen harteille

Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan kurssi uudistus otettiin hyvin vastaan ja palautteiden mukaan kurseille asetetut tavoitteet toteutuivat jopa erittäin hyvin. Kurssilaisista 4/5 oli melko tyytyväinen tai erittäin tyytyväinen kurssiin. 88% kurssilaisista koki saaneensa hyödyllistä tietoa omasta vammastaan ja 94% koki vertaistuen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi osaksi kurssia. Kuntoutustoimintaan Suomen Polioliitto ry käytti yhteensä 101 689,24 euroa, josta kurssi-toiminnan osuus oli 99 797,69 euroa. Kuntoutustoiminta rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen kohdennetulla toiminta-avustuksella ja Polioliiton omalla varainhankinnalla.

- Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien merkitys kasvaa entisestään, sil-

lä Kela on lopettanut vuoden 2014 alusta harkinnanvaraisten polio kurssien rahoituksen ja siirtänyt polio vammaisten kuntoutus vastuun terveydenhuollolle, vaikka polion myöhäisoreiden ja ikääntymisen takia toimintakyvyn ylläpitoon tähtäävän kuntoutuksen tarve samanaikaisesti kasvaa voimakkaasti, totesi puheenjohtaja Kivipelto.

Vuoden 2014 kurssitarjonnassa näkyy myös uuden hankintalain mukainen kilpailutus.

- Olemme nyt kantapään kautta saaneet oppia siitä, kuinka kilpailutus vaikuttaa ja kuinka se tehdään, totesivat sekä Polioliiton puheenjohtaja että toiminnanjohtaja.

- Myös Raha-automaattiyhdistys on reagoinut järjestöiltä saamaansa palautteisiin kilpailutuksen vaikutuksista ja hankaluuksista. Ymmärtääkseni tulemme saamaan tarkennetut ohjeet hankintalain soveltamisesta kuntoutuksen osalta, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

### Henkilövalinnat

Suomen Polioliiton luottamushenkilöt valitaan joka toinen vuosi. Valinnat olivat yksimielisiä eikä henkilövaihdoksia tehty. Puheenjohtajana jatkaa Juhani Kivipelto Kurikasta ja varapuheenjohtajana Leo Hänninen Nummelasta. Hallituksen jäseninä jatkavat Markku Huostila, Lauri Jokinen, Kaarina Lappalainen, Väinö J. Mäki-Petäys ja Rauno Nieminen.

- Polioliitto tekee työtään jatkossakin hyvässä yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa. Työnjako on todettu toimivaksi ja tarvittaessa joustavaksi. Polioliitossa mennään toiminta ja sen tulokset edellä. Yhteistyöllä ja hyvässä hengessä pääsemme parhaisiin tuloksiin, totesi jatkoon valittu puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

**Teksti: BO**

**Kuvat: HY, KP ja AK**

## Kurssipäiväkirja



Poliokurssi Lehtimäellä "sujui hyvin, avustajat olivat ihania, ohjelmaa oli paljon, sää suosi, ruokaa riitti..."

### Olemme tottuneet näihin lauseisiin.

Suurennuslasilla katsottuna ohjelma oli kuitenkin totuttua suppeampi, hoitoja vähemmän ja vapaa-aikaa enemmän. Myös kurssi oli lyhyempi, kuin aikaisemmin. Lentopalloa ei ollut, ei myöskään silliä aamiaisella.

Olemme tulleet tähän: näillä varoilla pystyimme neuvottelemaan tällaisen kurssin.

Luentoja suunniteltaessa pitää ottaa huomioon kurssin tarkoitus: polion sairastaneiden kuntoutuminen, tämän hetkisen elämän tuomat haasteet, sopeutuminen vamman mukanaan tuomiin uusiin tilanteisiin, neuvominen avun saamisessa, sekä apuvälineet.

### Luennot

Luontoliikunta liikuntaesteisen kannalta oli ensimmäisen

luentomme aihe. Kiitos Metsähallitukselle ja Rami Tuominiemelle! Sain henkilökohtaiseksi läksyksen käydä Seitsemisen – onko tämä nyt kansallis- vai luonnon – puistossa. Lupaan ehdoittaa!

Muistihoitaja Ritva Ala-Mattinen luennoi tyyliä, mikä varmasti muistetaan!

Terveydenhoidosta, TVT:stä (tieto- ja viestintätekniikka, ent. atk), sekä muut opiston opettajien pitämät luennot ja vielä Tampereelta tulleen varatuomari Juha Salosen vanhuspalvelulaista pitämä seikkaperäinen luento tarjosivat kuulijoille apua elämään.

Jalkahoitoja, fysioterapiaa ja hierontaa saatiin, myöskin allasjumbppaa ja ryhmäjumbppaa. Kädentaidot, ne kädentaidot! (Jos pystyisin, sekoaisin varmasti mm. tilkkutöihin.) Kuinka he aina pystyvätkin keksimään uutta, terveisiä Ellulle, Airelle, Maaritille ja muille!

### Keskis-matkailu

Porukka kävi Keskisellä. Jos joku pystyy reissusta kirjoittamaan, annan paperin ja kynän hänelle...



### Suvivirsi

Kurssimme aikana vietettiin oppilaiden kevätjuhlaa. Kokoonnuimme juhlavieraiden kanssa juhlasaliin ja saimme seurata mieliinpainuvaa ohjelmaa. Opiskelijat olivat valmistelleet hauskaa ohjelmaa, sketsejä ja upeita musiikkiesityksiä. Todistusten ja stipendien jaon jälkeen juhlayleisö yhtyi Suvivirteen.

Erityskansanopiston kannatusyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Jorma Kauppila

Hallituksen puheenjohtaja Jorma Kauppila tervehti kurssiamme. Hän kertoi meille Lehtimäen opiston alkuvaiheista, nykynäkymistä, sekä tulevaisuudesta.

Keskustelussa kävi ilmi, että moni poliolainen on saanut ihanan mahdollisuuden olla Lehtimäellä jo usean vuosikymmenen ajan. Voiko kuntouttamislaitos saada parempaa kiitosta?

### Opetusneuvos Sisko Halonen

Kurssimme aikana saimme tietää, että opiston pitkäaikainen rehtori, meidän kaikkien rakas ystävämme Sisko Halonen on saanut vastaanottaa Tasavallan presidentin hänelle myöntämän opetusneuvoksen arvonimen. Lämpimät onnittelumme!

Teksti Kaija Salmela

Kuvat Topi Enqvist

# 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"**



# Varsinais-Suomessa on osallistuttu aktiivisesti kevään tapahtumiin.

## Vuosikokous

**M**aaliskuun 13. päivänä pidettiin osaston vuosikokous. Pisimmän matkan kokouksemme oli tehnyt forssalainen jäsenemme, muut tulivat Turusta ja lähikunnista. Paikalla oli 11 jäsentä ja yksi avustaja eli noin viisitoista prosenttia osastomme jäsenistä.

Johtokuntaan valittiin uudeleen Ari Haloila ja Matti Knuutila sekä uutena jäsenenä Tarja Heini. Johtokunnassa jatkavat edelleen puheenjohtaja Lauri Jokinen, varapuheenjohtaja Jarkko Suominen ja sihteeri Riitta Nissilä sekä jäsen Eeva Lavonen. Kokouksessa ei tarvittu äänestyksiä, vaan valinnat tapahtuivat yksimielisesti. Normaalien kokousasioiden lisäksi keskusteltiin vilkkaasti.

## Risteilyllä

Seuraavalla viikolla teimme laivaristeilyn Viking Gracella. Matkalla meitä oli kaikkiaan 21 henkilöä, neljä Tampereen seudulta. Lähtö oli illalla ja jokainen hakeutui aluksi omiin hytteihinsä valmistautumaan illan ohjelmatarjontaan. Iltaravintolassa oli upea Samba Brazil show, joka oli huikeaa katseltavaa upeine asuineen. Viime vuoden tangokuningas Kyösti Mäkimattila esiintyi puolen yön aikaan. Hän esiintyi uudelleen myös seuraavana iltapäivänä. Tällöin minäkin kävin ostamassa hänen runokirjansa.

Aamulla meillä oli varattuna kokoustila merinäkömällä. Kevyt aamiainen kuului kokoustilan vuokraan. Siellä katsoimme lyhyen dokumentin Rotia palveluihin. Se kertoo vammaisen elämästä ja tukimuodoista. Voiko elämää kilpailuttaa? Miten huomioidaan palveluiden yksilöllisyys? Esteettömät asunnot ja avustajapalvelut tai palvelu-



*Voiko elämää kilpailuttaa, mietittiin risteilyllä.*



*Marja tietää kivuista paljon, mutta niin tuntuu kokemusta kivuista olevan suurimmalla osalla jäseniämmekin.*

asuminen? Miten vammaisen saa äänensä kuuluville? Uuttarotia palveluihin. Dokumentti on vuonna 2013 valmistunut, se kestää noin kuusi minuuttia, mutta sisältää paljon asiaa. Tämä saa monen ajattelemaan asioita omalta kannalta. Ymmärryksen siitä, miten hyväonninen on, jollei vielä tarvitse kaikkia palvelumuotoja. Monelle polion sairastaneella ne kuitenkin tulevat eteen jossain vaiheessa elämää.

Sitten kuuntelimme erään tutun karaokelevyä ja jopa räppimummo Eilaa. Räppi mummo Eila Nevanrannan olin tavannut Helsingissä ja kysynyt häneltä luvan hänen levynsä esittämiseen risteilyllämme. 78-vuotiaana hän on täynnä elämää ja käy esittämässä räppiä eri ti-

laisuuksissa. Pieninä ryhminä osallistuttiin kuvatietokilpailuun, pisteet laskettiin ja voittajat palkittiin. Keskipäivällä siirryimme buffet ruokailuun. Ruoka oli hyvää ja monipuolista ja sitä tuli tietysti syötyä aivan liikaa. Iltapäivän jokainen vietti omalla tahollaan. Laivalta löytyy monenlaista tekemistä.

Laivalla on mukavasti invahyttejä sekä ikkunanäkymällä että ilman. Nyt kun olemme risteilleet tällä laivalla jo pariin kertaan, niin huomasimme että invahytit ovat erikokoisia. edellisellä kerralla sain invahytin, jossa olisi voinut vaikka pyörähdellä sähkökärillä ja tämänvuotisella matkalla mahduin manuaalipyörätuolilla hyttiin

sisään, mutta sillä kääntäminen oli jo hankalaa. Onneksi oma pyörätuolini pyörähtää lähes paikallaan.

## Yhdistyksen vuosikokous

Huhtikuun 12. kävimme Helsingissä Polioinvalidit ry:n vuosikokouksessa. Olimme matkalla invataksilla, mutta osa osastolaisistamme tuli muulla kyydillä.

## Kipuluento

Huhtikuun 14. kuuntelimme Marja Räsäsen kipuluennon Avustajakeskuksen tiloissa. Osastomme jäseniä paikalla oli 18 henkeä, lisäksi henkilökohtaisia avustajia ja yleisavustajia. Osastomme jäsenistä lähes 25 prosenttia oli paikalla, vain joulujuhlissa on suurempi osallistumisprosentti.

Marja tietää kivuista paljon, mutta niin tuntuu kokemusta kivuista olevan suurimmalla osalla jäseniämmekin. Kun on korkea kipukynnys, ei tarvitse samalla tapaa kipulääkkeitä kuin joku toinen. Itse kuulun niihin, jotka eivät tarvitse jatkuvaa kipulääkitystä. Kuulijat myös kysyivät paljon Marjalta eri kipulääkkeistä.

Nyt on jo kesä kauneimmillaan ja valmistaudumme kesätapahtumiin.

Kesäkuussa käymme kesäteatterissa ja elokuulle valmistelemme kesäretkä.

Suomen kesä on täynnä tapahtumia, kannattaa osallistua monenlaiseen tarjontaan. Myös muiden osastojen tapahtumiin voi osallistua.

**Teksti: Riitta Nissilä**

**Kuvat: Keijo ja Riitta Nissilä**

# Polioliitto kuntouttaa



**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 kurssipaikkoina vuonna 2014 ovat Lehtimäen Opisto Lehtimäellä, Punkaharjun Kuntoutuskeskus, Kruunupuisto Punkaharjulla ja Kuntoutuskeskus Peurunka Laukaassa.

## Kurssien kohderyhmät

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

## Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teorian tiedosta 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 kursseille 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).

Hakuaajan 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.

Kursseille 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 sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

## 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 säilyttämisestä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammais-

palveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

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

#### Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry  
puh. 09 6860990  
s-posti: [birgitta.oksa@polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)

## Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2014

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

## Lehtimäen Opiston Iloa elämään -kurssi

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

#### Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

**WALKER'S RADIATOR WORKS**

**MONOSTA**

OHJAAJA KUROSANA LASKUPAIKKA

RAPUSUA

HEIKKI

PALPATTA

MAA-GISIA

KAKKAMOTA

NUOLI

AA-SAN

UPSEERI PUUHAILLA

VENELUOKA PA-MELA SAARI

RAAMATUN RUNKE

VIETAVA?

JAAKIDE

TOISIN OLESKELU-PAIKKOJA

VELTIKKA LIIKE

DEKKAARI-SARJA

SUKKIKO

VALVEILALAOJA

WILSKEMAN

STIPENDI

KUOLI HELMI-KUUSSA

SATUHAIMO

KYSYLY-PAIKKOJA

LOPPU-VEITAJA

-SANKARI

MYYJUOMIA

VIKA

ELPYA

Q Q

PIIRAKKA

EDETA KUIN HEPRA

IRANIN RAHA VUOTUJEN JULKAISU

TAITI

RAAHEEN

SATU

SYTYKKEIKSI KARKKAMISA

NAIKZEN

KOLKKA

MAIKAT PROST

MEREN-SEIKKA

POISTAMIS

WILSKEMAN

STIPENDI

RAAMATUN RUNKE

TOISIN OLESKELU-PAIKKOJA

DEKKAARI-SARJA

SUKKIKO

VALVEILALAOJA

WILSKEMAN

STIPENDI

KUOLI HELMI-KUUSSA

Nimi \_\_\_\_\_

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

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_

OP-PIA



A 15x15 crossword puzzle grid with various clues and illustrations. Some clues include:

- TEOS** (with drawing of a gift box)
- VARHAISVAIHE** (with drawing of a shoe)
- REHN LINDHOLM** (with drawing of palm trees)
- RASKAUS** (with drawing of a house)
- EX-PRESSA -KALVO** (with drawing of a baby's face)
- RUUMIS**
- SELUS NUOLAU**
- MENNA SOT-KUUN**
- TARTTUVA TAU** (with drawing of a pencil)
- LAHES** (with drawing of a box)
- NIEMI** (with drawing of a house and trees)
- VAIKKA** (with drawing of a house)
- KASVEILLE** (with drawing of a plant)
- ALUE** (with drawing of a house)
- NYT SIIPATON -LEIYOS** (with drawing of a box)
- KILPA** (with drawing of two faces)
- OMIN AVUIN** (with drawing of a boat)
- AI-TAT**
- MARIO MAATERHO**
- TAIS-TELEVA**
- KEN-KESÄ**
- KITU-KITIT**
- LALU-NAN**
- SU-BERI**
- TUN-TUR-LAAKSOJA** (with drawing of a boat)
- BIN LADEN**
- ERKIT USEIN** (with drawing of people)
- VAARA** (with drawing of a boat)
- ISIA**
- KIVI-NEN**
- KAN-NET** (with drawing of a boat)
- ER-ZET-AT** (with drawing of a boat)

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

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8. 2014 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

# Suomen Polioliitto ry

## Vuosikertomus vuodelta 2013

**S**uomen Polioliitto ry on Suomen polioivammaisten ja heidän läheistensä valtakunnallinen etu- ja palvelujärjestö. Polioliitto tekee yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa työtä polioivammaisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi ja edistämiseksi.

Toiminnallaan Suomen Polioliitto ry pyrkii varmistamaan polioivammaisille terveydenhuollossa asiantuntevan hoidon sekä riittävän ja polioivamman huomioivan kuntoutuksen, kehittämään sosiaaliturvaan liittyviä asioita ja tiedottamaan polioon ja polioivamaisuuteen liittyvistä asioista kaikille suomalaisille.

Suomen Polioliiton toiminta on ollut aktiivista ja tavoitteellista. Toiminta pohjaa vahvaan, hyvin hoidettuun ja avoimeen järjestötyöhön. Yhteistyötä viranomaisten, päättäjien ja muiden vammaisjärjestöjen kanssa on vahvistettu yhteisten päämäärien saavuttamiseksi. Polioliitto jäsenjärjestöineen on ainut polioivamaisuuden tietopankki Suomessa. Polioliittoa tarvitaan vielä ainakin 10-15 vuotta toimimaan suomalaisten polion sairastaneiden edunvalvojana.

Toimintavuotta leimasi ahkera työ ja voimavarojen mahdollisimman järkevä käyttö. Vuonna Poliokyselyn avulla kerättyä tietoa polion sairastaneiden elinolosuhteista, polion myöhäisoireiden vaikutuksista sekä vammaan liittyvien palvelujen saatavuudesta käytettiin toiminnan suunnittelun ja edunvalvonnan perustana.

Perustoiminta ja palvelutarjonta pystyttiin toteuttamaan tarkennetun talousarvion ja toimintasuunnitelman mukaisesti. Kaivattua henkilöstöresursia neuvontapalvelujen tuottamiseen ja kehittämiseen saatiin työharjoittelusopimuksen kautta. Tiedotushankkeita jätettiin toteuttamatta puuttuvan rahoituksen vuoksi.

### Toiminta

Oikeuksien ja etujen valvonta – myöhäisoreet tunnetuksi

Vaikuttamistoiminnallaan Polioliitto edistää polion myöhäisoireiden tutkimusta, turvaa ja edistää polioivammaisten henkilöiden oikeaa, polioivamman tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa. Suomen Polioliitto ry on vammaisjärjestö, joka toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana ja polioivamaisuuden asiantuntijana alueellisissa, valtakunnallisissa ja kansainvälisissä kysymyksissä.

Polttava haaste on, että polion myöhäisoreita ei tunnista riittävästi perusterveydenhuollossa. Tämä johtaa usein väärin hoito- ja kuntoutustoimenpiteisiin sekä vammaispolioivamman tulkintoi-

hin. Asian korjaamiseksi tehdään työtä koko Euroopan Unionin alueella.

Huolestuttavaa on, etteivät kunnat tai Kela myönnä riittävässä määrin kuntoutusta ja/tai toimintakykyä tukevia palveluja polioivammaisille. Toimintakyvyn aleneminen syyksi tulkitaan ikä, eikä polion myöhäisoreita tunnista. Tämä aiheuttaa sen, että polioivammaiset eivät saa tarvitsemiaan, toimintakykyä tukevia polioivamman ja polion myöhäisoreita oikein huomioivia ja palveluja. Polioliitto on aktiivisesti tehnyt työtä polioivammaisten oikeuksien puolesta ja tämä työ jatkuu.

Polioliiton käytännön vaikuttamistoiminnassa korostuu jäsenjärjestöjen jäsenten ja luottamushenkilöiden aktiivinen osallistuminen sekä valtakunnan että paikallistason edunvalvontatyöhön monissa eri foorumeissa, järjestöissä sekä kuntien ja kaupunkien toimelmissä. Poliojärjestöjen edustajat ovat nopeasti välittäneet tietoa alueellisista epäkohdista ja ratkaisuista valtakunnan tasolle.

### Neuvonta ja ohjaus

Suomen Polioliiton neuvontapalvelut ohjaavat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polioivammaisille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Oppilaitokset ja polion sairastaneita henkilöitä työssään kohtaavat ammattilaiset muodostavat kolmanneksen neuvontapalvelujen reilusta sadasta vuosittaisesta käyttäjästä. Neuvontapalvelujen polioivammaisista käyttäjistä 35% on poliojärjestöihin kuulumattomia polioivammaisia.

Neuvontaa ja ohjausta toteutettiin henkilökohtaisin tapaamisoin, puhelimitse, sähköpostitse, kurssilla, erilaisissa tapahtumissa, oppilaitosten tunneilla sekä seminaareissa. Neuvontapalveluista vastasi pääosin Polioliiton henkilökunta. Polioliiton jäsenjärjestöjen luottamushenkilöt ja jäsenet ovat neuvoneet ja ohjanneet polion sairastaneita henkilöitä sekä heidän omaisiaan erityisesti kuntoutukseen ja apuvälineisiin liittyvissä asioissa. Vieraillessaan eri kuntoutuslaitoksissa polioivamman lisäksi he ovat henkilökohtaisesti ohjanneet polion sairastaneita henkilöitä etuuksien, oikeuksien sekä poliojärjestöjen palvelujen käyttöön.

Neuvontapalvelutoiminnan vahvistaminen ja ajan tasalla olevan tiedon varmistaminen on osa jatkuvaa Polioliiton kehittämistyötä ja samalla yksi suurimmista toiminnan haasteista. Syksyllä 2013 neuvontapalveluja vahvistettiin työharjoittelua suorittavalla kuntoutuskoordinaattoriopiskelijalla, joka henkilökohtaisen ohjauksen ohella kokoaa tietoa toiminnan vaikutuksista

ja siitä kuinka toimintakykyä turvaavat tarpeet ja palvelut polioivammaisten arjessa kohtaavat. Olemassa olevista sekä julkisista että järjestöjen palveluista tullaan kokoamaan vuoden 2014 aikana ns. kuntoutuspolku erityisesti polioivammaisten käyttöön.

Neuvontapalveluista ei peritä maksua. Neuvontapalvelujen kokonaiskulut olivat 60 436,94 euroa ja ne rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen yleisavustuksella ja suunnitelman mukaisesti myös vuoden 2012 Pieni Ele-keräyksen tuotolla. Keräystuotolla rahoitettiin erityisesti paikallista neuvontapalvelutoimintaa, joka vie palvelun apua ja neuvota tarvitsevien lähelle paikallisten olojen tuntemusta hyödyntäen.

### Vaikuttaminen ja asiantuntijuus

Suomen Polioliitto on polion ja sen aiheuttaman vamman suhteen pystynyt jatkamaan asiantuntija-asemansa vahvistamista. Polioliiton asiantuntijat ovat vierailleet keskussairaaloiden ja terveysasemien kuntoutusyksiköissä kertomassa polion myöhäisoreista. Polioliittoa pyydetään yhä useimmin toimimaan asiantuntijana polioivamaisia koskevista asioista ja siltä pyydetään apua ja neuvota erilaisissa polioon liittyvissä tilanteissa. Terveystieteiden ammattilaiset ottavat yhteyttä Suomen Polioliittoon kohdatessaan työssään polion sairastaneita. Tämä asettaa Suomen Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen toiminnalle jatkossakin suuret vaatimukset.

### Kansainvälinen yhteistyö ja tiedonvaihto

Kansainvälisen yhteistyö ja osallistuminen turvaa laajan tiedonvaihdon niin polioon ja polion myöhäisoreisiin liittyvien tutkimusten, innovaatioiden ja asiantuntemuksen kuin järjestötoiminnan mahdollisuuksien ja tavoitteasettelunkin osalta. Polioliitto osallistuu Euroopan Polioliiton (EPU) toimintaan ja pystyy tekemään entistä enemmän tavoitteellista yhteistyötä ja tutkimusvaihtoa Euroopan Polioliiton jäsenjärjestöjen kanssa.

### Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – tukea toimintakyvylle

Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää polioivammaisten hyvinvointia.

Kurssiudistus, joka pohjaa seuranta-tietoihin, poliokyselyyn 2012 ja polioivammaisten itse kuntoutukselle ja sopeutumisvalmennustoiminnalle asettamista tavoitteista, tarpeista ja kokemuksista, toteutettiin vuonna 2013. Ryhmien kokoon, kurssien sisältöön ja kohderyhmiin tehtiin merkittäviä tarkennuksia ja muutoksia.

Kilpailutuksen jälkeen kuntoutuspaikoiksi valittiin Lehtimäen Opisto, Punkaharjun kuntoutuskeskus Kruunupuisto ja Kuntoutuskeskus Peurun-

ka. Kaikki suunnitellut viisi kurssijaksoa toteutettiin.

Kurssiudistus otettiin hyvin vastaan ja palautteiden mukaan kurseille asetut tavoitteet toteutuivat jopa erittäin hyvin. Kurssilaisista 4/5 oli melko tyytyväinen tai erittäin tyytyväinen kurssiin. Kurssijaksoa koettiin olevan myönteinen vaikutus toimintakyvyn ylläpitoon ja jaksamiseen. 88% kurssilaisista koki saaneensa hyödyllistä tietoa omasta vammastaan ja 94% koki vertaistuen tärkeäksi tai erittäin tärkeäksi osaksi kurssia. Kurssilaiset kertoivat saaneensa paitsi uusia virikkeitä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen myös tietoa polion myöhäisoreista ja apua mm. vammaispolioivamman mukaisten tukitoimien löytämisessä ja hakemisessa. Kurssilaiset näyttivät kurssijakson jälkeen aktivoituvan huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan ja luomaan toimivia vertaistukiverkostoja.

Hakijoita kurseille oli yhteensä 173 (2012: 151) joista voitiin valita 70 henkilöä. Kurssilaisien ikäjakauma oli 55-83 vuotta (2012: 55-85). Kursisivuorokausia kertyi yhteensä 780. Kuntoutustoimintaan käytettiin yhteensä 101 689,24 euroa, josta kurssi-toiminnan osuus oli 99 797,69 euroa. Kuntoutustoiminta rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen kohdennetulla toiminta-avustuksella ja Polioliiton omalla varainhankinnalla.

Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien merkitys kasvaa entisestään, sillä Kela on lopettanut vuoden 2014 alusta harkinnanvaraisten polioivamman rahoituksen ja siirtänyt polioivammaisten kuntoutusvastuun terveydenhuollossa. Polion myöhäisoreiden ja ikääntymisen takia toimintakyvyn ylläpitoon tähtäävän kuntoutuksen tarve samanaikaisesti kasvaa voimakkaasti.

### Jäsenjärjestöjen rahoittama kuntoutus

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt tarjosivat myös kuntoutusmahdollisuuksia jäsenilleen. Polioliitto koordinoi, tiedotti ja tarvittaessa antoi asiantuntija-apua kuntoutuksen järjestelyissä. Jäsenjärjestöjen tarjoamien kuntoutusmahdollisuuksien tarjonta ja kysyntä jatkoivat kasvuaan.

Paikallisia liikuntaryhmiä tulisi voida käynnistää jatkossa lisää, sillä ne selvästi tukevat polion sairastaneiden jaksamista arjessa. Kuntoutuspalvelujen lisäämiseksi Polioliitto tekee aktiivista yhteistyötä paikallisten vammaisyhdistysten ja kuntien erityisliikuntaryhmien kanssa.

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestivät omilla paikkakunnillaan lämminvesivoimistelua ja liikuntaryhmiä. Ryhmät toteutettiin yhteistyössä kuntien liikuntatoimen ja erityisliikunnan toteuttajien kanssa Ryhmiä oli 8 ja kokoonantamiskertoja oli noin 250 ja osallistujia yhteensä lähes 100 polioivammaista.



Alueellisia, seurannan sisältäviä kuntoutusjaksoja Polioinvalidit ry toteutti yhteensä 15, niihin osallistui 192 henkilöä, iältään 53-88 vuotta. Kurssien toteuttamisesta vastasivat Polioinvalidit ry:n paikallisosastot yhdessä valitseman kuntoutusyksikön kanssa.

Jäsenjärjestöistä Suomen Poliohuolto ry tarjosi jäsenilleen toimintakykyä tukevan kuntoutusjakson Virossa. Jaksoille osallistui yhteensä 21 kuntoutujaa, iältään 55-75 vuotta.

#### Muu kuntoutustarjonta

Oman kuntoutuskurssitarjontansa lisäksi Suomen Polioliitto osallistui mm. Kelan rahoittamien polioivammaisten henkilöiden kuntoutuskurssien suunnitteluun, tiedottamiseen ja toteuttamiseen yhdessä Punkaharjun, Invalidiliiton Käpylän ja Lahden kuntoutuskeskuksen sekä Ruissalon Kypylän kanssa. Polioliitto pystyy toimimaan asiantuntija-apuna kuntoutuslaitosten järjestäessä polioivammaisille suunnattua kuntoutusta, oli kyseessä sitten erityiset polioikkurssit tai yksilölliset kuntoutusjaksot. Järjestön edustajat vierailivat kurseilla kertomassa poliojärjestötoiminnan vahvuuksista ja osallistumismahdollisuuksista.

#### Tiedotus ja viestintä – me olemme olemassa

Suomen Polioliiton tiedotustoiminnan tavoite on kertoa polioon ja polioivammaisuuteen liittyvistä asioista niin polioivammaisille henkilöille ja heidän omaisilleen kuin heitä kohtaaville ammattihenkilöstölle ja päättäjille.

Tiedotustoiminta on osa kaikkea Polioliiton toimintaa. Tiedottamisen keinovälikoimassa ovat Poliolehti, omat kotisivut, erilaiset tiedotteet, kannanotot, juttuvinkit, polioon liittyvät aineistot, valtakunnalliset tapahtumat ja henkilökohtaiset tapaamiset.

Tiedotustoiminnankulut olivat yhteensä 63 458,56 euroa, josta Poliolehden osuus oli 42 673,05 euroa.

Ilmoitustuotot kattoivat lehden kuluista vain 3 %.

#### Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n julkaisema Poliolehti ilmestyi toimintavuoden aikana neljä kertaa. Painosmäärä oli keskimäärin 6 000 kpl/nro. Lehti oli 40-56 -sivuinen ja nelivärinen. Lehti on luettavissa näköispainoksena myös Polioliiton nettisivuilla.

Poliolehden vuosikerta kuuluu jäsenetuutena jäsenjärjestöjen varsinaisten ja kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Vuosikerta postitetaan vapaakappaleina mm. sairaaloihin, terveysasemille, apteekkeihin ja sosiaalitoimistoihin ja lehteä jaettiin useissa erilaisissa tapahtumissa. Kahdesta numerosta tehtiin lisäksi erityisjakelu poliojärjestöjen kanssa yhteistyötä tekeville.

Poliolehden jokaisessa numerossa tarkasteltiin polion sairastaneen arkea eri näkökulmista. Lehti julkaisi lääketieteen asiantuntijoiden artikkeleita ja haastatteluja sekä polioon sairastuneiden henkilöiden kokemuksia omasta sairastumisestaan, kuntoutuksesta, esitelti luottamushenkilöitä, henkilöstöä ja heidän työtään, tiedotti sekä Polioliiton että jäsenjärjestöjen tapahtumista ja jäsenpalveluista koskevista päätöksistä.

Poliolehti julkaistiin suunnitellusti ja ilmaisjakelua julkiseen terveydenhuoltoon lisättiin vaikka lehden talous jäi selvästi tappiolliseksi. Poliolehti on niin merkittävä yhteydenpito- ja tiedotuskanaava, että se tullaan julkaisemaan myös seuraavana toimintavuonna. Vain joka viidennellä poliojärjestöjen jäsenellä on käytössään verkkoyhteys, joten painetusta Poliolehdestä luopuminen ei ole mahdollista.

#### Kotisivut

Suomen Polioliiton verkkosivujen osoite on [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com), ja niiltä löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on tietoa mm. jäsenjärjestöjen tarjoamista palveluista. Verkkosivuja luetaan ahkerasti ja niitä

hyödynnetään mm. terveydenhoitopilaistosten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveydenhuollon käyttämiin nettisivustoihin. Verkkosivuja kehitetään, päivitetään säännöllisesti ja niiden käyttöä seurataan. Polioliitto ylläpitää myös sähköisiä [poliotarinoita.net](#) sivuja. Sivulla polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja vammaisena elämisestä.

#### Opaskirja ja -lehtiset

Suomen Polioliitto jakoi Polioprojektin tuloksena valmistuneita kalvosarjaa polioista ja polion myöhäisoireista ja opaslehtistä eri tilaisuuksissa, tiedotusvälineille ja oppilaitoksille ja terveysasemille sekä keskussairaaloihin jne. Suunnitellut polioon liittyvät julkaisut siirtyivät toteutettavaksi vuonna 2014.

#### Muu tiedotus

Suomen Polioliitto piti yhteyttä tiedotusvälineisiin lähettämällä tiedotteita poliotaapahtumista sekä tausta-aineistoja polioista, poliorokotuksista, polion myöhäisoireista sekä polioivammaisten kuntoutus- ja apuvälinetarpeesta. Tiedotusvälineitä kiinnostivat selvästi eniten poliorokotuksiin ja polion sairastaneiden elämäntilanteisiin liittyvät aineistot. Ylen Akuutti-ohjelmassa pureuduttiin polioivammaisen arkeen ja palveluihin. Yhdistyksen toiminta tai edunvalvontaan liittyvät kysymykset saivat nihkeän vastaanoton.

Suomen Polioliitto ja jäsenjärjestöt pitivät yhteyttä viikottain kirjeitse, sähköpostitse ja puhelimitse. Jäsenjärjestöt ja paikallisosastot pitivät yhteyttä henkilökohtaisesti puhelimitse ja kirjeitse. Kannatusjäseniin jäsenjärjestöt pitivät yhteyttä Poliolehden ja puhelimitse kannatusjäsenhankkijoiden kautta.

#### Valtakunnallinen tapahtuma

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisia kesäpäiviä vietettiin Turun Ruissalossa. järjestelyistä vastasi 50-vuotisen toimintansa juhlavuotta viettänyt Varsinais-Suomen osasto. Tapahtu-

malla haluttiin muistuttaa siitä, että polioivammaisia elää Suomessa arviolta 4000 – 6000. Päivien ohjelmassa oli niin tietoa kuin viihdettäkin. Tapahtumaan osallistui lähes 100 henkilöä. Yhdistyksen paikallisosastot järjestivät tapahtumaan yhteiskuljetuksia ja avustajia. Lisäksi yhdistys tuki jäsentensä osallistumista tapahtumaan myös taloudellisesti.

#### Järjestötoiminta – vahvuutena vapaaehtoistyö

#### Yhdistystoiminta ja jäsenet

Suomen Polioliiton yhdistystoiminnan tavoite on tukea jäsenjärjestöjään niiden toimissa Suomen Polioliiton toiminta-ajatuksen: polioivammaisten ja heidän läheistensä elämänlaadun ja yhdenvertaisten osallistumismahdollisuuksien tukemisen saavuttamiseksi. Erityisiä toimintavuoden yhdistystoiminnan tavoitteita olivat jäsenjärjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen myös tulevaisuudessa sekä vaikuttamiseen ja edunvalvontaan liittyvän tiedotustoiminnan lisääminen. Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen välinen yhteistyö sujui hyvin.

Suomen Polioliiton varsinaisia jäseniä ovat Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry, joiden toimialueena koko valtakunta. Henkilöjäseniä jäsenjärjestöissä oli toimintavuoden lopussa yhteensä 3 400, joista polion sairastaneita varsinaisia jäseniä 1382, joista uusia poliojärjestöjä jäseniä 12 (18). Polioivammaisia Suomessa arvioidaan elävän 6 000. (THL, Kansainvälinen polioipäivä)

Neuvontapalvelujen polioivammaisista käyttäjistä noin 45 % oli poliojärjestöihin kuulumattomia polioivammaisia. Tästä järjestäytymättömien joukosta noin 10 % oli maahanmuuttajataustaisia, joiden liittymättömyyden taustalla sekä kulttuurierot että kielikysymys.

#### Vapaaehtoistoimijat

Suomen Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen toiminta ei olisi mahdollista ilman aktiivista ja sitoutunutta vapaaehtoistoimijoiden joukkoa. Vapaaehtoistyöhön pohjaavat niin hallinto, vertaistuki ja vaikeavammaisten avustajapalvelut poliojärjestöjen tapahtumissa kuin vapaa-ajan toiminnan suunnittelu ja toteutuskin.

Polioliiton tavoitteena on, että myös jatkossa mukana toiminnassa on aktiivisia ja sitoutuneita vapaaehtoistoimijoita, jotka kokevat toimintansa mielekkääksi ja saavat riittävästi tukea jaksakseen tässä poliojärjestöille välttämättömässä tehtävässä.

#### Yhteistyö muiden vammaisjärjestöjen kanssa

Suomen Polioliitto on aktiivisesti mukana suomalaisen ja eurooppalaisen vammaisjärjestökentän yhteistyössä.



# Suomen Polioliitto ry

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2014

Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytettiin hyväksi erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää monipuolista yhteistyötä ja tehostaa vaikuttamistoimintaa.

Suomen Polioliitto on jäsenenä Euroopan Polioliiton (EPU), Suomen Sosiaalinen ja Terveystyö ry:ssä (SOSTE) ja Vammaisfoorumissa.

### Päätöksenteko ja hallinto

#### Varsinainen (kevät) kokous

Suomen Polioliitto ry:n varsinainen kokous pidettiin toukokuussa Helsingissä. Kokouksessa jäsenjärjestöjä edustivat järjestöjen vuosikokouksissa valitut kokousedustajat ja kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat. Polioliiton toimintatavat ja taloudenhoito todettiin hyviksi. Haasteiksi nähtiin polioivammaisten unohdettu asema terveydenhuollossa, kuntoutukseen pääsyn vaikeus ja tiedotustoiminnan rahoittaminen.

#### Hallitus

Suomen Polioliiton toiminnasta vastaa hallitus, joka piti toimintavuonna kolme kokousta, neuvotteli, teki kursivaltajia ja päätti Polioliiton käytännön toimista myös sähköpostitse. Hallituksen jäsenet olivat: Kivipelto Juhani (puheenjohtaja), Hänninen Leo (varapuheenjohtaja), Huostila Markku, Jokinen Lauri, Lappalainen Kaarina, Mäki-Petäys Väinö J. ja Nieminen Rauno. Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Oksa Birgitta.

#### Tilintarkastajat

Suomen Polioliiton tilintarkastajina toimivat Männistö Tarmo, HTM ja Silvo Jukka, HTM. Varatilintarkastajina toimivat Holmi Jani, HTM ja Aaltonen Heikki, asianajaja.

#### Järjestöpalvelut, henkilöstö ja toimitilat

Suomen Polioliitto hoiti keskitetysti poliojärjestöjen jäsen- ja osoiterekisterit sekä laskutus- ja postituspalvelut. Jäsenjärjestöt maksoivat Polioliitolle palveluista aiheutuneet kulut. Keskitetyillä järjestöpalveluilla on turvattu kustannustehokkaasti palvelun taso ja tehokkuus ja ennen kaikkea pystytty vapauttamaan luottamushenkilöiden ja vapaaehtoistoimijoiden työ polioivammaisille suunnattujen palvelujen käytännön toteuttamiseen.

Suomen Polioliiton toiminnan perusajatuksia on toimia polioivammaisten omana järjestönä, jossa heillä on päättävällän lisäksi monipuoliset mahdollisuudet itse osallistua työn suunnitteluun ja toteuttamiseen. Vakituisen henkilöstön määrää (toiminnanjohtaja ja jäsensihteerit) ei kasvatettu, vaan toi-

minnan vaatimat lisätyövoimat tarpeet ratkaistiin määräaikaikaisella, tehtäväkoh- taisella työvoiman lisäyksellä.

Suomen Polioliitto ry on vuokrannut esteettömät toimitilat Helsingin Valilasta. Tiloissa toimivat vuokralaisina myös jäsenjärjestöt. Toimitilakustannukset vuonna 2013 olivat 21 386,62 euroa.

#### Talous

Suomen Polioliiton toiminnalla ei tavoitella taloudellista voittoa. Tuotto- tai kulurakenteessa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia toimintavuoden aikana. Tarkennettu toiminta-suunnitelma toteutettiin suunnitellusti.

Suomen Polioliiton kokonaiskulu- t olivat toimintavuonna yhteensä 324 223,84 euroa (vuonna 2012: 348 718,25). Kokonaiskuluista kuntoutustoiminnan osuus oli 31% (28%), tiedotustoiminnan 19% (21%) ja neuvontapalvelujen 18 (21%).

Suomen Polioliiton toiminnasta 73% (66%) rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen yleis- ja kohdennetulla toiminta-avustuksella. Polioliiton oma varainhankinta koostui jäsenjärjestöjen jäsenmaksuista, valtakunnallisen tapahtuman osallistumismaksuista, Polioliiton ilmoitustuloista ja vuokratuotoista.

Tilikauden tulos oli 12 630,00 euroa tappiollinen. Tilikauden tappio syntyi edunvalvonnan, paikallisen neuvontapalvelun ja tiedottamisen hankkeista. Tappio katettiin talousarvion mukaisesti vuoden 2012 Pieni Ele-keräyksen tuotolla.

Taseen loppusumma oli 60 271,60 euroa (72 760,30). Oma pääoma oli 34 928,92 euroa (47 558,92). Polioliiton varallisuusasemassa ei tapahtunut ennakoimatonta muutosta eikä sellaista ole näköpiirissä.

Ilman Raha-automaattiyhdistyksen avustusta Polioliiton toiminta ei olisi mahdollista. RAY:n ohjeellisen suunnitelman mukaan Polioliitto kuuluu yleisavustuksen saajiin myös seuraavan viiden vuoden ajan.

#### Suomen Polioliitto ry Hallitus

### - Me olemme olemassa!

Suomen Polioliitto ry on Suomen polioivammaisten ja heidän läheistensä valtakunnallinen etu- ja palvelujärjestö. Polioliitto tekee yhdessä jäsenjärjestönsä kanssa työtä polioivammaisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi ja edistämiseksi.

Suomen Polioliiton toiminnassa painottuvat edunvalvontatyö, viestintä ja kuntoutustoiminta. Toiminta pohjaa vahvaan ja avoimeen järjestötyöhön.

Toiminnassa näkyvät vuonna 2003 ja 2012 suoritettujen laajojen kyselytutkimusten tulokset. Tieto siitä, mitä on tapahtunut ja tapahtuu polioivammaisten arjessa ohjaa Polioliiton toimintaa ja palveluja. Polioliitto hyödyntää toiminnan kehittämisessään myös kansainvälistä polioivammaisuuteen liittyvää tutkimustietoa ja kokemustenvaihtoa eurooppalaisten poliojärjestöjen kesken.

Vuoden 2014 keskeisiä hankkeita vakiintuneen järjestö- ja palvelutoiminnan ohella ovat:

- kuntoutusohjastoiminta
  - polion myöhäisoireista, ennaltaehkäisystä ja niiden kanssa elämisestä kertova julkaisu ”polio-opas” ja eriliset opaslehtiset mm. terveysliikkeen elintavoista osana myöhäisoireiden ehkäisyä.
  - kyselytutkimuksen 2012 antamien tulosten monipuolinen hyödyntäminen ja levittäminen kotimaisilla ja kansainvälisillä foorumeilla, jatkotutkimussuunnitelmat ja pohjoismaisten vertailututkimusten käynnistäminen, asiantuntijavaihto.
  - toiminnan vaikuttavuusseurannan toteutuksen ja raportoinnin kehittäminen
- Suomen Polioliiton tarjoamat palvelut ovat kaikkien polioivammaisten sekä poliosta kiinnostuneiden käytettävissä.

#### Toiminta

Oikeuksien ja etujen valvonta – arvona oikeudenmukaisuus

Vaikuttamistoiminnallaan Polioliitto edistää polion myöhäisoireiden tutkimusta, turvaa ja edistää polioivammaisten henkilöiden oikeaa, polioivamman tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa.

Suomen Polioliitto ry on vammaisjärjestö, joka toimii yhteiskunnallisena vaikuttajana ja polioivammaisuuden asiantuntijana alueellisissa, valtakunnallisissa ja kansainvälisissä kysymyksissä. Polioliitto tuo lainsäädäntöön ja päätöksentekoon suomalaisen polioivammaisen näkökulman ja erityistarpeet.

Edunvalvontatyönsä perustana Polioliitolla on käytössään paras mahdollinen polioon liittyvä asiantuntemus.

Jäsenjärjestöt, niiden paikallisosastot ja alueillaan aktiivisesti toimivat luottamushenkilöt pystyvät välittämään tärkeää tietoa polion sairastaneiden arjessa kohtaamista ongelmista ja epäkohdista. Samoja kanavia käyttäen saadaan ajankohtaista tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista sekä vammais- palveluihin ja kuntoutukseen liittyvistä asioista vietyä sekä polion sairastaneiden että päättäjien tiedoksi

#### Polion myöhäisoreet tunnetuksi

Suomen Polioliitto haluaa vaikuttaa siten, että polioivammaiset otetaan oikein ja riittävästi huomioon yhteiskunnallisessa suunnittelussa ja erilaisten palvelujen tuotannossa. Vaikuttamistoiminnan painopiste on yhä polion myöhäisoreitietouden lisäämisessä sekä terveydenhuollossa että polion sairastaneiden henkilöiden keskuudessa. Vaikuttamistoiminnassa hyödynnetään valmistuneen kyselytutkimuksen tuloksia ja tietoja ja siinä korostuu yhteistyö asiantuntijoiden, Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen ja eurooppalaisten poliojärjestöjen kanssa.

Euroopan Polioliiton jäsenenä Suomen Polioliitto osallistuu entistä painokkaammin myös edunvalvontaa ja tiedotustyöhön koko Euroopan Unionin alueella. Lähivuosien tavoite on yhtenäinen ja riittävä poliomyöhäisoreiden tunnettavuus kaikissa EU-maissa ja tehokas tiedonvaihto eri maiden poliojärjestöjen ja polioon liittyvää tieteellistä tutkimusta tekevien tahojen kanssa.

#### Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus

Suomen Polioliiton neuvontapalvelut ohjaavat, neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on maksutonta ja tarkoitettu kaikille polioivammaisille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Neuvontapalvelutoiminnassaan Polioliitto voi käytännössä hyödyntää poliojärjestöjen asiantuntemusta ja järjestötoiminnan vahvuuksia: olemassa olevat yhteydet asiantuntijoihin, vertaistuen luonnollinen läsnäolo, yhteydenoton helppous ja paikallisolojen tuntemus.

Polioivammaisten toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja turvaamiseksi tarvittavat palvelut ovat hajallaan sosiaali- ja terveydenhuollossa eivätkä riittävät, oikein mitoitettuja ja ajoitettuja tukitoimia ja tukea tarvitsevat kohtaa. Polioliitto vahvistaa neuvontapalvelujan kuntoutusohjauksella. Tavoitteena on kehittää malli, jonka avulla polioivammaiset ja heidän tarvitsemansa, toimintakykyä tukevat palvelut kohtaavat ajoissa. Kuntoutusohjaaja toimii yhdyshenkilönä asiakkaan ja kuntoutuksen palvelujärjestelmän, työelämän jne. kanssa.





Henkilökohtaisen ohjauksen lisäksi tavoitteena on kerätä tietoa ongelmista tukiverkon toiminnassa, etsiä ratkaisuja ja hyödyntää yhteistyössä koottuja tietoja ja näkökulmia, kun mietitään ja kehitetään järjestön roolia vammaisen henkilön ja hänen tarvitsemiensa tukitoimien kohtaamisesta. Kuntoutusohjauksesta: kokemuksista ja tuloksista laaditaan säännölliset seurantaraportit ja toiminnan jatkosta päätetään saatujen tulosten/kokemusten perusteella.

Neuvontapalveluja käyttävät erityisesti poliojärjestöihin kuulumattomat polion sairastaneet ja heidän omaisensa, maahanmuuttajat sekä polioivammaisia kohtaavat ammattihenkilöt. Nämä käyttäjäkunnat tarvitsevat usein sellaista perustietoa, joka järjestöjen jäsenillä jo on. Neuvontapalvelutoiminnan vahvistaminen ja ajan tasalla olevan tiedon varmistaminen on osa jatkuvaa Polioliiton kehittämistyötä ja samalla yksi suurimmista toiminnan haasteista. Erityisen haasteellista on polioivammaisten maahanmuuttajien ja heidän läheistensä neuvonta. Tiedotusaineiston kieliongelmiin haetaan apua yhteistyöstä eurooppalaisten poliojärjestöjen kanssa.

### Vapaaehtoistoimijat

Suomen Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen toiminta ei olisi mahdollista ilman aktiivista ja sitoutunutta vapaaehtoistoimijoiden joukkoa. Vapaaehtoistyöhön pohjaavat hallinto, vertaistuki ja vaikeavammaisten avustajapalvelut poliojärjestöjen tapahtumissa sekä vapaaajan toiminnan suunnittelu ja toteutus. Polioliiton tavoitteena on, että myös jatkossa mukana toiminnassa on aktiivisia ja sitoutuneita vapaaehtoistoimijoita, jotka kokevat toimintansa mielekkääksi ja saavat riittävästi tukea jaksakseen tässä poliojärjestöille välttämättömässä tehtävässä.

Toiminnassa mukana olevien vapaaehtoistoimijoiden jaksamista tuetaan jäsenjärjestöjen järjestämällä, Polioliiton koordinoimalla työhohjauksella ja koulutuksella. Uusia vapaaehtois-toimijoita etsitään mm. olemassa olevien henkilöverkostojen kautta. Heille järjestetään

ns. ensiohjausta ja annetaan kirjallista aineistoa mielekkään toimimisen tueksi.

### Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – apua arkeen

Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan tarkoituksena on edistää ja ylläpitää polioivammaisten hyvinvointia. Kotimaiset ja kansainväliset tutkimukset osoittavat, että polioivammaiset henkilöt hyötyvät erityisen hyvin säännöllisestä kuntoutuksesta ja ovat siihen erittäin hyvin motivoituneita. Kuntoutuksessa syntynyt vertaistuki on oleellinen osa osallistujien arkea myös kurssiaikojen ulkopuolella.

Polioivammaisten kuntoutusvastuu siirtyy yhä enemmän Kelalta terveydenhuollolle: harkinnanvaraisen kuntoutuksen poliokurssit loppunevat ja polioivammaiset ohjataan Kelan yksilöjaksoille. Näin polioivammaiset jäävät vaille aiemmin poliokurssilla toteutunutta vertaistukea ja polion myöhäisoiretietoa. Yhä useampi polioivammainen on 65 -vuotta täytettyään jäänyt ilman sopeutumisvalmennusta ja kuntoutusta, vaikka polion myöhäisoreet ja ikääntyminen lisäävät näiden tukitoimien tarvetta. (Poliokyselyt 2003 ja 2012)

Kelan ja terveyshuollon tarjoamien kuntoutuspalvelujen puuttuessa on Suomen Polioliiton ja sen jäsenjärjestöjen tarjoamilla kuntoutuspalveluilla yhä merkittävämpi rooli polioivammaisten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpidossa. Poliojärjestöjen kuntoutuspalveluissa voidaan luontevasti ja tehokkaasti hyödyntää järjestön omia vahvuuksia: ajankohtainen tieto, vertaistuen mahdollisuus, aiemmat kokemukset ja toimintaan osallistumisen helppous.

### Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistavoitteena on tukea polioivammaisten henkilöiden polion myöhäisoireisiin sopeutumista, työ- ja/ tai toimintakyvyn ylläpysymistä, oma-

toimisuuden säilymistä ja vertaistuki-verkoston syntymistä.

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustarjonta uudistui vuonna 2013. Käytettävissä olevat tiedot kertovat, että uudistus on hyvin vastaanotettu: hakijamäärät ovat kasvaneet, hakijoissa yhä suurempi osuus aiemmin kuntoutustoiminnan ulkopuolella olleita ja järjestöihin kuulumattomia polioivammaisia. Kuntoutujat ovat palautteissa kertoneet saaneensa kurssilta tukea omaan arkeensa.

Polioliitto järjestää vuonna 2014 viisi (5) kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssia. Kurssit toteutetaan yhteistyössä Lehtimäen Opiston, Punkaharjun Kuntoutuskeskus Kruunupuiston ja Kuntoutus Peurungun kanssa. Kurssipaikkojen valinnassa kiinnitettiin kilpailutuksen yhteydessä erityistä huomiota mm. polioasiantuntijuuteen, kokemukseen polioivammaisten kuntouttamisesta ja sopeutumisvalmennuksesta, kurssiohjelmaan, tilojen sijaintiin ja esteettömyyteen, vaikeavammaisten avustajapalveluihin, hintaan ja muihin sopimusehtoihin.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnassa huomioidaan erityisesti seuraavat ryhmät:

- ikääntyneet polioivammaiset, jotka jääneet muun kuntoutustoiminnan ulkopuolelle ( 2 kurssia, 40 kurssipaikkaa, 560 kurssivrk)
- polioivammaiset, joilla polion myöhäisoreet (2 kurssia, 20 kurssipaikkaa, 400 kurssivrk)
- polioivammaiset, joiden toimintakyvyssä ei vielä merkittävää muutosta: myöhäisoreiden ennaltaehkäisy (1 kurssi, 10 kurssipaikkaa, 100 kurssivrk).

Kurssitoimintaa arvioidaan ja sen tuloksia verrataan asetettuihin tavoitteisiin yhdessä kurssilaisten, kuntoutuslaitosten asiantuntijoiden ja kurssitoiminnan ohjausryhmän toimesta. Seurannassa pyritään raportointiin, jossa pidemmän ajan seuranta toiminnan vaikutuksista voidaan paremmin todentaa. Kuntoutus- ja sopeutumis-

palvelutoiminnalle haetaan rahoitusta Raha-automaatti yhdistykseltä.

### Avokuntoutus

Omassa arjessa tapahtuva säännöllinen kuntoutustoiminta on polion sairastaneille suunnattujen kuntoutuspalvelujen tärkeä osa. Kurssimuotoisten laitoskuntoutusjaksojen tai yksilökuntoutus-jaksojen lisäksi kotipaikkakunnilla tapahtuva säännöllinen kuntoutustoiminta mahdollistaa vaikeastikin liikuntavammaisen polioinvalidin osallistumisen säännölliseen toimintakykyä ylläpitävään toimintaan.

Avokuntoutuksen muodoista suosituimmaksi on todettu lämminvesivoimistelu, joka tarjoaa tarkoituksenmukaista ja mielekäästi liikuntaa myös vaikeavammaisille. Erilaiset lihassuoritryhmät ja keskustelu- ja opintopiirit, joissa voidaan paneutua polioivammaisten kohtaamiin ongelmiin, ovat myös osoittaneet tarpeellisuutensa, ja osallistujilta kerätty palaute on ollut myönteistä.

Tutkimukset osoittavat, että erityisesti polion myöhäisoreita saavat polion sairastaneet tarvitsevat ja hyötyvät keskus-teluista ja vertaistuesta. Valitettavasti, vaikka avokuntoutuspalvelujen tarpeellisuus yleisesti myös kuntien taholta myönnetään, ovat kunnat vähentäneet polion sairastaneiden avokuntoutuspalveluja. Suomen Polioliitto järjestää tiedotus/koulutus-tilaisuuksia fysioterapeuteille ja kuntoutusasioista päättävälle avokuntoutuspalvelujen turvaamiseksi ja lisäämiseksi. Suomen Polioliitto on mukana avokuntoutusta kehitettäessä ja järjestettäessä paikkakunnan viranomaisten, muiden vammaisjärjestöjen ja Polioinvalidit ry:n paikallisosastojen kanssa.

### Tiedotustoiminta – tavoitteiden edistämistä viestinnän keinoin

Suomen Polioliiton tiedotustoiminnan tavoitteena on tukea järjestön polioivammaisten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja edistämiseksi tehtävää työtä. Toiminnan pääkohderyhmiä ovat polioivammaiset henkilöt ja heidän läheisensä, terveydenhuollon ammattilaiset, päättäjät ja yhteistyökumppaniverkostot. Vuoden 2014 keskeisiä viestintätavoitteita ovat julkaisut, verkkosivut, oppaat, ohjeet, neuvontapalvelut, erilaiset tapahtumat ja tilaisuudet sekä tapaamiset.

Tiedotus- ja julkaisu-toiminnan keskeisiä tavoitteita ovat:

- Vaikuttaa siihen, että polio ja polion myöhäisoreet tunnistetaan terveydenhuollossa ja että polioivammaiset saavat jatkossa tarvitsemansa hoidon, kuntoutuksen, sosiaaliturvan ja vammaispalvelut
- Tavoittaa järjestöihin kuulumattomat polioivammaiset henkilöt ajoissa: ennen kuin he liiallisella itsensä rasittamisella edesauttavat polion myöhäisoreiden syntyä ja pahenemista.



## Poliolehti

Poliolehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Jokaisessa numerossa on vinkkejä arjesta selviytymiseen ja ajankohtaista tietoa polioon liittyvästä tutkimus- ja kuntoutustoiminnasta, vammaispalveluista ja sosiaaliturvasta sekä poliojärjestöjen toiminnasta ja palveluista.

Poliolehden painosmäärä on keskimäärin 7 500 kpl/numero. Poliolehti on poliojärjestöjen jäsenlehti. Jäsenten lisäksi lehteä postitetaan terveydenhuollon ja sosiaalitoimen yksiköihin, kuntoutuslaitoksiin, apteekkeihin ja kirjastoihin. Vaikka Poliolehti ilmestyy myös verkkolehdenä Polioliiton omilla verkkosivuilla, ei painetusta versiosta ole mahdollista luopua, koska varsinaisista jäsenistä vain 1/3 on sähköisen viestinän tavoitettavissa (Poliokysely 2012).

Poliolehden taitto, painatus ja postitus hankitaan ostopalveluna. Lehden päätoimittaja on Polioliiton toiminnanjohtaja, toimittajina ja valokuvaajina toimivat paitsi jäsenjärjestöjen jäsenet myös terveydenhuollon ja sosiaalitoimen asiantuntijat. Poliolehti rahoitetaan pääosin ilmoitustuotoilla ja RAY:n toiminta-avustuksella.

## Sähköinen tiedonvälitys

Suomen Polioliiton www-sivujen osote on [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com), ja niiltä löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on tietoa mm. jäsenjärjestöjen tarjoamista palveluista. Verkkosivuja luetaan ahkerasti ja niitä hyödynnetään mm. terveydenhoitopäilaitosten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveydenhuollon käyttämiin nettisivustoihin. Verkkosivuja kehitetään, päivitetään säännöllisesti ja niiden käyttöä seurataan.

Suomen Polioliitto ylläpitää sähköisiä [www.poliotarinoita.net](http://www.poliotarinoita.net) sivuja. Sivuille polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja vammaisena elämisestä.

## Kirjat, oppaat, aineistot

Suomen Polioliitto julkaisee ja jakaa mahdollisuksiensa mukaan polioon liittyvää tietokirjallisuutta ja –aineistoa sekä ammatti-ihmisille että muille asiasta kiinnostuneille.

Polio, polion myöhäisoiroyhtymä – opas polion sairastaneille ja ammattihenkilöstölle – kirjan sisältö päivitetään vastaamaan muuttuneita diagnoosikäytäntöjä ja tarkentuneita kuntoutusohjeita. Oppaaseen otetaan mukaan myös aiempaa enemmän vertaistuellista näkökulmaa: polioivammaisen omia kokemuksia polion myöhäisoiroista ja omasta arjesta. Polio-oppaan pääasialliset kohderyhmät ovat polioivammaiset ja heidän läheisensä sekä terveydenhuollon ammattilaiset.

## Tiedotteet, lausunnot

Suomen Polioliitto muistuttaa yhteiskuntaa poliosta ja polioivammaisten olemassaolosta lähestymällä julkisia

tiedotusvälineitä tiedotteilla ja asiantuntija-artikkeleilla.

## Henkilökohtainen viestintä

Suomen Polioliitto on tarvittaessa henkilökohtaisessa yhteydessä niin polion sairastaneiden heidän omaistensa kuin ammattihenkilöstönkin kanssa. Jäsenjärjestöjensä henkilöjäsäenille Suomen Polioliitto lähettää tarvittaessa tiedotteita ja jäsenkirjeitä.

## Valtakunnallisen tapahtumat

Valtakunnallisilla tapahtumilla halutaan muistuttaa edunvalvonnan päätavoitteista ja kertoa osallistujille ajankohtaisista polioon ja elämänhallintaan liittyvistä asioista. Tapahtumilla tavoitetaan myös niitä polion sairastaneita, jotka eivät ole osallistuneet järjestötoimintaan tai käyttäneet olemassa olevia Polioliiton tai sen jäsenyhdistysten tarjoamia palveluita.

Vuonna 2014 Suomen Polioliitto järjestää kesäpäivät Pohjanmaalla. Päivien aikana osallistujien on polioon liittyvien tietopakettien ohessa mahdollisuus tutustua toisiinsa, vaihtaa kuulumisia ja luoda ja vahvistaa vertaistukiverkostoja.

## Seminaarit ja koulutus

Polion myöhäisoiroiden tunnetuksi tekemisessä hyvänä apuna ovat yleiset seminaari- ja koulutustilaisuudet. Alueellisia ja paikallisia, kaikille poliosta ja polion myöhäisoiroista kiinnostuneille tarkoitettuja luento/keskustelutilaisuuksia toteutetaan mahdollisuuksien mukaan.

Terveydenhoito-oppilaitokset ja alueelliset terveydenhoitoyksiköt ovat toivoneet polion myöhäisoiroista kertovia tiedotustilaisuuksia ja asiantuntijaseminaareja. Polioliitto tavoittelee säännöllistä 1-3 koulutustilaisuuden järjestämistä vuosittain.

## Järjestötoiminta – vahva pohja osallistumiselle

Suomen Polioliiton perustehtävä on tehdä työtä polioivammaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi tarvitaan vahvaa, avointa ja tarvittaessa muutoskykyistä järjestötoimintaa. Yhteistyössä jäsenjärjestöjensä kanssa Polioliiton tulee huolehtia siitä, että polioivammaiset saavat tarvitsemaansa julkisuutta yhteiskunnassa.

Suomen Polioliitto ja sen jäsenjärjestöt käyvät jatkuvaa vuoropuhelua toiminnan kehittämisen suunnasta, yhteisistä arvoista ja tavoitteista. Poliojärjestöjen työnjako on luonteva ja hyvin toimiva. Vuoden mittaan tullaan Polioliiton luottamuselimissä jatkamaan Polioliiton pitkän aikavälin toimintasuunnitelman tekoa. Suunnitelmassa etsitään ratkaisua siihen, kuinka pystytään turvaamaan Suomessa asuvien polion sairastaneiden oikea hoito ja kuntoutus myös 10-15 vuoden kuluttua.

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt keskittyvät pääosin jäsenistönsä vapaa-ajan

toiminnan ja vertaistuen sekä alueellisen kuntoutuksen järjestämiseen. Jäsenjärjestöjen henkilöjäsänten aktiivinen osallistuminen toiminnan toteuttamiseen on poliojärjestöjen vahvuus, jota Suomen Polioliitto omalta osaltaan pyrkii tukemaan tiedotuksen, koulutuksen ja asiantuntija-avun kautta.

## Yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa

Suomen Polioliitto on aktiivisesti mukana suomalaisen vammaisjärjestökentän yhteistyössä. Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytetään erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää monipuolista yhteistyötä ja tehostaa vaikuttamistoimintaa.

Kansainvälinen yhteistyö on ainut keino saada uudet, kansainväliset polion ja polion hoitoon liittyvät tutkimukset, tulokset ja erilaiset sovellukset suomalaisen terveydenhuollon ja myös yksittäisen polioivammaisen hyödynnettäväksi. Suomen Polioliitto on aktiivisesti mukana Euroopan Poliounionissa (EPU) kehittämässä eurooppalaista poliojärjestötoimintaa: edunvalvontaa ja polion myöhäisoirotietouden levittämistä kaikissa EU-maissa.

Polioliitto on mukana EPU:n kansainvälisessä asiantuntijoiden ja polioivammaisten yhteisessä polioseminaarissa kesäkuussa 2014 Amsterdammassa. Seminaarissa julkistetaan kansainvälisesti Poliokyselyjen 2003-2012 vertailutulokset. Vastaavaa näin pitkän ajan seuranta tutkimusta ei ole tehty muualla, joten tulokset ovat herättäneet laajaa kansainvälistä kiinnostusta.

## Järjestöpalvelut, henkilöstö ja toimitilat

Suomen Polioliitto hoitaa keskitetysti poliojärjestöjen jäsen- ja osoiterekisterit sekä laskutus- ja postituspalvelut myös vuonna 2014. Jäsenjärjestöt maksavat Polioliitolle palveluista aiheutuneet kulut. Polioliiton tietojärjestelmä uusitaan vastaamaan nykyistä ja tulevaa tarvetta.

Suomen Polioliiton toiminnan perusajatuksia on toimia polioivammaisten omana järjestönä, jossa heillä on päättävällän lisäksi monipuoliset mahdollisuudet itse osallistua työn suunnitteluun ja toteuttamiseen. Vakituisten henkilöstön määrää (toiminnanjohtaja ja jäsen sihteeri) ei pyritä kasvattamaan, vaan vuoden 2014 toiminnan vaatimat lisätyövoimat (esim. kuntoutusohjaaja) ratkaistaan määräaikaisella, tehtäväkohtaisella työvoiman lisäyksellä.

Suomen Polioliitto ry on vuokrannut esteettömät toimitilat Helsingin Vallilasta. Tiloissa toimivat vuokralaisina myös jäsenjärjestöt.

## Talous

Suomen Polioliiton toiminnan lähtökohdalla on tarjota neuvonta- ja kuntoutuspalveluja niitä tarvitseville polion sairastaneille henkilöille ja heidän

läheisilleen sekä ammattihenkilöille maksuttomasti. Polioliiton taloudellinen tilanne on ollut vakaa: toiminta on pyritty ja pyritään jatkossakin toteuttamaan tehokkaasti ja laadukkaasti käytettävissä olevan rahoituksen antamalla resursseilla.

Suomen Polioliiton toiminnan on mahdollistanut Raha-automaattiyhdistykseltä saadut toiminta-avustukset. Tämä tuki on Polioliiton toiminnan välttämätön edellytys myös vuonna 2014. Vuoden 2014 toimintatukeen haetaan merkittävää korotusta, jotta tärkeät uudet hankkeet: kuntoutusohjaus, polio-opas, kansainvälinen asiantuntijavaihto sekä koko toimintaa helpottava, vaikuttavuusseurannan mahdollistava ja aikaa varsinaiseen toimintaan säästävä ajanmukainen tietojärjestelmä pystytäisiin hankkimaan.

## Rahoitus ja varainhankinta

Suomen Polioliiton toiminnalle välttämätöntä perusrahoitusta haetaan Raha-automaattiyhdistykseltä, jotta Polioliitto pystyisi hoitamaan tehtävänsä Suomessa polion sairastaneiden henkilöiden ja heidän omaistensa ainoana äänitorvena ja polioon liittyvän tiedon jakajana.

Toiminta-avustukseen haetaan korotusta vuodelle 2014. Toiminta-avustuksen lisäys mahdollistaisi kuntoutusohjauksen toteuttamisen ja vaikutusten raportoinnin sekä tiedotustoiminnan hankkeiden toteuttamisen (polio-opas, opaslehtiset, asiantuntija-artikkelit) sekä Amsterdamin kansainväliseen polioseminariin osallistumisen.

Polioliiton oman varainhankinnan kehittämiseksi ja tuloksen parantamiseksi on tehty kovasti töitä. Pieni Ele-keräyksistä saadulla tuotolla on pystytty rahoittamaan tiedotushankkeita ja alueellista neuvontapalvelutoimintaa. Valitettavasti Pieni Ele-keräysorganisaatio hylkäsi Suomen Polioliiton jäsenhakemuksen eikä jatkanut yhteistyösopimusta Polioliiton kanssa (uutena yhteistyökumppanina aloittaa Mielenterveyden keskusliitto), vaikka yhteistyö on sujunut hyvin. Uusia varainkeräystapoja etsitään.

## Tavoitteemme

Suomen Polioliitolla on monipuoliset vaikuttamisen mahdollisuudet ja korvaamaton vapaaehtoistoimijoiden joukko. Erilaiset palvelut tarjoavat polioivammaisille itselleen ja heidän läheisilleen monimuotoisia tukiverkkoja oman arjen tueksi. Suomen Polioliiton toiminnan päämäärä on aina tukea ja edistää polioivammaisten hyvinvointia. Tavoite on tarjota heille jatkossakin mahdollisimman hyviä ja tarkoitukseenmukaisia palveluja. Jäsenyys poliojärjestössä antaa vertaistukea ja turvaa. Poliojärjestöissä kaikilla on mahdollisuus osallistua ja ilmaista itseään.

## Suomen Polioliitto ry Hallitus

# Polioinvalidit ry vuonna 2013

## Tietoa ja kokemusta poliosta ja poliovammaisuudesta

Polioinvalidit ry on poliovammaisten itsensä perustama ja johtama järjestö, jonka tavoite on turvata poliovammaisten henkilöiden yhdenvertainen asema yhteiskunnassa. Polioinvalidit ry:n toiminnan vahvuus on aito tieto sekä kokemus poliosta ja poliovammaisesta arjesta.

Tavoitteensa saavuttamiseksi Polioinvalidit ry tekee monipuolista ja avointa työtä niin omien paikallisosastojen kuin erilaisten kotimaisten ja ulkomaisten kumppaneiden kanssa. Yhdistyksen toimintaa ovat edunvalvontatyö, tiedotus, kuntoutuspalvelut sekä kuntoutusta tukevat palvelut: neuvonta, ohjaus, vertaustukitoiminta ja vapaa-ajantoiminta. Polioinvalidit ry tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden osallistua monipuoliseen ja aktiiviseen vammaisjärjestötyöhön paikallisella, valtakunnallisella ja kansainvälisellä tasolla. Sama työ ja toiminta jatkuvat myös vuonna 2014.

Kertomusvuodelle vuosikokouksessa asetetut toiminnalliset ja taloudelliset tavoitteet saavutettiin hyvin. Tavoitteiden saavuttamisen aikaansaivat aktiivinen jäsenistö sekä sitoutuneet luottamushenkilöt ja henkilökunta.

## Toiminta

### Oikeuksien ja etujen valvonta

Oikeuksien ja etujen valvonta on oleellinen osa yhdistyksen kaikkia toimintaa ja tekemistä.

Polioinvalidit ry:n edunvalvonnan tavoitteena on vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muuhun poliovammaisia ja heidän läheisiään koskevaan lainsäädäntöön ja edistää lakien soveltamista siten, että ne oikeasti vastaavat olemassa olevaan tarpeeseen.

Polioinvalidit ry painottaa edunvalvonnassaan polion sairastaneille henkilöille tärkeitä asioita: koko elämän kestävä, oikea, riittävä hoito ja kuntoutus sekä tietotaito polion myöhäis-oireista sosiaali- ja terveydenhuollolle. Vaikuttamistyön keinovalikoimassa oli tiedotteita, kannanottoja, viranomais-tapaamisia, neuvotteluja ja kirjallisia valituksia.

Edunvalvonnan kulmakivi on yhdistyksen jäsenten ja luottamushenkilöiden aktiivinen osallistuminen sekä valtakunnan että paikallistason edunvalvontatyöhön monissa eri foorumeissa, järjestöissä sekä kuntien ja kaupunkien toimielimissä. Yhdistyksen edustajat ovat nopeasti reagoineet alueellisiin ongelmiin ja päätösten valmisteluun ja välittäneet tietoa alueellisista epäkohdista ja ratkaisuista valtakunnan tasolle.



Yhdistyksen oikeuksien ja edunvalvonnan keskeisin yhteistyökumppani oli Suomen Polioliitto ry. Yleisessä oikeudellisessa edunvalvonnassa painopiste oli edellisen toimintavuoden tapaan vaikuttaminen vammaispalvelulain uudistamishankkeisiin. Yhdistys oli Suomen Polioliiton mukana antamassa lausuntoja mm. THL:lle, STM:lle, Kelalle ja Soste ry:lle myös Vammaisfoorumin vaikuttajaverkoston kautta.

### Neuvonta ja ohjaus

Sosiaaliohjaus ja -neuvonta ovat tärkeä osa yhdistyksen ja sen paikallisosastojen toimintaa. Polion sairastaneet tarvitsevat tukea ja apua monissa arjen ongelmatilanteissa. Yhdistyksen tarjoamat neuvontapalvelut on tarkoitettu kaikille poliovammaisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille poliosta kiinnostuneille. Palvelut toteutetaan yhteistyössä Suomen Polioliitto ry:n kanssa eikä niistä peritä maksua.

Yksittäisten jäsenten edunvalvonnassa olivat yleisimpiä kuntoutus- ja vammaisratkaisuihin liittyvät kysymykset. Paikallistasolla yhä useampi kaipasi tietoa ja apua vammaispalvelulain mukaisista kuntien vastuulla olevista toimintakykyä tukevista palveluista. Kuntoutus- tai vammaisratkaisuksiin saadut hylkäävät päätökset ovat usein syynä yhteydenottoon. Yhä useammin myös poliovammaisen henkilön läheiset kaipaavat tietoa sekä poliosta että mahdollisista vammaispalveluista. Huoli jaksamisesta on perheen yhteinen.

Yhdistys jatkoi oman alueellisen ja paikallisen neuvontapalvelutyönsä vahvistamista. Paikallisen neuvontapalvelutyön avulla voidaan jäsenistön arjen ongelmatilanteisiin puuttua aiempaa

paremmin ja paikalliset olosuhteet huomioiden.

Paikallisosastot rahoittivat neuvontapalvelutyönsä Pieni Ele-keräyksen tuotolla. Yhdistyksen neuvontapalvelujen painopistettä tullaan aktiivisesti yhä enemmän siirtämään paikallistasolle lisäämällä polioon liittyviä tiedotustilaisuuksia ja tempauksia.

### Kuntoutustoiminta

Kuntoutustoiminnan tärkein tavoite on tukea poliovammaisten toimintakyvyn ja elämänlaadun säilymistä. Koska julkisen terveydenhuollon polion sairastaneille tarjoamat kuntoutuspalvelut eivät ole riittäviä, yhdistys jatkoi myös omien kuntoutuspalvelujen järjestämistä ja toteuttamista.

Polioinvalidit ry on kertonut jäsenilleen oikeudesta asiantuntevaan kuntoutukseen ja ohjannut heitä huolehtimaan oman kunnon ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä.

Yhdistys on osallistunut Kelan rahoittamien poliokursseiden vapaa-ajan toiminnan järjestelyyn ja kurseista tiedottamiseen. Yhdistys on osallistunut myös yhteistyössä Suomen Polioliiton kanssa RAY:n rahoittamien poliovammaisten kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien järjestelyihin. Yhdistyksen edustajat ovat vierailleet kurseilla ja kertoneet yhdistystoiminnasta.

### Yhdistyksen oma kuntoutustoiminta

Henkilökohtaisen jaksamisen projektit (Heku-jaksot)

Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin 15 (vuonna 2012 12) ja niihin osallistui 192 henkilöä, iältään 53-88 vuotta. Kurssien toteuttamisesta vastasivat yhdistyksen

paikallisosastot yhdessä valitsemansa kuntoutusyksikön kanssa.

### Tuetut kuntoutusjaksot

Yhdistys toteutti yhteistyössä Lehtimäen Opiston kanssa kaksi valtakunnallista kuntoutuskurssia. Kurssit oli tarkoitettu erityisesti Suomen Polioliitto ry:n kurssitarjoajan ulkopuolelle jääneille jäsenille. Kurssivuorokausia oli yhteensä 482 ja osallistujia 51.

### Paikalliset liikuntaryhmät

Paikalliset lämminvesivoimistelun ja liikuntaryhmät toteutettiin osastojen järjestämänä yhteistyössä kuntien liikuntatoimen ja erityisliikunnan toteuttajien kanssa. Ryhmiä oli 8 (10) ja kokoukumiskertoja oli yhteensä lähes 250 ja osallistujia yli 100. Yhdistys ohjasi jäseniään myös eri paikkakuntien tarjoamiin erityisliikuntaryhmiin.

Kuntoutustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2013 olivat 85 900 euroa (vuonna 2012: 80 700). Yhdistyksen järjestämistä kuntoutuspalveluista perittiin jäseniltä osallistumismaksu, suuruudeltaan 10-50% todellisista kuluista.

### Tiedotus ja viestintä

Yhdistyksen tiedotus ja viestintä tukevat yhdistyksen työtä tavoitteidensa saavuttamiseksi. Viestinnän keinoina käyttäen yhdistys tekee työtään tunnetuksi ja vahvistaa asemaansa asiantuntijajärjestönä. Uusia viestinnän hankkeita ei toimintavuonna toteutettu. Tiedotustoiminnassa on koko ajan muistettava, että vain vajaalla viidenneksellä (Poliokysely 2012) varsinaisista jäsenistä on käytössään nettiyhteys ja näin mahdollisuus käyttää erilaisia sähköisiä viestimiä.



Tiedotustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2013 olivat 12 000 euroa. Kuluissa ei ole mukana Polioliiton kuluja, joista vastaa Suomen Polioliitto ry. Tiedotustoiminnan hankkeita on mahdollista lisätä vuoden 2014 aikana.

## Poliolihti

Yhdistyksen tärkein tiedotuskanava oli ja on jatkossakin Poliolihti (julkaisijana Suomen Polioliitto ry). Jäsenetuna jaettava lehti ilmestyi neljä kertaa. Painosmäärä oli keskimäärin 6 000 kpl/nro. Lehti oli kokonaan nelivärinen ja 40 - 56 -sivuinen. Lehti on luettava näköispainoksena myös Suomen Polioliiton nettisivuilla.

Lehteä jaettiin vapaakappaleina mm. sairaaloihin, terveysasemille, apteekkeihin ja sosiaali-toimistoihin. Kahdesta numerosta tehtiin erityisjakelu poliiojärjestöjen kanssa yhteistyötä tekeville sekä aiemmin erilaisiin keräyksiin osallistuneille. Lisäksi Poliolihteä jaettiin useissa erilaisissa tapahtumissa ja messuilla.

Poliolihtien jokaisessa numerossa tarkasteltiin polion sairastaneen arkea eri näkökulmista. Lehti julkaisi lääketieteen asiantuntijoiden artikkeleita ja haastatteluja sekä polioon sairastuneiden henkilöiden kokemuksia omasta sairastumisestaan, kuntoutuksesta, esitelti luottamushenkilöitä, henkilöstöä ja heidän työtään, tiedotti yhdistyksen ja paikallisosastojen tapahtumista sekä johtokunnan kokousten jäsenpalveluja koskevista päätöksistä. Yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen kommentoi järjestön keskeisiä kysymyksiä palstallaan ”Rauman vinikkelit”.

## Kotisivut

Yhdistyksellä on omat kotisivut, joilla kerrotaan mm. yhdistyksen tarjoamista palveluista. Sivut löytyvät osoitteesta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com). Sivuilta löytyvät myös jokaisen paikallisosaston omat sivut, joilla ne kertovat alueellisesta palvelutarjonnastaan. Kotisivujen suunnittelusta vastasi yhdistyksen jäsen Antero Karjalainen. Sivujen toimivuutta ja ulkoasua pyritään kehittämään jatkuvasti.

## Jäsenkirjeet

Polioinvalidit ry ylläpitää jäsenrekisteriä ja jäsenille lähetettiin yhteensä 52 erilaista jäsenkirjettä, joissa tiedotettiin yhdistyksen jäsenilleen suuntaamista palveluista ja tapahtumista sekä opastettiin yhdistystoiminnassa.

## Muu tiedotustoiminta

Polioinvalidit ry piti yhteyttä tiedotusvälineisiin mm. lähettämällä vuoden aikana tiedotteita kannanotoistaan ja tapahtumistaan. Yhdistyksen kannanotoja ja tiedotteita välitettiin mm. STT:n kautta. Paikallisosastot ovat ilmoittaneet tarjoamistaan palveluista alueittensa lehtien tapahtumapalstoilla.

Tiedotusvälineitä kiinnostivat selvästi eniten poliorokotuksiin ja polion sairastaneiden elämäntilanteisiin liittyvät aineistot. Ylen Akuutti-ohjelmassa pureuduttiin polioivammaisen arkeen

ja palveluihin. Yhdistyksen toiminta tai edunvalvontaan liittyvät kysymykset saivat nihkeän vastaanoton.

Yhdistys painatti ja postitti jäsenetuna jokaiselle varsinaiselle jäsenelleen ja pidempiaikaisille kannatusjäsenilleen seinäkalerin vuodelle 2014. Kaleri sai erityisesti kannatusjäseniltä hyvän vastaanoton.

## Järjestötoiminta

### Yhdistystoiminta

Polioinvalidit ry:n yhdistystoiminnan keskeinen tavoite on tukea paikallisosastoja niiden toimiessa yhdistyksen toiminta-ajatuksen: polioivammaisten ja heidän läheistensä elämänlaadun ja osallistumismahdollisuuksien tukemisen saavuttamiseksi. Yhdistys jatkoi johdonmukaisesti toimintansa siirtämistä tapahtuvaksi entistään enemmän paikallistasolla. Alue toiminnan ja tiedotustoiminnan tehostamiseksi esim. Lahden paikallisosasto järjesti yhteistyössä Suomen Polioliiton kanssa Lahden keskustan kauppakeskuksessa tilaisuuden, jossa alueen polioivammaisilla ja ammattihenkilöillä oli mahdollisuus kysyä polioon ja polion myöhäisoiroisiin liittyvistä asioista mm. terveyskeskuslääkäri Kirsi Valtoselta

### Paikallisosastojen toiminta

Yhdistykseen kuului vuoden 2013 lopussa kahdeksan paikallisosastoa: Lahden, Pohjanmaan, Pohjois-Suomen, Pääkaupunkiseudun, Satakunnan, Savon, Tampereen ja Varsinais-Suomen osasto.

Osallistuminen paikallistason toimintaan on aktiivista. Osastot järjestivät vuoden mittaan erilaisia jäsen-, koulutus-, tiedotus- ja kuntoutustapahtumia. Osastot toimivat yhteistyössä paikallistasolla mm. kaupunkien ja kuntien, oppilaitosten ja eri järjestöjen kanssa.

Osastojen toiminnasta vastasivat osastojen valitsemat johtokunnat. Jokaisella osastolla oli oma edustajansa Polioinvalidit ry:n johtokunnassa. Mutkaton ja suora yhteys paikallisosastojen luottamushenkilöiden, yhdistyksen johtokunnan jäsenten ja poliiojärjestöjen henkilökunnan välillä vahvistaa yhdistyksen toimintaedellytyksiä ja mahdollistaa tiedon nopean välittymisen. Toiminnan järjestämiseksi osastoissa tehtiin aiempien vuosien tapaan mittaamaton määrä arvokasta vapaaehtoistyötä.

Paikallisosastoille myönnettiin toiminta-avustusta yhteensä 17 000 euroa. Toiminta-avustus käytettiin jäsenille suunnatun kuntoutustoiminnan, alueellisten jäsenille suunnattujen tapahtumien ja matkojen rahoittamiseen. Yhteensä toimintatuella rahoitettiin osin tai kokonaan noin 100 tapahtumakertaa.

### Vapaa-ajan toiminta

Polioinvalidit ry:n vapaa-ajan toiminta tukee yhdistyksen kuntoutus- ja tiedotustoimintaa. Vapaa-ajan toiminnan kautta yhdistys pystyy tarjoamaan

jäsenille elämyksiä: mahdollisuutta toistensa tapaamiseen, yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Tapahtumien järjestelyissä pyritään ottamaan mahdollisimman hyvin esteettömyysnäkökohdat ja yhdistys järjestää tapahtumiin avustajia varmistukseksi vaikeavammaisten henkilöiden osallistumismahdollisuudet.

Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin yli 100 ja osallistujia yli 1 000 henkilöä. Vapaa-ajatoiminnan kokonaiskulut olivat 94 800 (95 900) euroa. Osallistumismaksuilla vapaa-ajatoiminnan kustannuksista rahoitettiin 54 %. Osa tapahtumista oli varsinaisille jäsenille maksuttomia ja osan rahoituksesta vastasivat osallistujat yli 90 prosentilla.

Monipuolinen vapaa-ajatoiminta tukee hyvin jäsenten osallistumista, edistää vertaistukea ja on kerätyn palautteen mukaan yhä useammalle yhä tärkeämpi, jolle peräti ainut, mahdollisuus osallistua kodin ulkopuolisiin tapahtumiin. Vapaa-ajan toimintaa kehitetään ja toteutetaan jäsenistön toiveiden mukaisesti.

### Alueellinen vapaa-ajan toiminta

Yhdistyksen alueelliseen vapaa-ajan toimintaan kuuluvat perinteisesti mm. erilaiset osastojen järjestämät retket sekä matkat, kerho- ja opintopiirit toiminnat. Tapahtumien yhteydessä on tiedotettu mm. liikuntavammaisuuteen, kuntoutukseen ja polion myöhäisoiroisiin liittyvistä asioista. Tapahtumat ovat luonteva vertaistukitoiminnan muoto.

Paikallisosastot tekivät vilkasta yhteistyötä sekä keskenään että muiden alueittensa järjestöjen kanssa vapaa-ajan toimintaa kehittäessään ja järjestäessään. Varsinaiset jäsenet voivat osallistua kaikkien osastojen tapahtumiin ns. jäsenhinnalla.

### Valtakunnalliset tapahtumat

Polioinvalidit ry osallistui Suomen Polioliitto ry:n järjestämien valtakunnallisten kesäpäivien suunnitteluun ja toteutukseen. Kesällä 2013 tapahtuman järjestelyistä vastasi 50-vuotisen toimintansa juhluvoittoa viettänyt Varsinais-Suomen osasto. Tapahtumalla haluttiin muistuttaa siitä, että polioivammaisia elää Suomessa arviolta 4000 – 6000. Päivien ohjelmassa oli niin tietoa kuin viihdettäkin. Tapahtumaan osallistui lähes 100 henkilöä. Yhdistyksen paikallisosastot järjestivät tapahtumaan yhteiskuljetuksia ja avustajia. Lisäksi yhdistys tuki jäsentensä osallistumista tapahtumaan myös taloudellisesti.

### Kotimainen ja kansainvälinen yhteistyö

Polioinvalidit ry toimii aktiivisesti yhteistyössä julkishallinnon, eri yhdistysten ja järjestöjen ja erilaisten toimikuntien kanssa. Yhteistyön tarkoituksena on edistää polioivammaisten yhdenvertaista asemaa yhteiskunnassa ja tarjota heille ja heidän läheisilleen ensisijassa

kuntoutukseen ja vapaa-aikaan liittyviä palveluja.

Yhdistys seuraa kansainvälistä poliotyötä lähinnä Suomen Polioliiton kautta. Suomen Polioliitto ry kuuluu Euroopan Poliounioniin (EPU) ja jatkaa yhteistyötä pohjoismaisten poliiojärjestöjen kanssa. Saatuja tietoja ja yhteistyötahoja hyödynnetään erityisesti neuvontapalveluja kehitettäessä. Raportointia polioon liittyvistä kansainvälisistä uutisista ja tapahtumista sekä julkaisuista tullaan lisäämään.

### Yhdistyksen jäsenyydet

Polioinvalidit ry oli vuonna 2013 jäsenenä Suomen Polioliitto ry:ssä ja Tampereen Invalidien Työtuki ry:ssä. Polioinvalidit ry Lahden osasto oli jäsenenä Lahden Invakeskuksessa. Polioinvalidit ry Tampereen osasto oli jäsenenä Tampereen vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnassa. Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto oli jäsenenä Turun Seudun Vammaisjärjestöt TVJ ry:ssä.

### Jäsenistö

Toimintavuoden 2013 lopussa yhdistykseen kuului 1 089 varsinaista jäsentä ja noin 1 500 kannatusjäsentä ja yhdistyksen jäseneksi haki 13 uutta varsinaista jäsentä. Varsinaisista jäsenistä 75% kuului johonkin paikallis-osastoon.

Suomessa arvioidaan yhä elävän 4000 - 6000 polion sairastanutta henkilöä, joten tiedottaminen ja jäsenhankintaan kiinnitetään jatkossa entistä enemmän huomiota. Yhdistys pyrkii järjestämään tapahtumia ja tekemään työtään tunnetuksi paikkakunnilla, joilla ei toistaiseksi ole vakinaista paikallista toimintaa.

### Päätöksenteko

### Varsinainen kokous

Polioinvalidit ry:n ylintä päättävältä käyttävään varsinaiseen kokoukseen osallistui 65 varsinaista jäsentä. Toimintasuunnitelman laatimiseen, ennen kuin se esitettiin vuosikokoukselle, osallistui paikallisosastojen vuosikokouksissa lähes 150 jäsentä. Vuoden 2012 toiminta ja taloudenhoito vahvistettiin yksimielisesti.

Varsinaisessa kokouksessa valittiin yhdistyksen puheenjohtaja ja neljä johtokunnan jäsentä ja tarvittavat henkilökohtaiset varamiehet kaudelle 2013-2014. Johtokunnan varsinaisten jäsenten lukumäärään ei kokouksessa tehty muutosta. Vuosikokous hyväksyi johtokunnan esityksen siitä, että johtokuntaan valittiin edustaja jokaisesta paikallisosastosta. Vuosikokous lisäsi toimintasuunnitelmaan johtokunnan kokoaman sääntötyöryhmän. Sääntötyöryhmän tehtävänä on tutkia mm. onko uuden yhdistyslain etäosallistumisella mahdollista lisätä jäsenistön tosiasiallisia vaikutusmahdollisuuksia. Sääntötyöryhmä on kokoontunut ja konsultoinut asiantuntijoita ja kertoo

työryhmän työn tuloksista vuoden 2014 vuosikokouksessa.

### Johtokunta

Polioinvalidit ry:n toiminnasta vastaa johtokunta, johon kuuluivat puheenjohtajan lisäksi kahdeksan johtokunnan jäsentä sekä heidän henkilökohtaiset varajäsenensä. Jokaisella yhdistyksen alueosastolla oli oma edustajansa johtokunnassa. Johtokunta valitsi keskuudestaan varapuheenjohtajan. Johtokunta kokountui toimintavuoden aikana viisi kertaa. Johtokunta neuvotteli ja päätti yhdistyksen käytännön toimista myös sähköpostitse.

Johtokunnan jäsenet olivat: puheenjohtaja Rauno Nieminen, varapuheenjohtaja Kaarina Lappa-lainen (henkilökohtainen varajäsen: Riitta Suurkuukka), Sirpa Haapala (Riitta Hakala), Ritva Jokela (Esko Viemerö), Lauri Jokinen (Riitta Nissilä), Pirjo Karin-Oka (Leila Lahti-Pätäri), Iiris Karvinen (Esko Timonen), Pirkko Ahola (Pirkko Hakala) ja Tuula Pukkila (Markus Olavi). Johtokunnan sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

### Työryhmät

Työryhmät valmistelivat saamansa tehtävät ja esittelivät asiat johtokunnalle päätöksentekoa varten. Johtokunnan tukena asioita valmisteli työryhmä, johon kuuluivat Rauno Nieminen, Kaarina Lappalainen ja Lauri Jokinen ja Tuula Pukkila. Sääntötyöryhmänä toimi osin johtokunnan työryhmä ja osin koko johtokunta. Yhdistyksen oman kalenterin toteuttamisesta vastasivat Ulla Kurvinen ja Tuula Pukkila. Yhdistyksen omaa matkailutoimintaa suunnittelivat Kaarina Lappalainen ja Tuula Pukkila.

### Tilintarkastajat

Polioinvalidit ry:n tilintarkastajina toimivat Tarmo Männistö, HTM ja Jukka Silvo, HTM. Varatilintarkastajiksi valittiin tilintarkastaja Sinikka Hölttä ja tilintarkastustoimisto Aaltonen & co:n osoittama tilintarkastaja.

### Henkilöstö, toimitilat ja työvälineet

Polioinvalidit ry:n toiminnanjohtajan tehtäviä hoitaa Suomen Polioliitto ry:n toiminnanjohtaja Birgitta Oksa ja jäsenihteerin tehtäviä jäsenihteeri Kirsti Paavola. Varainhankkijoina toimivat Raija Nissinen ja Martta Noronen. Tervittava lisätyövoima on palkattu projektikohtaisesti mm. kuntoutukseen, arkistojen järjestämiseen jne.

Polioinvalidit ry on vuokrannut esteettömät toimistotilat Suomen Polioliitto ry:ltä osoitteesta Kumpulantie 1 A, 00520 Helsinki. Paikallisosastoilla ei ole omia toimitiloja, vaan niiden toimistotiloina toimivat osastojen johtokuntien jäsenten omat kodit.

Jäsentietojen ylläpito ja jäsenmaksujen laskutus hoidettiin keskitetysti poliojärjestöjen jäsenrekisteri- ja lasku-

tusohjelmaa käyttäen. Polioinvalidit ry maksaa järjestöpalvelumaksua Suomen Polioliitto ry:lle 28 000 euroa.

### Talous ja varainhankinta

Polioinvalidit ry:n talous perustui vuosikokouksen hyväksymään talousarvioon eikä toiminnalla tavoiteltu taloudellista voittoa. Taloudessa ei tapahtunut mitään ennakoimatonta ja yhdistyksen taloudellinen tilanne pysyi hyvänä.

Oman varainhankinnan ja toimintatuottojen lisäksi yhdistys jatkoi jäsenpalvelujen rahoittamista omalla pääomalla. Vuosikokous päättää vuosittain käytettävän oman pääoman suuruudesta.

Omaa pääomaa tarvittiin vuonna 2013 toiminnan rahoitukseen suunnitellun 77 250 euron sijaan 47 907,24 euroa.

Yhdistyksen kokonaiskulut olivat 315 937,04 euroa (vuonna 2012: 308 351,92) Kokonaiskuluista jäsenpalvelujen osuus oli 71 %. Jäsenpalvelut rahoitettiin suunnitellusti osallistumismaksuilla ja yhdistyksen omalla rahoituksella. Rahoituksen puuttumisen takia mikään suunniteltu hanke tai toiminta ei jäänyt toteuttamatta.

Suomen Polioliiton Pieni Ele-keräyksen alueelliseen neuvontapalveluun ohjatulla tuotolla rahoitettiin alueellista neuvontapalvelutoimintaa.

Varainhankinnassaan yhdistys noudattaa YTY ry:n sosiaali- ja terveystaloukselle laatimia varainhankinnan eettisiä periaatteita. Tärkeimpiä varainhankintatapoja ovat kannatus- ja varsinaisten jäsenten jäsenmaksujen lisäksi vuokratuotot ja kaupunkien ja kuntien avustukset. Varainhankinnan kulujen osuus varainhankinnan kokonaistuotoista oli 28% (29 %).

Yhdistyksen tarkka talouden seuranta ja tehdyt omaisuuden käytön pitkän ajan suunnitelmat, jotka tarkistetaan ja hyväksytään vuosikokouksessa vuosittain, varmistavat sen, että yhdistyksen talous pysyy vakaana ja jäsenille pystytään tarjoamaan toimivia ja kohtuuhintaisia jäsenpalveluja vaarantamatta yhdistyksen edunvalvontatyötä tai yleishyödyllisiä järjestötehtäviä. Tulevien vuosien toimintaa tullaan aiempien vuosien tapaan rahoittamaan myös yhdistyksen omalla kertyneellä pääomalla.

### Polioinvalidit ry Johtokunta

# Polioinvalidit ry Toimintasuunnitelma vuodelle 2014

Polioinvalidit ry:n toiminta on paikallista, alueellista ja valtakunnallista työtä polion sairastaneiden henkilöiden ja heidän läheistensä hyväksi.

Polioinvalidit ry on polioivammaisten itsensä perustama ja johtama järjestö, jonka tavoite on turvata polioivammaisten henkilöiden yhdenvertainen asema yhteiskunnassa. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi yhdistys tekee monipuolista ja avointa työtä niin omien paikallisosastojen kuin erilaisten kotimaisten ja ulkomaisten kumppaneiden kanssa. Polioinvalidit ry:n toiminnan vahvuus on tieto ja kokemus polioivammaisen arjesta.

### Oikeuksien ja etujen valvonta

Polioinvalidit ry:n oikeuksien ja etujen valvonnan tavoitteena on vaikuttaa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muuhun polioivammaisia ja heidän läheisiään koskevaan lainsäädäntöön ja edistää lakien soveltamista siten, että ne vastaavat polioivammaisten olemassa olevaan tarpeeseen. Polioinvalidit ry kertoo päättäjille ja ammattilaisille polioivammaisten arjesta ja niistä ongelmista, joita he kohtaavat, kun poliota ja polion myöhäisoireita ei tunnisteta.

Tärkeä osa yhdistyksen edunvalvontaa on kertoa polioivammaisille itselleen heidän oikeuksistaan ja olemassa olevista julkisista sosiaaliturvan ja kuntoutuksen palveluista. Yhdistyksen aluetoiminnan kautta saadaan tietoa paikallisista vammaispalveluihin ja kuntoutukseen liittyvistä käytännöistä ja ongelmista. Tämä tieto on sekä edunvalvontatyön että henkilökohtaisen neuvontapalvelun vahva peruskivi.

### Neuvontapalvelut

Polion sairastaneet tarvitsevat tukea ja apua monissa arjen ongelmatilanteissa. Yhdistyksen neuvonta- ja tukitoiminnan perustana on vahva ja pitkä kokemus polioivammaisen arjesta. Yhdistyksen tarjoamat neuvontapalvelut on tarkoitettu kaikille polioivammaisille ja heidän läheisilleen sekä kaikille poliosta kiinnostuneille. Palvelut toteutetaan yhteistyössä Suomen Polioliitto ry:n kanssa eikä niistä peritä maksua.

### Alueelliset neuvontapalvelut

Yhdistys jatkaa alueellisen ja paikallisen neuvontapalvelutyön vahvistamista. Paikallisen neuvontapalvelutyön avulla voidaan jäsenistön arjen ongelmatilanteisiin puuttua aiempaa paremmin ja paikalliset olosuhteet huomioiden. Yhdistyksen jäsenillä on hallussaan yksi yhdistyksen tärkeimmistä pääomista: vertaistuen antamisen ja saamisen taito. Vertaistukitoiminnan vahvistamista jatketaan osana neuvontapalveluja.

### Kuntoutustoiminta

Yhdistyksen kuntoutukseen liittyvän toiminnan tärkein tavoite on kertoa polion sairastaneille henkilöille olemassa olevista kuntoutuspalveluista ja painottaa jatkuvan omasta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtimisen sekä oikean levon ja rasituksen löytämisen tärkeyttä.

Yhdistyksen oma kuntoutustarjonta täydentää julkista, olemassa olevaa palvelutarjontaa ja lisää polion sairastaneiden mahdollisuuksia osallistua heille tarpeelliseen kuntoutukseen. Kuntoutuspalvelut houkuttelevat osallistumaan, tukevat omatoimista kuntoutusta myös kuntoutusjakson jälkeen ja mahdollistavat seurantajaksojen avulla oman toimintakyvyn muutosten seuraamisen. Yhdistyksen oma kuntoutus toteutetaan pääosin paikallistasolla, jolloin ne ovat helpommin saavutettavissa ja tukevat kuntoutujan sosiaalisuutta: kuntoutus osaksi omaa arkea.

### Allasryhmät ja lihashuolto

Yhdistyksen paikallisosastot järjestävät toiminta-alueillaan avokuntoutuksena toteutettavia liikuntaryhmiä. Lämminvesivoimistelu kotipaikkakunnalla osana arkipäivän elämää mahdollistaa vaikeastikin liikuntavammaisten polion sairastaneen henkilön osallistumisen tärkeään kunnon ylläpitämiseen kootta käsin. Lihashuoltoon keskittyvistä voimisteluryhmistä on saatu hyvää palautetta, erityisesti heiltä, jotka hakevat tukea omaan kotona suoritettavaan päivittäiseen liikuntaan.

### Henkilökohtaisen jaksamisen projektit (Heku-jaksot)

Yhdistyksen oman kuntoutukseen liittyvän kehittämistyön tuloksena käynnistyneet alueelliset henkilökohtaisen jaksamisen seuranta- ja projektit jatkuvat. Toimintavuonna toteutetaan jo aloitettujen kuntoutusprojektien seurantajaksoja ja käynnistetään uusia alueellisia projekteja.

Yhdistyksen omat alueelliset kuntoutusjaksot korostavat omatoimisen liikkumisen ja hyvinvoinnin huomioiden tärkeyttä. Ne koostuvat lyhyistä eri puolilla Suomea järjestetyistä laitoskuntoutusjaksoista, aktiivisesta kotona tapahtuvasta liikunnasta saatujen ohjeiden mukaan sekä seurantajaksoista, joissa seurataan henkilökohtaisessa jaksamisessa tapahtuvia muutoksia ja saadaan uusia eväitä kotona tapahtuvaan kunnon ja oman hyvinvoinnin ylläpitoon. Kurssikuluista yhdistys maksaa 50%.



## Valtakunnalliset kuntoutuskurssit

Yhdistys järjestää itse kaksi valtakunnallista kuntoutuskurssia, jos niiden järjestäminen Suomen Polioliiton Apua arkeen -kurssien yhteydessä on mahdollista. Kurssit on tarkoitettu erityisesti niille jäsenille, jotka jäävät Suomen Polioliitto ry:n kurssitarjonnan ulkopuolelle. Nämä kurssit ovat osallistujille maksullisia, yhdistys osallistuu kustannuksiin maksamalla osallistujille kurssitukea 10,00 euroa/kuntoutusvuorokausi/kurssilainen, kuitenkin enintään 14 vrk/jäsen/vuosi. Tuki huomioidaan suoraan perittävissä kurssimaksussa.

## Tiedotus- ja viestintä

Yhdistyksen viestintä ja tiedotus tukee yhdistyksen työtä. Viestinnällä yhdistys tekee toimintaansa tunnetuksi ja vahvistaa asemaa polion sairastaneiden omana asiantuntijajärjestönä. Yhdistys pyrkii omalta osaltaan tehostamaan polioon liittyvää tiedotus- ja julkaisutoimintaansa. Tiedottamiseen ja viestintään liittyviä uusia, uuden näköisiä, uutta tekniikkaa hyödyntäviä tiedottamishankkeita etsitään ja ne on mahdollista käynnistää jo kuluvan toimintavuoden aikana.

Yhdistyksen jäsenistä vain noin viidenneskellä on käytössään nettiyhteys, joka on otettava huomioon tiedotusta toteutettaessa.

## Poliolehti

Yhdistyksen keskeisin tiedotuskanava on Suomen Polioliitto ry:n julkaisema Poliolehti. Jäsenetuna jaettava lehti ilmestyy aikakauslehti-tyyppisenä neljä kertaa vuodessa. Poliolehti välittää tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista, kuntoutuksesta ja poliojärjestöjen tarjoamista palveluista. Poliolehti ilmestyy myös verkkolehdenä Suomen Polioliiton nettisivuilla.

Poliolehti toimii jäsenyhdistysten ja paikallisjärjestöjen tapahtumatiedotteena. Poliolehtea jaetaan ilmaisnumeroina mm. terveysasemille ja apteekkeihin, messu- ja näyttelytilaisuuksissa sekä erilaisissa yleisötilaisuuksissa.

Yhdistys kannustaa jäseniään kirjoittamaan entistä useammin kokemuksistaan ja ajatuksistaan Poliolehden sivuille. Vuonna 2014 jatkuu yhdistyksen paikallistoiminnan esittely lukijoille.

## Kotisivut

Poliinvalidit ry:n omat kotisivut löytyvät osoitteesta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com). Sivut kertovat yhdistyksen toiminnasta. Jokaisella paikallisosastolla on käytössä omat sivunsa, joilla ne kertovat tarkemmin paikallisesta palvelutarjonnastaan. Kotisivujen päivityksestä ja ulkoasusta vastaa Antero Karjalainen.

## Jäsenkirjeet

Yhdistys lähettää säännöllisesti jäsenilleen tiedotteita ja kirjeitä, jotka voivat olla sekä valtakunnallisia että paikallisesti rajattuja. Ne välittävät henkilökohtaisella tavalla ajankohtaista tietoa

yhdistyksen ja osastojen tarjoamista palveluista. Jäsenkirjeen voi tilata myös sähköisenä versiona.

## Muu tiedotus ja julkaisut

Yhdistys teettää kuvakalenterin vuodelle 2015. Kuvat kerätään vuoden 2014 tapahtumista ja jäsenten omista kuvarkistoista. Kalenteri postitetaan varsinaisille jäsenille ja kannatusjäsenille.

## Vapaa-ajan toiminta

Poliinvalidit ry ja erityisesti sen paikallisosastot jatkavat monipuolista vapaa-ajan palvelujen ja tapahtumien toteuttamista. Toimintavuoden vapaa-ajan tarjontaan kuuluvat mm. erilaiset kerhot, opintopiirit, teemalliset päivätapahtumat, retket ja matkat niin koti- kuin ulkomailla. Vapaa-ajan toiminnan eri muodot toimivat paitsi virkistystapahtumana myös tiedotus- ja vertaistukitapahtumana. Tapahtumissa on mukana avustajia vahvistamassa esteettömyyttä ja osallistumismahdollisuutta.

Kaikkiin yhdistyksen ja sen paikallisosastojen järjestämiin tapahtumiin voivat osallistua kaikki yhdistyksen varsinaiset jäsenet asuinpaikasta riippumatta järjestäjän ilmoittamalla jäsenhinnalla.

## Valtakunnalliset tapahtumat

Poliinvalidit ry:n Pohjanmaan osasto vastaa Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisten kesäpäivien järjestelyistä Härmän Kuntokeskuksessa. Yhdistys tukee jäseniensä osallistumista tapahtumaan. Taloudellinen tuki huomioidaan suoraan osallistumismaksussa ja paikallisosastot järjestävät tapahtumiin yhteiskuljetuksia ja avustajia.

## Vertaistukea matkoilta

Yhdistys järjestää syksyllä 2014 omakustannushintaisen matkan Barcelonaan. Paikallisosastot järjestävät matkoja ja retkiä koti- ja ulkomaille. Järjestelyissä huomioidaan esteettömyys ja mukana yleisavustajia.

## Järjestötoiminta

### Valtakunnallinen toiminta

Poliinvalidit ry tarjoaa palvelujaan ja valvoo jäsentensä oikeuksien toteutumista koko valtakunnan alueella. Toiminnan alueellisen tasapainon toteuttaminen on jatkuva haaste. Yhdistyksen toiminnan olisi oltava ainakin tärkeimmiltä osiltaan mahdollisimman tasavertaisesti kaikkien jäsenten tavoitettavissa. Yhdistyksen toimintaa toteutetaan enemmän alue- ja paikallistasolla, jolloin se on helpommin jäsenten tavoitettavissa. Uusien alueellista toimintaa vahvistavien toimintamallien kehitystyötä ja toteutusta jatketaan tiiviissä yhteistyössä paikallisosastojen kanssa.

### Aluetoiminta - paikallisosastot

Poliinvalidit ry:n kahdeksan paikallisosastoa ovat tärkein osa yhdistyksen perusjärjestötyötä. Niiden kautta yhdistyksen palvelut ovat lähellä jäseniä. Osastot tarjoavat kuntoutusta, asian-

tuntemusta ja monipuolista vapaa-ajan toimintaa. Kaikessa toiminnassa mukana on aito vertaistuki.

Toimivalla alueorganisaatiolla on mahdollista parantaa jäsenten tasavertaisia osallistumismahdollisuuksia. Jäsenmaksuosuuksien lisäksi paikallisosastot saavat erilaisia toiminta-avustuksia toimintansa rahoittamiseksi. Näin pystytään tukemaan paikallisia toimintamahdollisuuksia.

Paikallisosastot voivat lähettää jäsenkirjeitä ja tiedotteita yhdistyksen jäsenrekisteri- ja postitusohjelmien kautta. Osastojen vapaaehtoisille luottamushenkilöille järjestetään tarvittaessa koulutus- ja neuvottelutilaisuuksia. Luottamushenkilöiden osallistumista myös erilaisiin koulutustilaisuuksiin tuetaan mahdollisuuksien mukaan.

## Järjestö- ja yhteistoiminta

Poliinvalidit ry jatkaa vahvaa, tavoitteellista yhteistyötä eri vammaisjärjestöjen sekä yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhdistys kuuluu yhdessä Suomen Poliohuolto ry:n kanssa perustamaansa poliojärjestöjen yhteiseen Suomen Polioliitto ry:een ja osallistuu aktiivisesti poliojärjestöjen yhteisten tavoitteiden määrittelyyn ja toteuttamiseen. Yhdistys on Suomen Polioliitto ry:n kautta mukana Soste ry:ssä ja Vammaisjärjestöjen neuvottelukunnassa.

Yhdistyksen kahdeksan paikallista alaosastoa ovat: Lahden osasto, Pohjois-Suomen Poliinvalidit, Pohjanmaan osasto, Pääkaupunkiseudun Poliinvalidit, Satakunnan osasto, Savon osasto, Tampereen osasto ja Varsinais-Suomen osasto.

## Kansainvälinen toiminta

Poliinvalidit ry seuraa kansainvälistä polioon liittyvää tutkimusta ja kehitystyötä ja osallistuu poliojärjestöjen kansainväliseen yhteistyöhön pääosin Suomen Polioliitto ry:n kautta.

## Päätöksenteko

### Vaikutusmahdollisuus

Poliinvalidit ry pysyy ja vahvistuu järjestönä, jossa jokaisella jäsenellä on mahdollisuus saada äänensä kuuluviin ja tuntee olevansa yhdenvertainen vaikuttaja yhdistyksen toiminnassa.

Paikallisosastojen vuosikokouksissa esitellään johtokunnan suunnitelmat vuoden 2014 toiminnan sisällöstä ja taloudesta. Jäsenistöltä paikallistasolta saatujen palauteiden pohjalta johtokunta esittelee laatimansa toimintasuunnitelman ja talousarvion vuodelle 2014 vuosikokoukselle. Sääntötyöryhmä kertoo tähänastisen työnsä tuomista suunnitelmista ja ajatuksista mm. yhdistyksen henkilövälintojen toteuttamistavoista.

Yhdistykselle on tärkeää turvata paikallistason toiminta myös jatkossa. Tavoitetta tukevista toimenpiteistä sovitaan yhdessä paikallisosastojen kanssa.

## Varsinainen (kevät) kokous

Polioinvalidit ry:n ylintä päättänytvaltaa käyttävä vuosikokous pidetään 12.04.2014 Helsingissä. Vuosikokouksessa jäsenistö hyväksyy edellisen vuoden tilinpäätöksen toimintakertomukseen ja päättää tulevan kauden toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta sekä valitsee erovuoroisten tilalle johtokunnan jäsenet/varajäsenet kaudeksi 2014 - 2015. Johtokunta esittää vuosikokoukselle, että käytäntöä, jossa jokaisella paikallisosastolla on oma edustajansa johtokunnassa, jatkettaisiin.

## Johtokunta

Vuosikokouksen valitsema johtokunta johtaa yhdistyksen toimintaa vuosikokouksen asettamien tavoitteiden saavuttamiseksi. Johtokunta kokoontuu tarpeen mukaan ja voi tarvittaessa perustaa erilaisia työryhmiä tai toimikuntia hoitamaan niille annettuja tehtäviä.

## Henkilöstö ja toimitilat

Yhdistyksen jäsenihteerin ja toiminnanjohtajan palvelut kuuluvat Suomen Polioliitolta saataviin järjestöpalveluihin. Tarvittaessa palkataan projekti-kohtaista apua. Kannatusjäsenhankkijoina toimivat Raija Nissinen ja Maritta Noronen.

Yhdistyksen toimitilat sijaitsevat osoitteessa Kumpulantie 1 A, 6.krs. 00520 Helsinki. Poliinvalidit ry on vuokranut tilat Suomen Polioliitto ry:ltä.

## Talous ja varainhankinta

### Toiminnan rahoitus

Poliinvalidit ry:n toiminnan vuosittaisen perusrahoituksen muodostavat jäsenmaksut, kaupunkien ja kuntien avustukset ja vuokratuotot. Puhelinhankkijat huolehtivat kannatusjäsenhankinnasta. Yhdistyksen toimintaa rahoitetaan oman varainhankinnan ja toimintatuottojen lisäksi yhdistyksen omalla pääomalla. Käytettävän oman pääoman määrästä päätetään vuosittain yhdistyksen varsinaisessa kokouksessa.

## Päätteeksi

Poliinvalidit ry on poliovammaisten ja heidän läheistensä oma järjestö. Yhdistyksen ovat perustaneet poliovammaiset, ja he myös ovat johtaneet ja johtavat tänäkin päivänä yhdistystä. Tämä varmistaa sen, että yhdistyksen tavoitteet ja toiminnan keinot ovat sellaisia, jotka poliovammaiset itse kokevat tärkeiksi. Tämän suunnitelman toteuttaminen edellyttää hyvin toimivaa yhdistystä, sitoutunutta hallintoa, luottamushenkilöitä, työntekijöitä ja vapaaehtoistoimijoita. Yhdistys jatkaa työtään polion sairastaneiden yhdenvertaisten mahdollisuuksien ja osallistumisen puolesta myös vuonna 2014: Me olemme yhä olemassa.

## Poliinvalidit ry Johtokunta

# Suomen Poliohuolto r.y.

## Toimintakertomus vuodelta 2013

**S**uomen Poliohuolto r.y. on poliovammaisten 30.4.1958 perustama ja heidän itsensä johtama valtakunnallinen vammaisjärjestö, jonka toimialueena on koko Suomi ja kotipaikkana Helsinki. Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan tarkoituksena on poliovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, jäsenistön opastaminen hakeutumaan lakisääteisten palvelujen ja tukitoimien piiriin, yhteiskunnallinen vaikuttaminen siten, että poliovammaisten erityistarpeet tulevat otetuiksi riittävässä määrin huomioon lainsäädännössä ja yhteiskuntasuunnittelussa, poliovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja heidän tasa-arvoisuutensa edistäminen, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen. Suomen Poliohuolto ry on perustanut vuonna 1994 yhdessä Polioinvalidit ry:n kanssa Suomen Polioliitto ry:n, joka toimii suomalaisten poliojärjestöjen yhteistyöjärjestönä.

### Jäsenistö

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostavat polion sairastaneet varsinaiset jäsenet sekä yhdistyksen toimintaa tukevat kannatusjäsenet. Vuoden 2013 aikana yhdistykseen liittyi 3 uutta varsinaista jäsentä. Yhdistyksen jäsenyydestä poistui kuoleman seurauksena 7 varsinaista jäsentä. Yhdistyksen jäsenyydestä erosi 6 varsinaista jäsentä. Vuoden 2013 päättyessä yhdistykseen kuului yhteensä 634 jäsentä, joista varsinaisten poliovammaisten jäsenten osuus oli 184 henkilöä ja kannatusjäsenten osuus 450 yksityistä henkilöä/yritystä.

### Hallinto

Suomen Poliohuolto ry:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu kahdeksan (8) jäsentä. Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan siten, että kunakin vuonna eroaa vuorollaan neljä jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita hallitukseen uudelleen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous pidettiin 4.5.2013 Ruskeasuon koululla Helsingissä. Kokoukseen osallistui 14 yhdistyksen varsinaista jäsentä. Kokouksen puheenjohtajana toimi Risto Korhonen ja sihteerinä Birgitta Oksa. Hallituksen jäseniksi vuosille 2013 - 2014 valittiin Markku Huostila, Leo Hänninen, Hilikka Jokivirta ja Kaija Salmela. Hallituksen jäseneksi vuodelle



2013 valittiin Risto Korhonen. Vuoden 2013 hallituksen jäseninä jatkoivat Aira Hukka, Antti Mettiäinen ja Väinö J. Mäki-Petäys.

Helsingissä 4.5.2013 pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteeriksi Kaija Salmela. Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana 3 kertaa. Asioita käsiteltiin yhteensä 53 pöytäkirjan kohdassa. Hallitus päätti kiireellisistä asioista lisäksi myös puhe- ja sähköpostin avulla. Hallitus kävi vuoden 2013 aikana läpi yhdistyksen säännöt todeten, että niissä ei ole tällä hetkellä merkittäviä muutostarpeita.

### Valvonta

Tilintarkastajana on toiminut Jukka Silvo HTM, varatilintarkastajana Christian Klemetti HTM ja toiminnan tarkastajana Heikki Aaltonen asianajaja, varatoiminnan tarkastajana Leena Simola-Nikkanen.

### Edustus

Suomen Poliohuolto ry on Suomen Polioliitto ry:n jäsen. Suomen Poliohuolto ry:n edustajina Suomen Polioliitto ry:n hallituksessa toimivat Leo Hänninen (varapuheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys ja Markku Huostila.

Suomen Poliohuolto r.y. oli edustettuna myös Vantaan vammaisneuvostossa,

jonka varajäsenenä toimi Markku Huostila.

### Tiedotustoiminta

Suomen Poliohuolto ry:n tiedotustoimintaa on hoidettu 4 kertaa vuodessa ilmestyneen Suomen Polioliitto ry:n julkaiseman Poliolehdessä, internet-verkossa olevan Suomen Poliohuolto ry:n kotisivun, sekä jäsenkirjeiden avulla.

Suomen Poliohuolto ry:n kotisivu löytyy osoitteesta <http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/> ja Suomen Polioliitto ry:n kotisivun [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com) kautta.

Poliolehdessä vuosikerta sisältyi edelleen sekä varsinaisten jäsenten, että kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Poliolehdessä tiedottava merkitys korostuu myös siten, että sen vapaakappaleita lähetetään runsaasti mm. julkisiin toimipisteisiin, kuntiin, sairaaloihin ja moniin muihin toimintamme kannalta tärkeisiin kohteisiin.

Vuoden 2013 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen 2 jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammaislainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyvää tiedotusta ja neuvontaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

### Kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminta

Suomen Poliohuolto ry järjesti jäsenilleen ajalla 8.9.-14.9.2013 viikon mittaisen kuntoutus- ja virkistysloman

Kylpylähotelli Estonia Medical Spa Puistotalossa Viron Pärnussa. Kuntoutus- ja virkistyslomalle osallistui yhteensä 21 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen.

Suomen Poliohuolto ry tuki vuoden 2013 aikana jäsentensä osallistumista Suomen Polioliitto ry:n järjestämille kesäpäiville Turun Ruissalon Kylpylässä, sekä myönsi jäsenilleen kuntoutustukea Lehtimäen Opiston järjestämille ”Iloa ja vaihtelua elämään” – kursseille osallistumiseen.

Suomen Poliohuolto ry:n lomailutoiminta järjestettiin Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa yhden viikon mittaisena maksuttomana täysihoidon sisältäneenä lomajaksona ajalla 7.7.-13.7.2013. Marjolan lomajaksolle osallistui 23 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen. Suomen Poliohuolto ry myönsi vuoden 2013 aikana lomailutukea omatoimiseen lomailuun 3 varsinaiselle jäsenelleen.

### Talous

#### Testamenttilahjoitus

Suomen Poliohuolto r.y. sai tiedoksi vuoden 2013 syyskuussa testamenttimääräyksen, jolla 30.8.1924 syntynyt ja Jyväskylässä 6.8.2013 kuollut Kirsti Kaarina Puura oli määrännyt viimeisenä tahtonaan yhdistyksellemme merkittävän osuuden omaisuudestaan kuolemansa jälkeen. Suomen Poliohuolto r.y.

# Suomen Poliohuolto r.y.

## Toimintasuunnitelma vuodelle 2014

ilmaisee tässä yhteydessä kiitollisuutta saadusta lahjoituksesta ja kunnioitukseksi Kirsti Puuran muistolle.

### Toiminnan rahoittaminen

Suomen Poliohuolto ry:n toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten maksamilla jäsenmaksuilla, korkotuotoilla ja edellisiltä vuosilta kertynyttä ylijäämää käyttäen. Toimintavuoden 2013 päättyessä yhdistyksen taloudellinen tilanne on hyvä.

### Toimisto

Suomen Poliohuolto ry:n toimisto sijaitsee esteettömissä tiloissa Helsingin Pasilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki, puh. (09) 686 0990, fax. (09) 686 0996. Yhdistyksen sähköpostiosoite on leo.hanninen@pp1.inet.fi

Kertomusvuoden aikana yhdistyksen palveluksessa toimi yksi osa-aikainen järjestösihteeri. Suomen Poliohuolto ry:n tarvitsemia toimistopalveluja tuotettiin osittain Suomen Polioliitto ry:n toimesta.

Suomessa elää tällä hetkellä arviolta noin 4000–6000 polion sairastanutta henkilöä. Polioivammaisuus on heille elämänsä loppuun saakka riesana arjessa selviytymiselle. Suomen Poliohuolto ry pyrkii toiminnallaan parhaansa mukaan ehkäisemään polioivammaisten jäsentensä syrjäytymistä ja vetäytymistä, edistämään heidän nykyisten voimavarojensa säilymistä mahdollisimman pitkään, tarjoamaan heille poliotietoa ja opastusta arkeen liittyvissä ongelmatilanteissa, tarjoamaan jäsenistön keskinäistä vertaistukea ja mielekästä yhdessäoloa kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminnan muodossa.

Kiitämme työmme tukijoita ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta.

### Suomen Poliohuolto ry Hallitus

Suomen Poliohuolto r.y:n vuoden 2014 toiminnan muodostavat polioivammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, polioivammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuutensa edistäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

### Toiminta

#### Kuntoutustoiminta

Suomen Polioliitto r.y. järjestää RAY:n avustuksella polioivammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Poliohuolto r.y. rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoiminnan piiriin. Suomen Poliohuolto r.y:n oma kuntoutustoiminta muodostuu syksyllä 2014 toteutettavasta n. 20



### Hallinto

Suomen Poliohuolto r.y:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu kahdeksan varsinaista jäsentä. Jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, kuitenkin niin, että kunakin vuonna vuorollaan eroaa neljä jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita uudelleen hallitukseen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Vuoden 2014 alussa Suomen Poliohuolto r.y:n hallituksen muodostavat; Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Kaija Salmela (sihteeri), Aira Hukka, Markku Huostila, Hilikka Jokivirta, Risto Korhonen ja Antti Mettäinen

Suomen Poliohuolto r.y:n toimisto sijaitsee Helsingin Pasilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A, 6 krs, 00520 Helsinki puh. 09-6860 990, fax. 09-6860 9960, e-mail. leo.hanninen@pp1.inet.fi

Suomen Poliohuolto r.y:n internet verkossa olevat kotisivut löytyvät osoitteesta: <http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen> ja Suomen Polioliitto r.y:n kotisivun kautta osoitteesta <http://www.polioliitto.com> linkistä ”Jäsenjärjestöt”.

### Jäsenistö

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenistö muodostuu varsinaisista polioivammaisista jäsenistä, sekä yhdistyksen toimintaa tukevista kannatus- ja yhteisöjäsenistä. Vuoden 2014 alussa yhdistykseen kuuluu 184 varsinaista jäsentä ja 450 kannatusjäsentä.

henkilölle järjestettävästä kuntoutus- ja virkistyslomasta Virossa sijaitsevassa kylpylässä.

Yhdistyksen varsinaisten polioivammaisten jäsenten keski-ikä on hieman yli 70 vuotta. Viime vuosina kerätty lääketieteellinen tutkimustieto polion myöhäisoireista ns. postpoliosyndroomasta, on osoittanut kuntoutuksen tärkeän merkityksen ikääntyville polioivammaisille. Polioivammaisten tulisi päästä kuntoutukseen vuosittain. Vaikeavammaisten omatoimisuuden tukeminen ja edistäminen esim. henkilökohtainen avustaja-järjestelmän, kuntoutuksen ja siihen liittyvän tukija viriketoiminnan avulla on paitsi inhimillistä, niin myös taloudellisesti yhteiskunnan edun mukaista.

### Lomailu-, vapaa-aika- ja virkistystoiminta

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään kesällä 2014 Lomaja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa. Yhdistys tarjoaa varsinaisille jäsenilleen hakemusten perusteella kuuden vuorokauden mittaisen täysihoidon sisältävän maksuttoman vapaaloman. Avustajan osalta loma on maksuton niiden jäsenten kohdalla, joilla on voimassaoleva päätös Vpl:n (vammapalvelulain) mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta. Lomapaikkoja on tarjolla 24 henkilölle.

Marjolassa järjestettävän loman vaihtoehtona yhdistys myöntää hakemusten perusteella varsinaisille jäsenilleen lomailutukea omatoimiseen lomailuun itse valittavassa lomakodissa. Lomatuen määrä on 100 euroa.

Suomen Poliohuolto r.y. tukee vuonna 2014 jäsenistönsä osallistumista

Suomen Polioliitto r.y:n järjestämille poliojärjestöjen kesäpäiville Härmän Kuntokeskuksessa 24.-25.5.2014 ja myöntää jäsenilleen kurssitukea Lehtimäen Opiston ”Iloa ja vaihtelua elämään” kurseille osallistumiseen. Kurssituen määrä on 10.00 €/vrk ja sitä myönnetään enintään 14 vrk:lle.

### Neuvontapalvelut

Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenistön tarvitsemat neuvontapalvelut, joihin kuuluvat mm. opastaminen lakisäätöisten palvelujen piiriin hakeutumisessa, auttaminen kirjallisten selvityspyynnöiden ja valitusten laatimisessa, polion myöhäisoreisiin, kuntoutukseen ja vammaispalveluihin liittyvät kysymykset, toteutetaan ensisijaisesti Suomen Polioliitto r.y:n kautta. Neuvontapalveluja annetaan tarvittaessa myös yhdistyksen omien luottamushenkilöiden toimesta.

### Tiedottaminen

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Suomen Polioliitto r.y:n julkaiseman Poliolehden, internet-verkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Polioliitto ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille, sekä useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

### Talous

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan rahoitus muodostuu varsinaisten ja kannatusjäsenten maksamista jäsenmaksuista, testamentilla saduilla varoilla, sijoitustoiminnan tuotosta ja edellisten tilikaudien ajalta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut vuonna 2014 ovat seuraavat; varsinaiset jäsenet 10 €, kannatusjäsenet 20 € sekä yhteisö- ja yritys jäsenet 50 €. Jäsenmaksuihin sisältyy Poliolehden vuosikerta.

Suomen Poliohuolto r.y. toimii myös jatkossa polioivammaisten jäsentensä elinolosuhteiden, elämänlaadun, osallisuuden ja tasavertaisuuden edistämiseksi ja heidän syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toimintamme perustuu luottamuksellisiin suhteisiin ja hyvään yhteistyöhön valtakunnallisten ja kunnallisten päättäjien, kuntien sosiaali- ja terveysviranomaisten, sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja muiden työmme tukijoiden kanssa.

### Suomen Poliohuolto ry Hallitus



# Suomen Poliohuollon puolelta



**K**evät, kesä ja syksy ovat tunnetusti poliojärjestöjen toiminnan vilkainta aikaa. Meillä Suomen Poliohuolto r.y:ssä jäsenoiminta käynnistyy perinteisesti vuosikokouksella, joka pidettiin Ruskeasuon koululla Helsingissä lauantaina 4.5.2014. Kokouksessa käsiteltiin yhdistyksen säännöissä määrätyt vuosikokousasiat. Hallituksen kokoonpanossa tapahtui pieni muutos, kun uudeksi hallituksen jäseneksi Antti Mettiäisen tilalle valittiin Toivo Enqvist Tampereelta.

Vuosikokouksen jälkeen pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin allekirjoittanut, varapuheenjohtajaksi valittiin Väinö J. Mäki-Petäys ja sihteeriksi Kaija Salmela.

Muutaman viimeksi kuluneen vuoden ajan Suomen Polioliitto r.y. on ollut mukana vaalien yhteydessä järjestetyissä vam-

mais- ja kansanterveysjärjestöjen ”Pieni Ele” –nimellä tunnetuissa vaalikeräyksissä, joiden tuotolla on ollut meidän toiminnan rahoitukselle hyvin suuri merkitys. Vaalikeräysorganisaatio oli päättänyt pudottaa Suomen Polioliitto r.y:n keräysten ulkopuolelle ja valinnut tilalle Mielenterveyden Keskusliitto r.y:n. Se oli suuri menetys meille. Pienenä vammaisryhmänä emme mahtaneet menettelylle mitään. Näin ollen meitä ei näkynyt vaalipaikoilla kevään EU-vaalien yhteydessä.

Suomen Poliohuolto r.y:n vuosittaiseen toimintaan on kuullut yhdistyksen koko historian ajan maksuttomien täysihoidon sisältävien vapaalomien tarjoaminen yhdistyksen varsinaisille poliovammaisille jäsenille ja heidän tarvitsemille välttämättömille avustajille. Vapaalomat sekä viime vuosina mukaan tulleet lomat olivat haettavissa 15.5.2014 mennessä. Kaikki lomat ja lomatuet pystyttiin

myöntämään hakemusten mukaisesti. Yhdistyksen tarjoamat lomat järjestetään Loma- ja koushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 6.7. – 12.7.2014. Mahdollisia peruutuspaikkoja voi tiedustella allekirjoittaneelta.

Poliolaisten kesätoimintaa rikastuttavat myös Suomen Polioliitto r.y:n järjestämä ”Apua arkeen II” – kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssi Lehtimäen Opistolla, sekä Lehtimäen Opiston järjestämä ”Iloa elämään”-kurssi. Molemmat kurssit järjestetään ajalla 4.8. – 10.8.2014. Suomen Polioliitto r.y. on valinnut ”Apua arkeen II”- kurssille osallistujat. ”Iloa elämään”- kurssille haluavat ilmoittautuvat suoraan Lehtimäen Opistolle puh. 06-52202. Suomen Poliohuolto r.y. tukee ”Iloa elämään”- kurssille osallistuvia jäseniään kurssituella, jonka määrä on 10 €/vrk.

Useat jäsenemme ovat soitelleet minulle vuoden alusta saakka tiedustellen, järjestääkö

yhdistys tänä vuonna kuntoutumis- ja virkistyslomaa Viron Pärnussa? Tässä vaiheessa voin kertoa kaikille, että kyllä! Järjestelyt ovat käynnissä. Toteutuu syyskuussa. Matkasta kerrotaan lähiviikkojen aikana ilmestyvässä jäsenkirjeessä.

Omalta osaltani kesä käynnistyi ystävieni Airan, Trygven ja Leenan, sekä avustajani Heikin kanssa käydyllä Silja Europa – risteilyllä Tallinnaan 4.6. – 5.6. Hauskaa oli – ”kiitos seuroista.”

Toivotan jäsenistöllemme ja lehden lukijoille oikein hyvää, kaunista, lämmintä ja virkistävää kesää.

**Leo Hänninen**

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

## Lahden osasto

### Jäsentapaamisia:

Jäsentapaaminen tiistaina 16.9.2014 klo 12.00 Lahden Invakeskus ry, Hämeenkatu 26 a, Lahti

Jäsentapaaminen tiistaina 23.9.2014 klo 13.00 Kouvolassa, Kauppakeskus Veturi, Kahvila Naapantuura. Tiedustelut Seija Valkonen puh. 050 349 1977.

*Aamulla aurinko nousee varhain,*

*kesä vuodenaajoista on kaikkein parhain.*

*Kuuluu laulu lintusen.*

*Pilvet taivaalla leijailee ja ilma lämmöstä väreilee.*

*Tuoksuu kaste heinikossa, kahisee tuuli metsikössä.*

Hyvää kesää kaikille!

### Johtokunta

## Savon osasto

*Ilo ja riemu mukana kohti kesää sinäkin kulje.*

*Anna auringon poskia kutittaa ja talven portit sulje.*

### Osaston kesäretki

2.7.2014 suuntana Jyväskylä Käyntikohteita: Savutuvan apajat, jossa kahvit ja perinnealueen opastettu kierros. Vaajakoski ja Pandan tehtaanmyymälä, jossa mahdollisuus pieniin ostoksiin.

Viherlandiassa lounas noutopöydästä. Ruokailun jälkeen voi vapaasti kierrellä ja tutustua Viherlandian monenlaiseen tarjontaan.

Yhteiskuljetus lähteen Kuopiosta klo 8.00 (ajoreitti ilmoitetaan myöhemmin, kun tiedetään mukaan lähtijät)

Retkenhinta 35 €/jäsen ja 50 €/ei-jäsen.

Ilmoittautumiset Iiris Karviselle puh. 0400 649677.

Tervetuloa mukaan!

Hyvää ja virkistävää kesää kaikille!

### Johtokunta

## Pohjanmaan osasto

### Toimintakalenteri 2014

#### Kesäteatteri

Kesäteatteriin menemme Kauhajoelle Kesäteatteri Sotkanpesään keskiviikkona 16.7.2014. Näytelmä on Artturi Leinosen Lakeuksien lukko, faktaa ja fiktiota elämästä Seinäjoella, Östermyrassa, 1800-luvun loppukymmeninä. Sovitus ja ohjaus Timo Kankainen.

Kokoonnumme ensin klo 15.00 Monitoimikeskus Asuuliin, jossa tutustumme Validia-kotiin. Validia-kodit tarjoaa tuettua asumista vammaisille ja ikäihmisille.

Ruokailemme klo 16.00, jonka jälkeen vapaata seurustelua ja yhdessäoloa.

Asuulin menu: Leivät, levitteet ja juustoleikkele sekä ruokajuomat. Tuoresalaattia kotijuustolla, karpaloilla ja paahdetuilla pinjansiemenillä, waldorfinsalaattia, tomaatti-sipulisalaattia, hedelmäistä broilersalaattia, yrttisiä uuniperunoita, paahdettuja uunijuureksia tar-tarkastikkeella, possun sisäfilettä kermaisessa pippurikastikkeessa, jälkiruokana Creme-brulee ja kauden marjoja. Ruuanvalmistuksessa käytetään laktoosittomia maitotuotteita. Muut ruoka-allergiat huomioidaan, mikäli niistä ilmoitetaan etukäteen.

Teatteri alkaa klo 19.00. Lippuja on varattu 20 kappaletta. Saamme ajaa autot ylätasanteelle. Ylätasanteella on myös pyörätuolipaikat ja ylärivistä on myös varattu istumapaikat.

Ostavastuu paketista on 25€.

Sitovat ilmoittautumiset 7.7.2014 mennessä Pirkolle, 040-5907954 tai e-mail: pirkko.ahola@pp3.inet.fi

#### Kipuluento

Suomen Polioliiton kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen tulee kertomaan tutkittua tietoa kivusta ja sen hallinnasta. Luento järjestetään lauantaina 6.9.2014 henkilökohtaisen kuntokurssin yhteydessä. Pelkästään luennoille voi osallistua, vaikka ei muuten osallistu HeKuun.

Ilmoittautumiset Pirkolle, 040-5907954 tai e-mail: pirkko.ahola@pp3.inet.fi

#### Henkilökohtainen kuntokurssi

HeKu-kurssi järjestetään 5.-7.9.2014 Ähtärinjärven rannalla Honkiniemen leirikeskuksessa, Honkiniementie 150, Ähtäri.

Majoitus rannan läheisyydessä olevissa rivitaloissa 2 hengen huoneissa, joissa wc, suihku, TV ja jääkaappi. Kaikkiin huoneisiin pääsee pyörätuoleilla, mutta wc-tiloja ei ole erityisesti inva-varustettu. Yksi 2 hengen huone, jossa inva-varustus.

Käytössä 30 hengen kokoustila, jossa TV, cd/dvd, valkokangas ja videotykki.

Ja veneet, kanootit ja pelikenttä, uimaran- ta, 2-beachvolley-kenttää jne.

#### Alustava aikataulu:

##### Perjantai 5.9.2014

Klo 14.00 tulokahvi + majoittuminen

klo 16.30 päivällinen

klo 20.00 iltapala omatoimisesti kylmälinjastosta, oman aikataulun mukaan

##### Lauantai 6.9.2014

klo 8.00-9.30 aamiainen

klo 11.45 lounas

klo 14.30 päiväkahvi

klo 16.30 päivällinen

klo 20.00 iltapala omatoimisesti kylmälinjastosta, oman aikataulun mukaan

##### Sunnuntai 7.9.2014

klo 8.00-9.30 aamiainen

klo 11.45 lounas

HINTA 150 euroa/henkilö, josta omavastuu 75 euroa, maksu Pohjanmaan osaston tilille no: FI69 4726 1020 0392 88

Hinta sisältää majoituksen, liinavaatteet, pyyhkeet, tarjouksen mukaiset ateriat ja kokoustilojen käytön sekä 2 tunnin saunavuoron.

Yksi yhteinen avustaja hommataan kurssin ajaksi.

Ohjelmassa on la 6.9. Marja Räsänen luennot kivusta ja kuntoutuspolusta sekä fysioterapeutti/personal trainer Niina Kivinummi tulee vetämään jumppaa ja antaa tarvittaessa vinkkejä painonhallintaan/ruokailuun.

Sitovat ilmoittautumiset 20.7.2014 mennessä Pirkolle, 040-5907954 tai e-mail: pirkko.ahola@pp3.inet.fi

Kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset ruoka-allergiat.

Muistathan, että Poliolehteen toivotaan kirjoituksia kesältä, vaikka vain omista kesämuistoista.

Lämmintä kesää kaikille

### Johtokunta

## Tampereen osasto

### Kuntosali ym. omaehtoisen liikunnan tukeminen

Osaston vuosikokouksessa 2014 päätettiin, että tuemme jäsenten omaehtoista vapaa-ajan liikuntaharrastusta. Tuki on 20 €/jäsen/kausi/yksi liikuntamuoto. Maksettuasi toimita kuitti sihteerille. Kausi on 1.1.–30.6. ja 1.7.–31.12.

### Vesijumppa

Vesijumpan syyskausi jatkuu 1.9.2014 Viola-kodilla, Juhlatalonkatu 4 Tampere, maanantaisin klo 16-17. Tämä on Tampereen kaupungin järjestämä, lämminvesialtaassa tapahtuva erityisryhmälle tarkoitettu, ohjattu vesijumppa. Mikäli olet kiinnostunut, voit ilmoittautua suoraan liikunnanohjaaja Leena Kuulusa puh.050 364 8623. Mainitse, että olet polioinvalidi. Maksu on 40 euroa/kausi ja maksetaan jumpan aloituksen jälkeen.

### Risteily

Risteily Pyhäjärvellä siirtyy myöhemmäksi laivan Suomeen tulon viivästymisen vuoksi. Uusi aika mahdollisesti elokuulle ja tarkempi tieto seuraavassa jäsenkirjeessä.

### Kesäretki

Yhdistetty kesäteatteri- ja osaston kesäpäivän retki Lappajärvelle 17-18.7.2014 toteutuu. Ilmoittautumisaika on päättynyt 16.6., mutta voit tiedustella mahdollista ”peruutuspaikkaa”. Retken tarkemmat tiedot löytyvät edellisestä jäsenkirjeestä.

### Heku- kuntoutus

Heku- kuntoutus- ja virkistyskurssi pidetään 19-21.9.2014 (pe-su) Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa. Heku järjestetään yhdessä Satakunnan osaston kanssa. Kursin hinta on 172 euroa, mistä Polioinvalidit ry maksaa 50% eli jäsenhinta on 86 euroa. Ilmoittautumiset puhelimitse ja maksu osaston tilille 19.8.2014 mennessä. Tarkemmat tiedot ohjelmasta yms. saat seuraavassa jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset: Pirjo Karin-Oka puh 041 533 8755 tai Leila Lahti-Pätäri puh 040 700 1257

Tervetuloa mukaan!

### Johtokunta

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Kesäinen iltapäivä Hevossalmella 28.7.

Menemme viettämään kesäistä iltapäivää Helsingin Invalidien Yhdistyksen kesäkodille 28.7. klo 12.00 – 17.00. Pelaamme erilaisia pelejä, maistelemme suolaista ja makeaa suuhunpantavaa sekä vietämme rattoisaa kesäpäivää hyvässä seurassa.

Mahdollisuus on myös saunoa ja uida omalla kahden tunnin saunavuorollamme. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle 18.7. mennessä. Ilmoita myös halukkuutesi saunomiseen. Kesäpäivän hinta on 10 € ja lisäksi saunamaksu 5 €/henkilö saunojilta. Maksut maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 18.7. mennessä.

### Kirpputori

Jos sinulla on kotonasi ylimääräistä tavaraa, jonka voit luovuttaa osastollemme, niin me käymme myymässä ne kirpputorilla. Kertyneet varat käytämme osastolaisten vapaa-ajan toimintaan. Tavarat voi toimittaa toimistolle tai jos se ei onnistu, niin ilmoita siitä joko Riitta Suurkuukalle puh.040 5165 282 tai Kaarina Lappalaiselle puh. 0400 354 131, jonka jälkeen sopimuksen mukaan käymme ne noutamassa kotoasi. Toivomme saavamme mahdolliset lahjoitukset heinäkuun loppuun mennessä.

Kiitos jo etukäteen!

### Torstaikerho

Syksyn ensimmäinen torstaikerho kokoontuu toimistolla 11.9. klo 15.30-17.30

### Allasjumppa

Allasjumpsavuorot alkavat syksyllä Ortonin altaalla torstaina 4.9. klo 14.00.

### Swan Lake On Ice Joutsenlampi 22.10.

#### Huom! Huom! Huom!

Menemme katsomaan maailmankuulun Imperial Ice Stars'in jääshowta Kulttuuritalolle, Sturenkatu 4, 22.10.klo 19.00. Ryhmä on moninkertaisesti palkittu jäätanssiryhmä, joka tuo luistelushown konserttisalien mukavaan ja intiimiin ympäristöön. Ryhmän 26 jäsenellä on 250 arvokisamitalia olympialaisista, maailman- Euroopan- sekä kansallisista mestaruuskilpailuista. Luistelijat esiintyvät salin lavalle tehdyllä aidolla jäällä.

Imperial Ice Stars on yliverlainen jäätanssin rajojen murtamisessa taidoillaan ja akrobaattisuudellaan, hämmästyttävällä lavastuksel-

laan ja ennen näkemättömillä efekteillään. Mukaansatempaavaa tarinan kerrontaa siivittää uoea Joutsenlammen musiikki ja silmiä hivelevä puvustus.

Lippuja on varattu kaikkiaan 32, joista kaksi pyörätuolipaikkaa (Kulttuuritalolla ei ole useampia pyörätuolipaikkoja) Lippujen hinnat ovat jäseniltä 35 € ja ei jäseniltä 48 €. Ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 on tehtävä viimeistään 24.9. Samoin maksut tulee maksaa Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 24.9.

Tervetuloa mukaan toimintaan

### Johtokunta

## Satakunnan osasto

### Kesäteatteri

La 28.6.2014 klo 14.00 Kirjuriluodon kesäteatteri komedia ”Näillä palkoilla ei makseta. Jäsenhinta 20 euroa sis. väliaikakahvit. Liput on jo lunastettu ilmoittautumisen mukaan.

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

Vielä paikkoja, ilmoittautunette viimeistään 1.7.2014 Sirpalle. Maksun voi maksaa osaston tilille.

### Heku-kurssi

#### Syksy 2014

Aika pe 19.09.2014 klo 14.00 – su 21.09.2014 n. klo 12.00. Paikka Kankaanpään Kuntoutuskeskus. Jäsenhinta 86 euroa (ei jäsen 172 euroa)

Kurssi toteutetaan yhdessä Tampereen osaston kanssa. Ilmoittautumiset viimeistään 21.8.2014 Sirpalle.

Osallistumismaksu osaston tilille 1.9.2014 mennessä.

### Ohjattu vesivoimistelu

Jatkuu syksyllä 2.9.2014 tiistaisin klo 16.00, Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus. Omavastuu 4 euroa/kerta

### Kerho

Kesätauko. Syksyn aikataulu ja aiheet ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeellä.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin

Hyvää kesää toivottaa

### Johtokunta

## Pohjois-Suomen polioinvalidit

### Hyvä pohjoisen poliolainen

Tänä vuonna kaksi HEKU jaksoa. Tule mukaan kumpaankin tai vain toiseen. Lääkärintodistuksia ei tarvita, vain halua osallistua. Marraskuun jaksoon sisältyy myös Pikkujoulu ja ”Kahden Ällän –show”.

### Ensimmäinen kuntoilujakso Kalajoella 25.-27.8.2014

Henkilökohtaisen jaksamisen kuntojakso Kalajoella 25. - 27.8.2014 Kalajoki Resort Kylpylähotelli Sani ja Kylpylä SaniFani

Kohde on meille uusi. Tarjous sisältää kylpylän ja uimahallin vapaan käytön. Uimahallin veden lämpötila on 26,5 astetta ja troppiikin puolella 30 astetta.

Yksilöhoitona jokaiselle on varattu hieronta ja jalkahoito.

Maanantai-iltana makkaranpaistoa kodalla.

Kuntoutuspaketti 25. - 27.8.2014

Hinta ei jäsenille 300,00 €

Hinta jäsenille 150,00 € (yhdistyksemme maksaa puolet)

Ilmoittaudu mahdollisimman pian, viimeistään 30.7.2013 mennessä Ulla Kurviselle, puh. 040-5320223 tai [hkur@suomi24.fi](mailto:hkur@suomi24.fi)

Ilmoittautumisesi kirjaantuu tietoihimme myös maksamalla osallistumismaksun Polioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen tilille FI9757413620349917. Käy katsomassa lisää nettisivuilta [www.kalajokiresort.fi](http://www.kalajokiresort.fi)

### Toinen kuntoilujakso Rokualla 19. – 22.11.2014

Pakettiin kuuluu saapuminen keskiviikkoiltana, kuntoilu alkaa torstaina klo 10.00.

Perjantai-iltana pikkujoululounas ja ”Kahden Ällän –show”, Jukka Laaksonen ja Juha Laitila.

Pistä jo muistiin kalenteriisi. Tarkempaa tietoa syksymmällä.

### Kerhotoimintaa syksyllä 2014

Rovaniemen kerho Kerhokokoukset jatketaan jäsenten kotona sopimuksen mukaan. Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401.

### Oulun kerho

Kerhopäivä Jatulin takkahuoneessa keskiviikkona 10.9.2013 klo 13.00. Lisätietoja Timo Härkönen puh. 0400-798072

### Kemin kerho

Kokoontuu satunnaisesti. Lisätietoja Inkeri Kaakkuriniemi puh. 0400-703588.

### Kajaanin kerho

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

### Osallistuminen valtakunnallisiin tapahtumiin

Muistathan, että jokaisella on mahdollisuus osallistua toisten alueiden järjestämiin tapahtumiin jäsenhinnalla. Lue Poliolehdessä ja seuraa nettisivuilta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com)

Osallistutaan ja pidetään yhteyttä!

### Johtokunta



## Varsinais-Suomen osasto

### Liikuntavuorot

Osastomme liikuntavuorot ovat nyt kesätauolla, jatkamme taas syksyllä. Aloitussajan kohtiin palaamme myöhemmin.

### Retki

**Uusikaupunki - Rauma - Pori** suuntaan tiistaina 12.8.2014

Päiväretken ohjelma on vielä kehitteillä, saatte päivän ohjelmasta tarkempaa tietoa jäsenkirjeessä. Nyt voitte laittaa ajankohdan kalenteriinne.

### Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä.

**Ajankohta:** tiistai 16.9. klo 10.00 – torstai 18.9.2014 klo 15.00.

Kurssista tarkemmin tämän lehden takakannessa ja sitovat ilmoittautumiset Polioinvalidit ry:n toimistolle puh.09-6860 9930 tai e-mail [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com) tai viimeistään perjantaina 8. elokuuta. Ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.

**Lisätiedot:** lisätietoja saat Lauri Jokiselta p. 040 5948 975.

### Tervetuloa mukaan kuntoilemaan

### Avustajakeskus

Muistin virkistämiseksi Avustajakeskuksen yhteystiedot: [www.avustajakeskus.fi](http://www.avustajakeskus.fi)

### Turun toimipisteen yhteystiedot:

p. 02-251 8549

Itäinen Pitkätie 68 , 20700 TURKU

Hyvää kesää

Johtokunta

Polioliiton nettisivuilla nyt  
myös Poliotarinat.net.

## Petosen Apteekki

Jalkasenkatu 7, 70820 Kuopio  
p.017-2871800

## Oulunkylän Apteekki

[www.oulunkylanapteekki.fi](http://www.oulunkylanapteekki.fi)  
Kylänvanhimmantie 29, Helsinki  
puh. 09-7562990



# Kiitos!

*Hauskat juhlat jääneet on taa  
niitä helposti ei voi unohtaa.*

*Kiitos niistä hetkistä juhlan jalon,  
jotka sytytti rintaan muistelon palon.*

*Tästä helppo on taas arkea jatkaa  
kulkea taivalta, rosoista matkaa.*

**S**ydämelliset kiitokset kaikille, jotka olitte mukana Suomen Polioliiton kesäpäivien yhteydessä pidetyssä Polioinvalidit ry:n Pohjanmaan osaston 20-vuotisjuhlassa. Sanotaanhan, että yleisö tekee juhlan. Kiitos esiintyjille, jotka saivat ansaitsemansa kehuja hyvistä ohjelmasuorituksista. Heillä oli taito saada yleisö

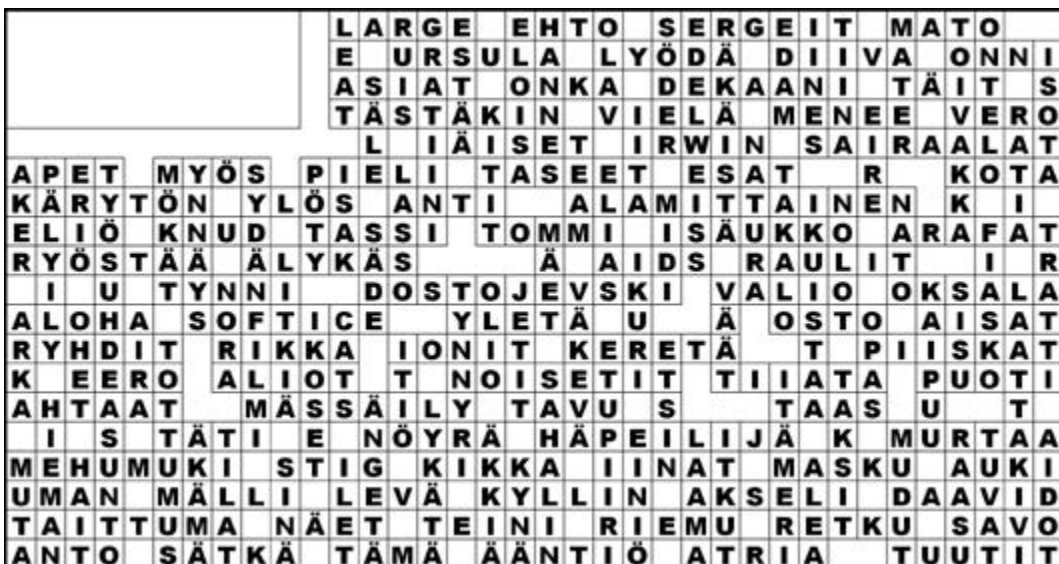
viihtymään. Härmän kuntokeskus ja sen henkilökunta hoiti järjestelyt kiitettävästi. Ja meidän ”toimiston työt” Birgitta ja Kikka usein unohtuu, kun kiitosta jaellaan. Heillä on aikamoinen työ ottaa vastaan ilmoittautumisia, kun meissä on vähän jähkailu-menttaliteettia, lähtisikö vai eikö lähtisi. Tieto juhlapaikalle täytyy olla kuitenkin paikkansapitävä, ettei tarvitse maksaa turhasta. Niin ja tietenkin suuret kiitokset ansaitsee meidän osaston työmyyrät. Mikään ei onnistu, jos ei tehdä työtä yhteistuumin ja suurella sydämellä.

Kohti kaunista ja rentouuttavaa kesää ollaan menossa, mutta ei mennä liian lujaa ettei meiltä katoa maisema.

**Hyvää vointia ja aurinkoista kesää!**

**Aholan Pirkko**

PS. Kansanedustajan puhe herätti minut miettimään, kun hän sanoi, että heittäkää meitä edustajia kivillä ja kannoilla, jotta saisimme asioitamme päättäjien tietoon, että löytyisikö jostain vaalipiiristä sellaisia varteenotettavia polio- tai muuten fyysisesti vammaisia ehdokkaita, joilla olisi potentiaalia lähteä ensi vuonna eduskuntavaaliehdokkaaksi ja joilla olisi myös mahdollisuus päästä läpi eduskuntaan. En ole siellä nähnyt yhtäkään pyörätuolilla liikkuvaa tai edes ”linkuttavaa” edustajaa. Nyt olisi siihenkin aika saada muutos. Vain vammaisen oikeasti ymmärtää ne vaikeudet ja tarpeet, joita vammaisuus aiheuttaa. Näkyyhän tuolla Euroopan parlamentin porukoissa ainakin yksi mies liikkuvan pyörätuolilla.



Poliolehden  
1/2014  
ruudukon  
voittajat

I palkinto, 10 €  
V.J.Mäki-Petäys, Vantaa  
II palkinto, 6 €  
Sari Tiri, Jakkukylä

**Onnea!**

## Äidin muistolle

**E**llen Kervinen syntyi 15.3.1932 Lappajärvellä. Lapsia oli kymmenen, veli Onni kaatui jatkosodassa 1944. Äitini sairastui polioon sodan jälkeen, tietääkseni 1946, eli 14-vuotiaana. Hän sai jonkinlaista kuntoutusta ja ilmeisesti myös leikkaushoitoa, ainakin siinä määrin, että hän kykeni kävelemään kepin varassa aina tuonne n. 70-ikävuoteen saakka.

Helsinkiin äiti muutti 1957 ja asui siellä koko loppuelämänsä. Hänen vaiheistaan Poliohuollossa tiedän kovin vähän, hän oli ihmisenä sangen vaatimaton, mainitsi vain toimineensa kirjanpitäjänä ja tehneensä joitain toimistotöitä.

Avioliiton hän solmi isäni Keijo Kervisen kanssa vuonna 1960, minä synnyin (keisarinleikkauksella) 1961 ja nuorempi veljeni 1962. Äiti hoiti meitä koko meidän lapsuuden, aina jonnekin vuoteen 1970-71

saakka, sen jälkeen hän palasi työelämään modistiksi (siihen ammattiin hän valmistui ammattikoulusta, käsittääkseni ennen Helsinkiin muuttoa, tai sitten Helsingissä ennen meidän syntymää).

Äiti kävi töissä n. vuoteen 1986 saakka, jäi sen jälkeen sairauseläkkeelle. Isä ja äiti rakensivat kesämökin Heinolaan ja viihtyivät siellä puolet vuodesta. Ensimmäinen lapsenlapsi syntyi 1984, sitten myöhemmin neljä lisää, vuosina 1990, 1992 ja 1995, eli 5 lastenlasta (sekä minä että veljeni saimme samana vuonna 1992 perheenisäystä).

Isä sairastui ja kuoli v. 1994, sen jälkeen äiti eli yksin koko loppuelämänsä. Me veljekset pidimme tiivistä yhteyttä äitiin, myös koska hänen fyysinen kuntonsa alkoi heiketä 2000-luvulla, kunnes n. 2008-9 jalat lakkasivat toimimasta kokonaan (hän oli jo pääasiassa kulkenut pyörätuolissa n. 8 vuot-

ta). Äitiä yritettiin kuntouttaa Myllypurossa, mutta kotiin hän ei enää päässyt palaamaan, osaltaan vaikutti myös sydämen vajaatoiminta, joka heikensi hänen kuntoaan lisää. Myllypurosta äiti siirtyi Seniorisäätiön Pakila-kotiin, missä vietti viimeiset kolme elinvuottaan. Alkuvuodesta 2014 äidille tuli selkäsärkyjä, tulehdusarvot nousivat, 31.1.2014 hänet siirrettiin Marian sairaalaan, ja 3.2.2014 äiti kuoli minun, veljeni ja poikani ollessa hänen vierellään.

Ellen oli iloinen ihminen, myös sangen jääräpäinen pohjalainen luonne, tarpeen vaatiessa myös voimakastahtoinen, kuitenkin aina meille lapsille lämmin ja rakastava, hyvin läheinen ja suojeleva: meidän perheen ankkuri, piti ukkojen jalat maassa.

**Jukka-Pekka Kervinen**

## Ellen Kervisen muistolle

Suomen Poliohuolto r.y:n, alkuperäiseltä nimeltään Helsingin Polio Huolto r.y:n perustajajäsen Ellen Kervinen on poissa keskuudestamme. Ellen on toiminut yhdistyksen alkutaipaleella toimistonhoitajana useita vuosia. Hänen toimenkuvaan ovat kuuluneet kaikki yhdistyksen toimistotehtävät.

Ellen muistetaan hyvin ahkerana, jämäkkänä ja määrätietoisena työntekijänä. Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous on kutsunut Ellenin yhdistyksen kunniajäseneksi 12.4.2004 alkaen osoituksena ansiokkaasta toiminnasta yhdistyksen hyväksi.

Kunnioittaen Ellen Kervisen muistoa otamme osaa hänen omaistensa suruun.

Suomen Poliohuolto r.y.

**Leo Hänninen**

puheenjohtaja

*Hyvää kesää  
Poliolehden lukijoille!*



# In Memoriam

*Rannalle himmeän lahden  
aurinko laskenut on  
Kutsu jo soi iltahuudon  
Taakka jo laskettu on*

Kaksi Tampereen osaston veteraania, jotka vaikuttivat pitkään, niin polioyhdistysrintamalla kuin rauhaa turvaamassa siellä jossakin ja täällä kotirintamalla, he ovat nyt poissa.

## Tauno Ehrukainen 5.8.1921-9.3.2014



**T**auno Ehrukainen (liittynyt jäseneksi 1957) Sodan aikana hän joutui puolustamaan isänmaata vaikeissa tilanteissa, ”Kolmen kannaksen koukkauksessa ja Tali-Ihantala –taistelussa”. Tauno muisteli usein näitä aikoja. 5,5 vuotta kului armeijan palveluksessa, 3,5 vuotta sodassa ja 2 vuotta rajavartioston palveluksessa. He menivät naimisiin Sinikkansa kanssa 66 vuotta sitten Sodankylässä. Tauno sairastui 1951 Polioon ja siitä selvittyään koulutettiin hienomekaniikoksi. Työpaikka vuonna 1955 Valmetin tehtailta toi Tampereelle, missä he asuivat 37 vuotta. Aina kesäisin he matkustivat Lappiin mökille ja tapaamaan sukulaisia. Ajoivat

sinne omalla autolla viime vuosiin saakka, ja kun voimat vähenivät, sitten juna kuljetti auton ja heidät. Suku oli rakas ja niinpä Tauno ja Sinikka päättivät viime syksynä muuttaa lähemmäksi, Rovaniemelle. Muutto meni hyvin, uusi asunto odotti valmiina ja joulun he viettivät jo uudessa kodissa. Sitten tuli suruviesti: Tauno oli siirtynyt rajan taan viiden viikon vakavan sairastamisen jälkeen. Sinikka kertoi minulle, että ”Yhdessä me pakkasimme Tampereella ja yhdessä purettiin tavarat täällä, omille paikoilleen!”

Tauno siunattiin Rovaniemellä Korkalan vaaran kappelissa 21.3.2014 ja kesän koittaessa saatetaan Sodankylään sukhautaan.

## Leila Strengell 20.7.1923-19.4.2014



**L**eila Strengell (liittynyt jäseneksi 1969) Hän sairastui polioon 1929 ja eli elämänsä itsenäisenä ihmisenä. Elämäntyönsä hän teki postissa ja pankissa, ensin Pälkäneellä ja sen jälkeen konttorinhoitajana Tampereen Säästöpankissa, Härmälän konttorissa aina eläkkeelle jäämiseensä asti. Härmälässä hän myös asui ja toimi aktiivisesti vapaa-aikana yhteiskunnallisissa projekteissa, Martoissa ja seurakunnan Diakonissa-piirissä sekä pankin eläkeläispiirissä. Sodan aikana hän toimi ansiokkaasti Lottana kotirintamalla Pälkäneen ilmavalvonnassa. Helsingissä ja Pälkäneellä oli läheisi, joiden luona hän usein vieraili. Viimeiset vuodet hän asui Kuuselan palvelutalossa ja oli hyvin tyytyväinen olemiseensa ja elämiseensä. Parin viimeisen vuoden aikana terveyteen tuli pieniä ja suuria muutoksia, mutta henkinen vireys säilyi. Viimeinen puhelinkeskustelumme päättyi tuttuihin toivotuksiin

ja Leilan sanoihin ”Tulette sitten kahville Kuuselaan, adjutanttini ottaa yhteyttä!” Suruviesti tavoitti meidät pääsiäisenä, Leila oli nukkunut rauhallisena viimeiseen uneen.

Leila siunattiin Tampereella Härmälän kirkossa 2.5.2014 ja saatettiin sukhautaan Pälkäneen kirkkomaahan.

Molemmat olivat mukana Polioinvalidit ry:n toiminnassa aktiivisesti vuosikymmenet. Tampereen osaston johtokunnassa he toimivat pitkään ja Tauno edusti osastoa myös Polioinvalidit ry:n johtokunnassa. Aktiivisuudellaan he näyttivät esimerkkiä meille muille liikkumalla ja osallistumalla myös vapaa-ajan toimintaan. Monet meistä jäivät kaipaamaan heitä paitsi poliojäseninä myös henkilökohtaisina ystävinä ja tuttavinä!

Pirjo Karin-Oka

# Heku-kuntoutusta Ruissalon Kylpylässä Turussa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä.

## Ajankohta

Tiistai 16.9. klo 10.00 – torstai 18.9.2014 klo 15.00.

## Majoittuminen

Inva/perushuone 2-h tai 1-h huone Minisviitti 2-h tai 1-h huone

Kurssille osallistuminen:

**Huom!** Kuntoutuksen seurantajaksole voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut mukana edellisillä jaksoilla. Edellisen jakson kävijät: **ottakaa testiraporttinne mukaan**, nyt niitä tarvitaan, koska teemme samat testit uudestaan.

## Ohjelma

Ryhmän vastuuvetäjänä toimii fysioterapeutti Nina Luukkainen ja terveystalvapäällikkö Auli Saari. Muut vetäjät ovat liikunnanohjaajia, kuntohoitajia ja fysioterapeutteja. Kurssin testit ovat samat kuin viimeksi, näin vertailukelpoisuus aikaisempiin suorituksiisi on helppoa.

Kurssilaisten on mahdollisuus käyttää vapaasti sauna- ja allasosastoa sekä kuntosalia. Ryhmän käyttöön varataan suihkupyörätuolit tilaussaunaan, jolloin altaalle meno helpottuu. Uima-altaaseen ei ole hissiä, mutta kylpylöstä on luvassa avustajia. Veden lämpö virkistys- ja kuntoaltaassa on 27 astetta ja porealtaassa 35 astetta. Allasosastolta pääsee myös mereen uimaan (ei hissiä).

Kurssilaisten vapaassa käytössä on kuntosalia, sauna- ja allasosasto sekä kylpylän vapaa-ajanohjelma. Talon yhteiset vapaa-ajanohjelmat selviävät syksyllä, kun menem-

me Ruissaloon. Kurssiohjelma noudattaa aiempien kurssien ohjelmaa, uusiakin juttuja on otettu mukaan periaatteella tuttua turvallista hyväksi koettua ja ripaus uutta. Aikataulutettu ohjelma jaetaan vasta tervetulotilaisuudessa.

Entiseen tapaan olemme varanneet allas-jumppaan ja ruokailuun avustajan.

## Ilmoittautuminen

Sitova ilmoittautuminen Polioinvalidit ry:n toimistolle puh.09-6860 9930 tai e-mail kirsti.paavola@polioliitto.com viimeistään perjantaina 8. elokuuta. Ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.

## Hinta

Kuntoutuksen kokonaishinnat

Inva/perushuone 2-h 238 €/hlö /  
119,00 €/hlö

Inva/perushuone 1-h 318 € / 199,00 €

Minisviitti 2-h 258 € / hlö/  
139,00 €/hlö

Minisviitti 1-h 348 € / 229,00 €

Polioinvalidit ry maksaa puolet kuntoutuksen inva/perushuoneen 2-h hinnasta. Hinta sisältää 2 vuorokauden majoituksen, ruokailut ja ohjelman mukaiset ryhmäliikunnat ja ohjaukset.

On mahdollisuus varata myös ylimääräinen majoitusyö ennen kurssin alkua (Ma-Ti, sis. aamiaisen)

45 €/hlö majoitus 2 hh perus- tai invahuoneessa

55 €/hlö majoitus 1 hh perus- tai invahuoneessa

55 €/hlö majoitus 2 hh minisviitissä

100 €/hlö majoitus 1 hh minisviitissä

Ylimääräisen majoitusyön jokainen maksaa kokonaan itse.

## Maksaminen

### Varsinais-Suomen osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö maksetaan osaston tilille Nordea FI71 2264 1800 1320 40 viimeistään 16. elokuuta. Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

## Matka kursseille

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan.

### Pääkaupunkiseudun osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI8000 1300 2228 75 viimeistään 16. elokuuta. Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

## Matka Turkuun

Matkasta sovimme, kun tiedämme ilmoittautujien määrän.

Seuranta: tavoite on, että seuraava kurssi vuoden päästä.

## Lisätiedot:

Lisätietoja antavat  
Lauri Jokinen Polioinvalidit ry V-S os.  
puh.040 594 8975,  
Kaarina Lappalainen Polioinvalidit ry  
Päspo puh. 0400 354 131 tai  
Auli Saari Ruissalo Spa  
puh. 044 556 6301

## Tervetuloa mukaan kuntoilemaan