

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2014



Teoriaa ja käytäntöä

Toinen kansainvälinen poliokonferenssi pidettiin Amsterdamissa kesäkuun loppupuolella. Poliokonferenssi on ainutlaatuinen tapahtuma, koska se kokoaa yhteen niin polion sairastaneet kuin terveydenhuollon ammattilaisetkin. Tällainen vuoropuhelu, keskustelu on todella harvinaista ja konferenssin lääketieteellisen toimikunnan varapuheenjohtaja LT Frans Nollet totesi, ja toivoi että tapa otettaisiin käyttöön myös muualla.

Voiko ihan oikeasti olla niin, että vain polio-käärä yhteisen konferenssiin niin sairauden itse kokee neet ja mahdollisesta jälkitilasta kärsivät kuin asiantuntijatkin? Valitettavasti taitaa voida. Vielä tänä päivänäkin teoria ja käytäntö elävät liian usein omaa elämäänsä.

- Tämä on vaikeampaa, kun saa palautteen, että hieno teoria, vaan ei käytännössä toimi, eräs polioseminaarin asiantuntijalääkäreistä totesikin epävirallistakin epävirallisemmassa kahvikeskustelussa.

Moni keskeinen polion sairastaneen hoitoon ja toimintakyvyn ylläpitoon liittyvä asia herätti kiivasta keskustelua. Tutkimusten tulokset ja/tai niiden tulkinta poikkesivat suurestikin toisistaan. Asiantuntijat väittelivät kiivastikin, polion sairastaneet toivat oman näkökulmansa eikä yksimielisyyttä löytynyt. Todettiin, että pitäisi tutkia lisää...

Aiemmista seminaareista poiketen tällä kertaa asiantuntijat eivät niinkään enää väittelleet siitä, ovatko polion myöhäisoiheet totta. Yleisempi näkemys oli, että diagnoosinumerolla tai

nimikkeellä ei ole niin suurta merkitystä. Tärkeintä on, että polion sairastaneet saavat oikean, heidän vammansa ja terveydentilansa oikein huomioivat eväät oman toimintakykynsä ylläpitoon.

Tuo jos mikä on totta, mutta on myös niin, että saadaksemme tarvittavan hoidon ja tukitoimet me usein tarvitsemme diagnoosin ja tarkan sellaisen. Olisiko tässä taas hyvä ajatus ja käytännön toteutus ristiriidassa?

Konferenssiin osallistui aiempaa enemmän kolmansien maiden polioasiantuntijoita ja joitakin polion sairastaneita. Heidän todellisuutensa on hyvin erilainen kuin omamme. Polion sairastaneiden ikähaitari on vauvasta vaariin eikä terveydenhuollolla tai sosiaalisilla tukitoimilla ole samanmoista sijaa kuin meillä kehittyneimmissä maissa asuvilla. Intiassa polion aiheuttamia vammoja pyritään korjaamaan leikkaamalla, lyhen-

tämällä ja pidentämällä raajoja. Etiopiassa vammaisuus on vielä vaiettu asia, vaikka pikkuhiljaa säätiöiden tuella asiaa tuodaan päivän valoon. Täydellistä ei ole meilläkään, mutta kaukana käytännöt ovat toisistaan.

Polion sairastaneet eivät valita, ovat yksilöitä ja he tarvitsevat jokainen omat räätälöidyt tukitoimet toimintakykynsä tueksi, on minun yhteenvetoni kaikesta kuulemastani.

Lähellä vaan niin kaukana

Konferenssin annista kertoo tässä lehdessä apulaisylilääkäri Kirsi Valtonen, joka keskeytti kesälomamatkansa ja koukkasi Amsterdamiin. Teoriassa hänen piti ajella muutama tunti ja olla perillä. Käytännössä muutama tietyö ja yksi pommiuhka hotellin edustalla pidensivät automatkaa tunneilla. Kilometrimäärä ei kasvanut. Teoria ja käytäntötoteutus

eivät taaskaan kohdanneet. Kun useamman tunnin ajan päivitimme sijaintiamme, niin Kirsi istui autossaan näköetäisyydellä hotellista ja me muut suljettuna hotelliin. Hotelliin, joka ei ollut vielä esteetön. Suunnitelmissa muutostyöt kyllä jo olivat olleet pidemmän aikaa. Esteettömyys hoidettiin toistaiseksi kolmella ”invabajamajavessalla” konferenssiaulassa.

Kaikesta selvittiin hyvällä huumorilla ja keskityimme siihen, miksi olimme paikalle saapuneet: kuuntelemaan, oppimaan ja verkostoitumaan.

Lisää konferenssin annista luvassa tulevissa Poliolehdissä.

Voikaa hyvin!

Birgitta Oksa



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti

Raija Nissinen

puh. 040 - 7222 442

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Wellprint Oy

ISSN 1237-2781

Suomen Polioliitto ry



Poliolehti 3/2014

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Rauman vinkkelit

18

Muuta

Korvamato - päänsisäinen sävelmä

4

Polion sudenkuopat:
Piilopolion pirullisuus

6

Poliokonferenssin kuulumisia

12

Uutisia

Sote-uudistus lisää asiakkaan valinnan vapautta

9

Apuhaku.fi -portaali tuo yksityiset palvelut lähelle ja helpottaa vertailua

9

Euroopan Polioliiton eli EPU:n vuosikokous

10

VR jatkaa avustuspalvelua

14

Oma auto tai julkinen kulkuneuvo -

matkoista saa korvauksen verkossa nopeasti ja helposti

14

Mitä kanta.fi ja sen palvelut ovat?

15

Osastoissa tapahtuu

Varsinais-suomalaisten retki kohteina Uusikaupunki, Eurajoki ja Rauma

16

Pohjanmaan osasto: Muutamien polioinvalidien kesämuistelmia

18

Näin taas Tampereella nääs

20

Pääkaupunkiseudun poliot ja bisnes

21

Kesää pääkaupunkilaiseen tapaan

22

Savolaiset reissussa

23

Kuntoutusta

Kuntoutuskurssi Lehtimäen opistolla.

24

Pohjois-Suomi Heku-kurssilla Kalajoella

27

Heku-kurssilla Punkaharjulla savolaisia ja lahtelaisia

28

Pohjanmaan Polioinvalidien kuntoutusviikonloppu Honkiniemessä

30

Järjestöasiaa

Suomen Poliohuollon puolelta

32

Polioinvalidit ry:n osastot

36

Muistikirjoitus

39



Terveisiä Kuntsulta

Me olemme myös facebookissa.

Kotisivumme on www.tampereenkuntouttamislaitos.fi

Poliolehti 3/2014

Korvamato - päänsisäinen sävelmä

Sellainen nimitys on ajoittain ihmisen päässä pakonomaisesti soivalla sävelmän pätkällä. Ilmiön syntymekanismia ei tunneta eikä sitä ole tieteellisesti paljoa tutkittu. Korvamato sana on käytetty laajemmalla merkityksellä myös kuvaamaan sanoja, jotka äänne-asunsa vuoksi jäävät jäävät sävellien tapaan mieleen toistumaan.

Korvamatoon tutustuin itsekin penkoessani ja mietiskellessäni elämäntapa-aineistoa. Kun uppouduin varhaishistoriani ja talvisodan tunnelmiin, törmäsin vanhaan kansansävelmään ”Elämää juoksuhaudoissa.”

*”Elo tää juoksuhaudoissa on,
meille käskynä vain kohtalon.
Kenties matkamme määrän,
sodan melskeisiin kadota on.”*

Jollakin tavoin se kuvasi poliolaisen koko elämää ja meille kullekin määrättyä kohtaloa. Kaihoisa melodia ja Usko Kempin sattava sanoitus jäi heti soimaan mielessäni, enkä voinut lakata sitä hyräilemästä. Historioinnin edistyessä pääsin koulu- ja työuraani. Ammatinvalinnan jälkeen tulevaisuus oli hämärän peitossa. Työelämä oli tietynlaista taistelua ns. terveiden maailmassa. Korvamato sai taas uutta ravintoa:

*”Taistoihin tiemme kun toi,
missä luotien laulu vain soi.”*

Kun leipätyön aika alkoi olla lopuillaan, kääntyi katse väijäämättömästi menneeseen. Mitä oli saanut tehtyä ja mitä ehkä jäänyt tekemättä? Olisiko pitänyt elää toisin? Arkistojen kätöistä löytyi aineistoa niin voitoista kuin tappioista. Sävelmän sanat tuntuivat osuvan kaikkiin elämän vaiheisiin.

*”Emme tienneet kun lähdimme silloin,
kuka joskus palata voi.”*

Eläkeläisenä punnitsee elettyä elämää monelta puolelta. Pitääkö poliolaisen aina puurtaa



omin hiipuvain voimin, vai pitääkö ajoissa turvautua tarjottuun apuun? Yhteiskunta on vuosikymmenien aikana kehittynyt niin, että tällä hetkellä elämä tuntuu suhteellisen turvulta.

Jos päässä soiva melodianpätkä on kovin mollivoittoinen, saattaa mieliala olla hetken matalla.

*”Vaikka taiston kentille jäisin,
sinun kuvasi on viimeisin.”*

Pakonomaisesti mielessä toistuva sävelmä eli korvamato ei kuulemma liity minkäänlaiseen sairauteen. Outo tapaus kuitenkin. Minulla se sai alkunsa syventyessäni menneisiin muistoihin. Pahimmillaan piti vielä illalla sängyssä kuunnella kännykän googlesta laulaja A.Aimon rahiseva tulkinta kappaleesta. Ilmiöön ei tunneta lääkettä eikä sen päättymistä voi ennustaa. Itselläni se hiljalleen häipyi, kun olin saanut aineiston mapitetua ja elämänsuuruiset ajatukset mietittyä.

Topi Collin

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Polioliiton toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs.00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Vielä sananen Vammais- palvelulain mukaisista kuljetuspalveluista. Kun kunnan pitää niistäkin säästää, niin siellä on keksitty uusi tapa säästää. On käyty läpi kaikki kuljetuspalvelujen saajat ja sieltä on sitten valittu muutama henkilö, jolle on ilmoitettu, että uudelleen suoritettuna harkinnan jälkeen todetaan, että ette enää täytä kuljetuspalvelujen kriteeriä, minkä johdosta se lakkauteaan teiltä.

Tilanne on hankala. Mikäli virkamiehen päätös ei kumoudu oikaisupyynnöllä olen ohjannut tekemään valituksen hallinto-oikeuteen tai sitten panemaan prosessin uudelleen hakuun uusituilla lääkärintodistuksilla ja muilla lisäselvityksillä. Aikaa menee joka tapauksessa ja tuntuu turhautavalta se työmäärä, mitä hakemuksen uusiminen vaatii.

Näin syksyn tullen käynnistyy järjestöissä jälleen tulevan vuoden taloudellisten ja toiminnallisten suunnitelmien laatiminen. Paljon olisi lisätoimintaan tarvetta. Jäsenistö vaatii uusia toimintamuotoja ja -tapoja. Aina kuitenkin päädytään siihen, että ei ole taloudellisia eikä toiminnallisia resursseja. Minkäs sitten teet. Näin on tehty ennen ja näin tehdään edelleenkin.

On tietenkin totta, että kaikki uudistaminen ei aina tarvitse lisää rahaa tai henkilöresursseja. Kysymys on myös siitä, että kyllä uudistaa pitää, mutta ei minun reviiriltäni tai meidän rahavaroilla. Kukin pitää omistaan lujasti kiinni ottamatta huomioon, että kyseessä on kuitenkin aina meidän kaikkien yhteiset voima- ja rahavaramme. Siitä kun pääsisimme yli, voisimme saada muutoksia ja tuloksiakin aikaan.

Meillä Polioliitossakin on iso hanke vireillä. Yritämme saada lisää henkilöresursseja kuntoutuksen suunnitteluun, kehittämiseen ja tuotteistamiseen. Se hanke, jos mikään, tarvitsee edellä mainittua uutta ajattelutapaa. Mikäli hankkeemme ei RAY:ltä lisätukea saa, meidän tulee pohtia hankkeen toteuttamista ja rahoittamista jäsenjärjestöjemme avulla.

Kulunut kesä oli kaikilta osin poikkeuksellinen. Kesä-heinäkuun lepäilin sairaalan 30 asteen helteisissä selkäoperaation merkeissä. Nyt on kuntoutusvaihe meneillään ja pikkuhiljaa matkatkin alkavat luistaman. Jaksaminen kehittyy päivä päivältä ja jään odottelemaan ensi kesän helteitä.

Alkukesästä pääsi vanhin lapsenlapsemme ylioppilaaksi. Hän oli samalla ensimmäinen lapsi-

katraamme yo-juhlija. Onneksi ehdin päästä toukokuussa juhlimaan sitä Tampereelle. Oli se mieleenpainuva juhla. Samalla alkoi hakuprosessi jatko-opiskeluun. Intoa riitti, nyt Neiti 19 v, ja opiskelupaikka löytyikin Tampereelta.

Turkuunkin hän olisi päässyt, mutta kuulemma ei mistään hinnasta. Yritin opasta häntä, että ei ne turkulaiset niin kamalia ole. Ei mennyt papan kananotto perille.

Yo-juhlien vastapainoksi suvun kaksi nuortamiestä meni elokuulla eka luokalle. Varsinkin Ylöjärvellä se oli iso muutos. Kaksi vuotta nuorempi pikkusisko oli paljon enemmän tohinnassa isoveljen kouluun menon kanssa kuin koulusankari itse. Ensimmäisenä hän opetteli ajamaa polkupyörällä ilman apupyöriä koulutien. Isoveljellä oli vaikeuksia pysyä pikkusiskon vauhdissa mukana. Nyt näyttää siltä, että se onkin pikkusisko, joka oppii isoveljen läksyt ensin. Tulin mieltäneeksi, että voisiko pikkusiskonkin siirtää ensi syksynä suoraan toiselle luokalle isoveljen vanavedessä?

Aurinkoista ja vähälumista syksyä teille kaikille läheisineen.

Jussi

Polion sudenkuopat: Piilopolion pirullisuus

Moni polioselviytyjä on ollut huolissaan sisaruksestaan, sukulaisestaan tai tuttavastaan, jolla näyttäisi olevan polion myöhäisoireita. Jonkun meikäläisen tati on alkanut vanhemmiten ontua polioliaisen tyyliin. Nuorena kylmää hyvin kestänyt sisar alkoi kärsiä kylmänarkuudesta heti poliovuonna 1945 sairastetun jalat pariksi viikoksi alta vieneen ”flunssan” jälkeen.

Peter Brauer selittää kirjassaan Aspects of the Post-Polio Syndrome, miksi aikoja sitten ns. subkliinisen eli huomaamatta jääneen polioninfektion sairastaneet kokevat vasta nyt vaikeuksia vireystason tai lämmönsäätelyssä, saavat hiipiviä hengitysvaikeuksia, aivorunkopohjaisia sydänoireita jne. Jos poliovirusta ei oteta huomioon oireiden mahdollisena selittäjänä, oikea diagnoosi ja hoito voi jäädä saamatta. Pahimmassa tapauksessa suositeltu hoito voi jopa pahentaa oireita.

Läheisistämme kannettu huoli ei ole aiheeton. Ennen poliorkotusten kehittämistä tehdyissä tutkimuksissa havaittiin, että jos yhden perheenjäsenen ulosteesta löytyi poliovirus, sama viruskanta löydettiin 80 %:n todennäköisyydellä myös muiden perheenjäsenten ulosteesta. Jos kuuden hengen perheessä yhdellä oli polioviruksen aiheuttama tulehdus, vain yksi ei saanut lainkaan tartuntaa. Tuttavista tai vaikkapa koulutovereista tartunnan sai 39 %.

Valtaosalle eli 92 %:lle tartunnan saaneista aiheutui niin heikko tulehdus suolistossa, ettei heillä ollut ulospäin näkyviä oi-

reita. Silti he saattoivat tartuttaa muita hyvinkin tehokkaasti. Koska he sairastivat suolistossaan höyhenen kevyen ”höyhenpolion”, heille kehittyi immuniteetti. Noin kuusi prosenttia tartunnan saaneista sai rajumpia oireita. Tämän ”kevytpolion” oireet tulkittiin yleensä oksennus-ripuli-uupumus-jalat-alta-flunssaksi, vaikka todellisuudessa poliovirus saattoi tuhota 20 % liikehermoluista ja tehdä tuhoa aivorungossa ja väliaivoissa.

Yksi prosenti tartunnan saaneista sairasti ns. halvauksettoman polion eli ”aivorunkopolion”. Siinä poliovirus ei iskenyt raajojen liikehermosoluihin vaan ainoastaan aivorunkoon esimerkiksi sydämen sykettä, hengitystä, kivun ja lämmönsäätelyä ja vireyttä ohjaaviin tumakkeisiin. Tulehdukseen saattoi liittyä lisänä aivokalvontulehdus. Koska aivorunkopoliossa raajat eivät olleet halvautuneet, heikkoa tilaa tai jopa kuolemaa ei välttämättä arvattu polion tekosiksi. Halvauksettoman aivorunkopolion sekä kevytpolion sairastaneiden saamia vammoja voi hyvällä syyllä kutsua piilopolioksi.

Me julkipoliot eli raajojen halvaukselliseen polioon sairastuneet saimme tuhoja sekä aivorunkoon että selkäytimestä lihaksiin meneviin liikehermosoluihin. Liikehermokuolemista johtuvat halvaukset eli plegiat ja/ tai pareesit eli lihasheikkoudet sekä niistä seuranneita lihassurkastumia voidaan verrata jäävuoren huippuun. Aivorunkotuhot ovat jäävuoren pinnan alle jäävä osa. Lihassurkastumissa on se hyvä puoli, että ne antavat vahvan vihjeen mahdollisista aivorunkotuhoista. Näin kummallisilta kuulostavat oireemme saavat loogisen selityksen. Piilopolion sairastaneiden kohdalla yhteyttä polioon tuskin huomataan.

Kun voimat vähenevät vauhdilla

Peter Brauerin kirjasta suomenmennettu kuva 1 on teoreettinen, mutta kuvaa hyvin liikehermojen solutuhoa polion myöhäisoireissa. Höyhenpolion ja kevytpolion sairastaneet saivat selkäyttimeen pieniä liikehermosoluvaurioita. Jos esimerkiksi 20 % liikehermosoluista kuoli akuutin polion aikana ja jäljelle jääneet hermosolut pystyivät vaivatta ottamaan kuolleiden solujen tehtävät. Mutta koska ikä karsii rasittuneita soluja, kevytpolion sairastaneista joka viides alkaa kärsiä nopeutuvasta liikehermosolukadosta noin 80-vuotiaana. Polion myöhäisoireiden rajan he ylittäsivät vasta yli 120-vuotiaana, joten polion myöhäisoreitit eivät ehdi heitä suuremmin vaivata.

Aivopolioon sairastuneet eivät saaneet halvausoireita tai heikkouksia raajoihin tai vartalon lihaksiin. Silti selkäytimestä lihaksiin menevistä liikehermosoluista tuhoutui arviolta 40 %. Koska liikehermosolut osaavat versoa, henkiin jäänyt solu otti hoitaakseen ilman hermotusta jäänteitä lihassoluja eli kaksinkertaisen kuorman. Tämä riitti pitämään lihasvoiman entisellä tasolla, joskin lihasvoiman kestävyys saattoi olla normaalia vähäisempi. Noin 40 % halvauksettoman polion sairastaneista alkaakin kokea normaalia nopeampaa lihasvoiman heikentymistä 60 ikävuoden jälkeen. PPS raja ylittyy 80 vuoden iässä.

Julkipolion piilopolio

Meillä julkipolioilla joihinkin lihaksiin menevistä liikehermosoluista kuoli yli puolet heti kätelyssä, joissa julkipolio näkyy ja tuntuu lihassurkastumina ja -heikkouksina, jotka eivät parane harjoittelulla. Polio voi silti piilotella siinä ”paremmassa” jalassa tai kädessä. Nyrkkisään-

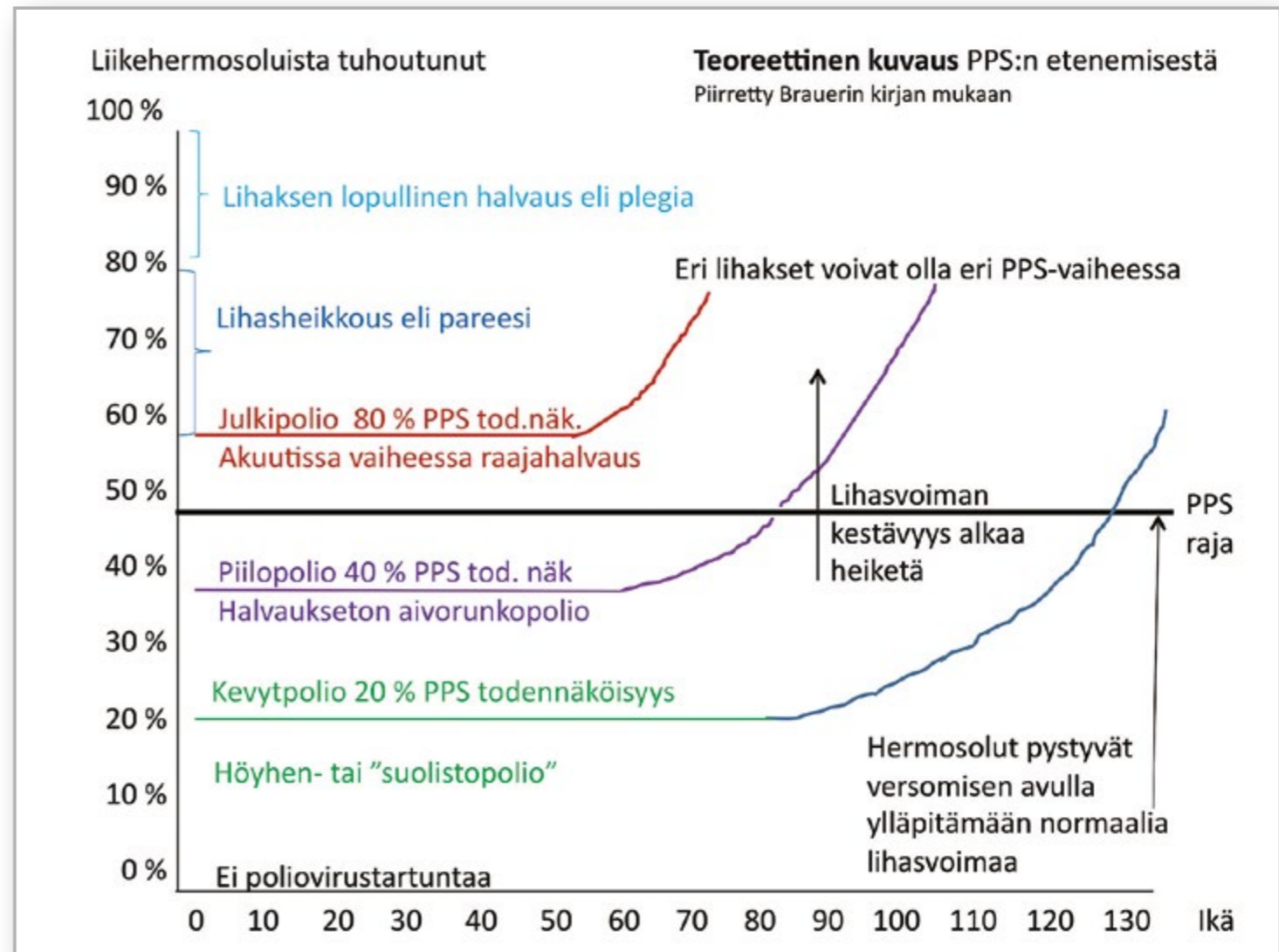
tönä on, että mitä enemmän hermosoluja kuoli, sitä todennäköisemmin ja aikaisemmin vaiheessa ”poliolta säästynyt” lihas ylittää PPS-rajaa ja lopullisen halvautumisrajan.

Jos tietyn lihaksen liikehermosoluista kuoli esimerkiksi 60 %, hermosolujen versominen nosti lihasvoiman halvautuneesta kohtalaiseksi muutamassa kuuksessa, mutta tasannevaiheen jälkeen nopeutuva lihasvoiman heikkeneminen alkaa tasannevaiheen jälkeen arviolta 50-vuotiaana. Jos akuutissa vaiheessa tuhoutuneiden hermosolujen määrä oli 70 %, heikkeneminen kohti halvautumista alkaa jo 40 ikävuoden tietämissä jne.

Jos tietyn lihaksen hermosolutuho on ollut ”terveemmällä” puolella alle 40 %:n luokkaa, noin 40 %:n todennäköisyydellä voimakato alkaa kiihtyä 60-vuotiaana. Jos hermosolutuho oli yli 60 %, joskin näennäisen toimintakykyinen, on peräti 80 %:n todennäköisyys, valmiiksi heikossa raajassa alkaa kiihtyvä voimakato alkaa jo 50-vuotiaana. Toisaalta polio saattoi kurittaa joidenkin lihasten voimaa vain 20 %, joten ne ylittävät PPS-rajaa vasta, kun olemme 120-vuotiaita. Lihashyökkäys alkaa, kun alkuperäisistä hermosoluista yli 60 % alkuperäisistä on hermosoluista tuhoutunut. Halvausta alkaa olla, kun yli 80 % hermosoluista on tuhoutunut. Eri lihaksemme ”vanhenevat” ja heikkenevät eri tahtiin ja suorituskyky ero ”parempien” ja ”huonompien” lihasten välillä kasvaa. Heikkenemistä voi onneksi hidastaa lihasten ylläpidosta välttämällä.

Piilopolion yli sata oiretta

Julkipolio on Brauerin mukaan pomminvarma merkki siitä, että polio on tehnyt tuhoa myös keskushermostossa. Kuudelle kymmenestä kehittyi hengitys-



vajausta ja joka toinen saa unipulmia. Joka kolmannelle alkaa tulla vaikeuksia nielemisen kanssa jne. Julkipolion ainoa hyöty piilee siinä, että aivorunkopolion oireiden mahdollinen ilmaantumisen voidaan ottaa tehotarkkailuun. Edellyttäen, että meitä hoitava lääkäri suostuu ottamaan tarkasteluun muutkin osat kuin raajoissa tai vartalon lihaksissa olevat lihassurkastumat.

Polioviruksella on omat suosikkikohtansa aivorungossa: mm. kipua, vireyttä ja lämmönsäätelyä säätelevät tumakkeet ja hermoverkot. Oireiden kirjo riippuu siitä, mitä tumakkeita poliovirus on päätenyt puremaan ja millä voimalla. Piilopolion havaitseminen on äärimmäisen vaativaa, koska poliovirus on voinut valita ruokalistalleen yhden tai useamman 43:sta eri tumakkeesta aivorungossa, väliaivoissa ja muutamia kohtia isoavokuorella. Koska joillakin

tumakkeilla on monia erilaisia tehtäviä, polion myöhäisoreissa voi olla yli sata erillistä oiretta. Esimerkiksi polioviruksen tyyppillinen alkuruoka on tumake nimeltään periaqueductal gray, joka hoitaa mm. kehon sisäistä kivunlievitystä sekä ohjaa kurkun kautta äänen tuottoa. Lisäksi se määrää mantelitulakkeen tekemän hälytyksen jälkeen tahdosta riippumattoman stressikäyttäytymisemme eli sen, lysähämmekö tiukan paikan tullen kasaan, hyökkäämmekö vai pakenemme.

Jos polion myöhäisoreitit ovat koostua yli 100:sta eri oireesta, virhediagnoosin mahdollisuus on todella suuri. Brauer arvioi, että jopa 99 % PPS oireista diagnosoidaan väärin. Oireita on luultu keuhkosairauksista johtuvaksi, sydän- ja verisuonitaudeiksi, sydämen rytmihäiriöiksi, anemiasta tai kilpirauhasen vajaatoiminnasta

johtuviksi. PPS myös tulkittu reumaksi tai ihmiset ovat saaneet mitä erilaisimpia neurologisia diagnooseja, joista yleisimpiä ovat ALS, Parkinson ja jopa MS-diagnoosi. Myöhemmin moni ALS diagnoosi on kumottu, kun polioselviytyjän oireet etenevät huomattavasti hitaammin. Myös mielenterveyteen liittyviä diagnooseja, kuten masennusta ja peräti persoonallisuushäiriötä on jaeltu julkipolioille kiistattomista PPS-oireista.

Ei sittenkään luulotautia

Kuva 2 kertoo, miten polion tyyppilliset myöhäisoreitit muistuttavat hyvin läheisesti fibromyalgiaa ja väsymysoireyhtymää. Viimeksi mainittuja jotkut lääkärit eivät pidä oikeina sairauksina vaan pikemminkin luulotautina. Polion myöhäisoreiden neurologinen tausta tiedetään jo vanhastaan tarkasti. Diagnoosia ja hoitoa kuitenkin haittaa se,

että poliota ei muisteta ottaa laskuissa huomioon.

Oireita vertaillessa voi vain arvailla, kuinka moni ennen 1960 syntyneistä fibromyalgia- tai väsymysoireyhtymädiagnoosin saaneista kärsiikin piilopoliosta. Myös levottomien jalkojen oireyhtymä sisältää monia yhteisiä oireita polion myöhäisoreiden kanssa. Pulmana on, että koska esimerkiksi fibromyalgian hoidoksi suositellaan reipasta liikuntaa, liian raju liikunta voi osoittautua polion haurastuttamien liikehermosolujen kohtaloksi. Mitä innokkaammin potilas hoitaa oletettua ”fibroa”, kovemmallalla vauhdilla hän menettää viimeisetkin lihasvoimansa – ja sitä kipeämmäksi hän tulee.

Vireystilaa ylläpitävä verkkoomainen retikulaariformaatio ja siihen liittyvät alueet olivat



Polion myöhäisoireiden PPS, väsymysoireyhtymän ja fibromyalgian erottaminen on oireiden samankaltaisuuden vuoksi hankalaa.

PPS:n & fibromyalgian & väsymysoireyhtymän-oireita

Väsymys/ voimakas uupumus

Univaikeudet

Hengitysvajaus tai -katkot

Nielemisvaikeudet

Tasapainohäiriöt

Sydän- ja verisuonisairaudet

Puhe- ja äänihäiriöt

Keskittymisvaikeudet

Muistiongelmät

Aistipuutokset/puutumiset

Päänsärky

Palautuminen rasituksesta tai sairaudesta on hidasta

Alentunut fyysinen ja psyykinen suorituskyky

Kylmänarkuus tai lämmönsäätelyvaikeudet

Vaikeuksia vegetatiivisten eli "automaattisten"

ruumiintoimintojen (esim. ruoansulatuksen) säätelyssä

Lihakset

Kipu

Heikkous

Krampit

Nykykset

Nivelet ja luut

Kipu

Vain polion myöhäisoireissa:

Lihasten surkastuminen = atrofia

Palamisen tunne lihaksessa

Vain PPS ja väsymysoireyhtymä:

Halvaukset

Vain PPS ja "fibron" -oireita:

Lihassoiman kestävyuden

vähentyminen

PPS ja levottomien jalkojen

oireet on alleviivattu

Lähde (2012) Peter Brauer:
Aspects of Post-Polio Syndrome

muuhun sairauteen liittyviksi. Eräs tärkeä vihje on perheenjäsenen tai muun läheisen sairastuminen julkipoioon ja oma lievempi sairastuminen samaan aikaan. Huolellisena anamneesin pohjalta voidaan valita sopivat objektiiviset testit, joiden avulla voidaan sulkea pois muut sairaudet ja näin olion myöhäisoreitit voidaan todentaa.

Esimerkiksi palleahermojen heikkous voidaan havaita hermoratatuokimuksella. Aivohermoja voidaan testata. Kiertäjäherrmon toimintaa pystytään mittaamaan RSA:n (respiratory sinus arrhythmia) eli hengityskorjatun sykeväivaihtelun kautta. Nielemistä voidaan kuvantaa jne. Osa oireista, kuten vaikkapa kipu tai kylmänarkuus, ovat (ainakin toistaiseksi) vain subjektiivisia oireita. Silti potilasta kannattaa kuunnella. Vaikka polion aiheuttamat aivorunkotuhot ovat kirjaimellisesti korvien välistä asiaa, ainakin julkipoiot ovat hyvin harvoin "oireilleen herkistyneitä" eli luulosairaita tai joka paikan kipeitä eli JPK-potilaita. Pikemminkin he ovat oireitaan vähätteleviä luuloterveitä.

Koska varsinkin piilopolio on vaikeasti diagnosoitava, olisi eduksi, jos saatavilla olisi edes muutama polion myöhäisoreisiin perehtynyt lääkäritiimi tai edes tietopankki. Koska polio on pohjimmiltaan neurologinen sairaus, tiimin ytimessä tulee olla neurologi. Fysiatrit ovat julkipoiolle tuiki tarpeellisia, mutta heidän asiantuntemuksensa ei riitä varsinkaan polion aivorunkotuhojen tulkintaan. Myös sisätautilääkärin panosta tarvitaan.

Tuija Matikka
Psykologi ja polioselviytyjä

masennusta, diabetes tai jopa Parkinsonin tauti, mutta nämä diagnoosit eivät selitä taustalla olevia polion myöhäisoreita. Varsin usein potilaalla luullaan olevan uniapnea (vaikka ei ole) ja hänelle määrätään heikkoja uloshengitysilihaksia kuormittava CPAP, vaikka polioselviytyjälle tulee määrätä BiPAP eli kaksipaineventilaattori. Myös tavallisten kansansairauksien lääkitys voi pahentaa PPS-oireita. Esimerkkinä olkoon antikolinergien lisäksi kolesterolia alentavat lääkkeet ja beetasalpaajat. Niiden määräämisessä tulee olla äärimmäisen varovainen ja seurannan tulee olla tiivistä.

Anamneesi kunniaan

Vaikka nykyinen lääketiede on hyvin mittarikeskeistä, polion myöhäisoreiden kohdalla paras tietolähde on huolellisen anamneesin eli sairaus- ja oirehistorian kyseleminen. Julkipoion tapauksissa "vanhat paperit" ovat kullan arvoisia, mutta piilopoliotapauksissa sairaushistoriaa ei ole kirjattu, koska akuuttia poliota ei ole huomattu tai oireet on tulkittu johonkin

Poliovirus on voinut iskeä myös aivohermojen alueelle, mistä aiheutuvat esimerkiksi nielemisvaikeudet sekä tasapainohäiriöt, joista jälkimmäistä luullaan virheellisesti Menieren taudiksi. Poliovirus majoittui mielellään myös kasvo- ja kolmoishermon alueelle tekemään tuhojaan. Myös syljen erityksen puutokset sekä päänkääntäjä- ja nyökkäjälihasten heikkoudet yms. voivat olla polion tekosia.

Kuin pisteenä i:n päälle polioihmisten lihasten alueelle kehittyy hyvin helposti lihaskalvojen eli faskioiden kireyttä. Koska lihasvoimat ovat liikehermojen tuhoutumisen vuoksi muutenkin heikot, lihaskalvojen kireys voi estää lihasten tehokkaan käytön. Lisäksi kireät faskiat luovat sympaattisen hermoston kroonisen ärsytystilan, mikä johtaa korkean vireystilan lisäksi "hermojen kireystilaan". Interstitiaalisten hermopäätteiden kautta tuleva aistitieto vaikuttaa myös ääreisverenkiertoon, mikä voi olla polioselviytyjällä hyvinkin heikko.

Tietenkin polioselviytyjällä voi olla PPS-oireiden ohella myös

usein polioviruksen ruokalistalla. RF:n verkkoon tuli polion akuutissa vaiheessa pieniä reikiä ja iän myötä reiat ovat kasvaneet entisestään. Niinpä varsinkin iltpäivisin mielen "lamppu himmenee" tai esiintyy "aivosumua". Onneksi pienet torkut palauttavat tarkkaavaisuuden terävyyden.

Osa oireistamme liittyy autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston vaurioihin. Aivan erityisen hanakasti poliovirus iski vagus- eli kiertäjäherrmon pallean yläpuolella vaikuttavaan myelinisoituneeseen osaan eli ns. älykkääseen vagukseen. Muutenkin poliovirus on omiaan tuhoamaan aivojen valkeaa ainetta. Mutta myös pallean alapuolinen kiertäjähermo on voinut vaurioitua, jolloin aiheutuu ongelmia ruoansulatuksessa ja virtsaamistoiminnoissa. Antikolinergiset aineet vaikuttavat heikentävästi vagushermon, palleahermon sekä kaikkiin lihaksiin, koska hermolihasliitoksessa tarvitaan asetyylikoliinia. Niitä onkin syytä varoa lääkityksessä.

uutisia

Sote-uudistus lisää asiakkaan valinnan vapautta

Apuhaku.fi -portaali tuo yksityiset palvelut lähelle ja helpottaa vertailua

Sote-uudistus herättää suuria tunteita puolesta ja vastaan. Pahimpien uhkakuvien mukaan laki lisää byrokratiaa ja vie palvelut yksityiseltä samaan hintaan kuin julkiseltakin. Kunta myöntää setelin tarveharkintaperusteisesti ja sen käytön laajentaminen koskemaan yhä useampia kuntia on yksi mahdollisuus auttaa kuntalaisia ja helpottaa myös kunnan painetta palvelujen tuottamisessa.

- Suuntaus on yhä enemmän kotihoitoon ja kotona asumiseen niin kauan kuin oma kunto sen mahdollistaa. Apua ja apuvälineitä tarvitaan kotiin siis yhä enemmän. Tässä yksityiset palveluntuottajat ovat tärkeässä roolissa täydentämässä kunnan tarjoamia palveluja.

Ruohonjuuritasolla tiedonhaun ongelmaksi muodostuu helposti se, että tieto on pirstaloitunut yritysten ja kuntien yksittäisille sivuille. Tuotteiden ja palvelujen hinta- ja laatuvertailu on hankalaa, koska tietoa ei löydy tai sen vertailtavuus ei onnistu.

Yksi lähtöajatuksista portaalin takana on palvelujen vertailu ja hintojen tuominen kuluttajien tietoisuuteen. Onko yritys palvelusetelituottaja, kuuluuko se edullisten arvonnäköverottomien palvelujen piiriin, missä se sijaitsee ja voinko luottaa palvelun laatuun? Näihin kysymyksiin ja moneen muuhun haluamme tiedon hakijan löytävän vastauksen portaalista, Osenius vahvistaa.

Kysyntä ja tarjonta eivät kohtaa

Tutkimusten mukaan yksityisten palvelujen käyttö yleistyy voimakkaasti kaikissa ikäryhmissä. Palvelu koetaan usein

laadukkaammaksi ja apua saa julkista sektoria nopeammin. Palvelusetelillä asiakas saa palvelut yksityiseltä samaan hintaan kuin julkiseltakin. Kunta myöntää setelin tarveharkintaperusteisesti ja sen käytön laajentaminen koskemaan yhä useampia kuntia on yksi mahdollisuus auttaa kuntalaisia ja helpottaa myös kunnan painetta palvelujen tuottamisessa.

Yksi lakiuudistuksen olennaisimmista muutoksista on se, että yksittäinen kunta ei enää välttämättä tuota kaikkia palveluja itse, vaan ostaa tai ohjaa asiakasta itseään hankkimaan ne yhä useammin luotettavalta yksityiseltä palveluntarjoajalta. Onko riskinä, että palvelut karkaavat yhä kauemmaksi ja jäävät viime kädessä asiakkaan itsensä maksettavaksi?

Uuden Sote-linjauksen mukaan palveluiden järjestämisen keskittäminen suurille vastuualueille herättää paljon kysymyksiä. Jo tällä hetkellä kunta- ja kuntien eriarvoisuus esimerkiksi palveluseteliasiana hämmästyttää ja kuitenkin kokemukset ovat positiivisia myös taloudelliselta kannalta katsottuna. Palveluiden jatkuvuuden turvaamiseksi suuntaus on yhä enemmän asiakkaan omalle kukkarolle ja asiakas voi jatkossa hankkia tarvitsemaansa hoidon, avun tai apuvälineen yhä useammin myös yksityiseltä yritykseltä, Apuhaku.fi – portaalien markkinointipäällikkö Ritva Osenius toteaa.

Yksi lähtöajatuksista portaalin takana on palvelujen vertailu ja hintojen tuominen kuluttajien tietoisuuteen. Onko yritys palvelusetelituottaja, kuuluuko se edullisten arvonnäköverottomien palvelujen piiriin, missä se sijaitsee ja voinko luottaa palvelun laatuun? Näihin kysymyksiin ja moneen muuhun haluamme tiedon hakijan löytävän vastauksen portaalista, Osenius vahvistaa.

Yksinkertaisen hakutoiminnon avulla Apuhaku.fi listaa halutulla paikkakunnalla palveluun rekisteröityneet terveys- ja hoiva-alan yritykset. Tuotteita, palveluja ja

-portaali kokoaa hoiva- ja terveysalan yksityiset palveluntarjoajat saman nettiosoitteen alle.

Sopivan palveluntarjoajan löytäminen on tähän asti muistuttanut neulan etsimistä heinäsuovasta. Haluamme tarjota avun tarvitsijoille ja heidän omaisil-

apuvälineitä tarjoavat yritykset löytyvät helposti. Jatkossa tietoa voi hakea esimerkiksi sijainnin, elämäntilanteen tai vaikkapa palvelusetelin soveltuvuuden mukaan. Palvelut on selkeästi hinnoiteltu, mikä helpottaa kustannusten vertailua.

Palvelu on suunnattu kaikille, jotka tarvitsevat apua arjen askareissa selviytymiseen joko itselleen tai läheiselleen. Eniten palvelusta hyötyvät tietoa hakevat ikäihmiset, omaiset ja erityisryhmät. Myös lapsiperheillä voi olla tilanteita, joihin lisäapu on tervetullutta. Portaali toimii markkinointikanavana myös uusille tuotteille ja apuvälineille, Osenius muistuttaa.

Apuhaku.fi lanseerataan syksyllä 2014 ja se täydentyy jatkuvasti uusilla palveluntarjoajilla. Palvelussa ovat jo mukana kaihi- ja laserkirurgiaan erikoistunut yksityinen silmäkliinikka Medilaser Oy, kuntoutuksen suurtoimija Härmän kuntokeskus ja kylpylä Oy, sekä lukuisia määrää paikallisia hoiva-alan yrityksiä, kuten esimerkiksi tamperelainen Hoivakolmio. Teemme yhteistyötä Vammaisfoorumien ja muiden muun potilas- ja etujärjestöjen kanssa.

Kuuntelemme herkällä korvalla sekä asiakkaita että yrityksiä. Etsimme tässä vaiheessa mukaan oman alansa kotimaisia edelläkävijäyrityksiä, jotka haluavat olla mukana kehittämässä yhteiskunnallisesti vastuullista ja merkittävää palvelua. Suuri yleisö pääsee tutustumaan uuteen portaaliiin Hyvä Ikä – messuilla Tampereella syyskuun lopulla.

Apuhaku.fi -portaali

Mitä?

Helppokäyttöinen koko maan kattava nettihakupalvelu, jossa voi helposti etsiä ja vertailla yksityisiä hoivapalveluja ja tuotteita.

Kenelle?

Kaikille, jotka tarvitsevat apua arjen askareissa selviytymiseen joko itselleen tai läheiselleen.

Milloin?

Hakupalvelu lanseerataan syksyllä 2014 ja se täydentyy jatkuvasti uusilla palveluntarjoajilla, uutisilla ja blogeilla. Palvelussa ovat jo mukana mm. Medilaser Oy, Härmän kuntokeskus ja kylpylä Oy sekä lukuisia määrää hoiva-alan yrityksiä.

leen helpon ja maksuttoman tavan etsiä sekä vertailla eri palveluntarjoajia verkossa. Jokainen yritys iloitsee uusista asiakkaista ja portaalien kautta saa oman yrityksensä laajemman asiakaspiiriin tietoisuuteen, Osenius avaa portaalien perustamiseen johtaneita syitä.

Yksinkertaisen hakutoiminnon avulla Apuhaku.fi listaa halutulla paikkakunnalla palveluun rekisteröityneet terveys- ja hoiva-alan yritykset. Tuotteita, palveluja ja

Euroopan Polioliiton eli EPU:n vuosikokous



Euroopan poliojärjestöjen yhteisen järjestön Euroopan Polioliiton vuosikokous pidettiin tänä vuonna Amsterdamissa juhannuksen jälkeen 24.6.2014. Tällä kertaa vuosikokous, johon kaikilla jäsenjärjestöillä on mahdollisuus osallistua, pidettiin tavallista juhlamuotoisissa puitteissa, sillä kokous oli aikataulutettu kansainvälisen poliokonferenssin yhteyteen.

Suomesta meitä oli Suomen Polioliitto ry:n lähetettävänä neljä osanottajaa. EPU:n vuosikokoukseen osallistui lisäksi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Tehtävämme liittyivät mm. vuosikokousasioihin ja yleiseen suhdetoimintaan (mitä se sitten onkaan!) liittyvät jutut. Seuraavana päivänä paikalle saapuneet

kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen haki kipuihin ja kuntoutukseen liittyvää tietoa ja apulaisyliääkäri Kirsi Valtonen keskittyi ammattilaisille suunnattuihin työpajoihin ja luentoihin. Koko konferenssin ajan pyöri ohjelma ainakin kolmessa eri luentalossa, joten kokonaiskuva asioista toivottavasti saatiin hyvin kokoon.

Käytäntöjä helpottavia sääntömuutoksia

Mutta takaisin siihen vuosikokoukseen: puheenjohtaja John McFarlane Irlannista toivotti osallistujat tervetulleeksi. Paikalla oli vähän reilut kaksikymmentä edustajaa eri Euroopan maista. Kaikki jäsenjärjestöt eivät olleet paikalla, osa edustajista oli tulossa vain konferenssiin. Ilahduttavaa oli se, että muutamista uusista jäsenmaista oli tullut osanottajia. Surullista oli taas se, että taloudelliset syyt estivät muutamien maiden osanoton myös koko konferenssiin. Kaik-

kiaan konferenssiin osallistujia tuli 36 eri maasta.

EPU:n vuosikokouksessa saatiin päätöksen joitakin sääntömuutosehdotuksia edelliseltä vuodelta. Vuosikokous pidetään tästä lähtien kesäkuun loppuun mennessä eikä lokakuun loppuun mennessä kuten aiemmissä säännöissä. Tilinpäätökset tehdään kalenterivuositain ja kaiken kaikkiaan siirrytään yksiselitteisesti toimimaan Belgian lainsäädännön mukaan. EPUa perustettaessa tehtiin kompromisseja, joiden seurauksena moni yhdistystoiminnan lakeihin perustuva asia osoittautui käytännössä hankalaksi, kun noudatettiin vaihtelevia, eri maiden lakeihin perustuvia sääntöjä.

Rahoitus ennallaan

Euroopan Polioliiton hallitus jatkaa yhdessä hyväksytyä toimintatapaansa. Hallituksen jäsenten osallistumismaksuista ja kokouskuluista vastaa kunkin hallituksen jäsen oma järjestö.

Tämä näkyy tietysti siinä, että vain sellaiset järjestöt asettavat hallitusehdokkaita, joilla on paitsi riittävät taloudelliset resurssit myös näkevät Euroopan Polioliiton mahdollisuudet poliovammaisten oikeuksien ajajana Euroopassa merkittävänä. Hivenen karkeaa jaottelua käyttäen voi todeta, että erityisesti Keski-Euroopan ja pohjoismaista Tanskan ja Norjan kansalliset poliojärjestöt näkevät Euroopan Polioliiton työn erityisen tärkeänä osana edunvalvontatyötä ja ovat valmiita panostamaan EPU:n toimintaan sekä taloudellisia että henkilöresursseja.

Myös EPU:n toiminnassa hallitusvastuussa olevien ikääntymisen ja suuri työ määrä näkyi, sillä rahastonhoitaja Margret Embry kaipasi kipeästi lisäapua. EPU:n vuosibudjetin loppusumma oli 18.285,15 euroa, mikä on hämmästyttävän pieni siihen toimintaan nähden, joka meitä kaikkia on hyödyttänyt. Vuosibudjetista

käy hyvin ilmi se tosiasia, että jäsenjärjestöistä osa maksaa huomattavan osan EPULle kuuluvista kuluista. Suomen Polioliitto ei kuulu näihin järjestöihin. Tässä vuosikokouksessa ainakaan ei vielä tullut esille aloitteita, jotka muuttaisivat voimassa olevaa käytäntöä rahoituksen suhteen.

Yhteistyötä lisäten eteenpäin

John McFarlane kertoi vuosikokouksen avajaispuheessaan nyt joissakin maissa alkaneesta yhteistyöstä lihastautijärjestöjen ja poliojärjestöjen kesken. Monissa maissa poliojärjestöt ja postpoliojärjestöt toimivat erillään. Vähitellen myös nämä tähän asti erillään toimineet järjestöt ovat käynnistämässä yhteistyötä yhteisten ongelmien ratkaisemiseksi.

Suurta mielenkiintoa keskustelussa aiheutti Euroopan Unionin päätös, jossa hoitoa voi hakea mistä tahansa toisestakin EU-maasta. Italialaiset, jotka olivat saapuneet kokoukseen useamman edustajan ja lääkärin voimin, kertoivat omasta Malcesinen kuntoutussairaala ja tutkimus- ja kuntoutustoiminnastaan. He tuntuivat odottavan, että polion sairastaneet ympäri Eurooppaa tulevat jatkossa haakeutumaan heille kuntoutukseen, terveydenhuollon rajojen avautuessa Euroopan Unionin sisällä.

Ehkäpä esimerkkinä siitä kuinka erilailla me asioita Euroopan sisällä tulkitsemme käykin juuri tästä aiheesta käyty keskustelu. Italialaisten mielestä suomalaisten kuntoutuksen ja matkan Italiaan maksaa ilman muuta Suomen valtio. Valitettavasti tämä ei vastaa todellisuutta ainakaan vielä. Yhdessä lopulta todettiin, että vasta 5-10 vuoden kuluttua se voisi ehkä vapaasti toteutua. Toistaiseksi hoidon maksajalta tarvitaan päätös rahoituksesta eikä sitä saa vain ilmoittamalla, että valitsenkin kotimaan sijasta Italian. Pyysimme italialaisia selvittämään voisiko heille tulla kuntoutukseen puhtaasti omalla rahalla. Ensivaikutelma hivenen yllättäenkin oli se, ettei se käy pänsä.



Kyllä meillä jotakin tehdään oikeinkin

Kokouksen osanottajat sopivat lopuksi, että jatkamme keskustelua illalla lähistöllä olevassa ravintola Rokingissa. Sinne lähdimme pitkänä kulkueena jalkaisin, pyörätuolilla tai kuka mitenkin. Me istuimme hollantilaisten, belgialaisten, norjalaisten ja saksalaisten kanssa keskustellen. Ruoka oli tietenkin aluksi yleinen keskustelunaihe. Sen aiheen ympärillä oli luontevaa löytää yhteinen kieli.

Vähitellen keskustelu palasi polioon. Kerroin meidän poliojärjestöjemme toiminnasta. Ensinnäkin jäsenmäärämme herätti kunnioitettavaa ihailua! Vain Norjassa sikäläisen poliojärjestön jäsenmäärä on suurempi kuin meillä. Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta ja Polioinvalidit ry:n Henkilökohtaisen jaksamisen kurssit HEKUt ja Suomen Poliohuolto ry:n kesäviikko Marjolassa kiinnostivat kuulijoita. Oli totuttava huudahduksiin ”Ei meillä ole tällaista”. Kesäpäivät, syystapahumat, matkat tuntuivat olevan jo suorastaan käsittämätöntä jäsenoimintaa. Tuntui, että muualla poliojärjestötoimintaa on enemmän kokouksia, mutta ehkä kuitenkin muutakin. Sitä

ei meinaa itsekään aina muistaa, kuinka hyvin meillä menee ja kuinka paljon hyvää saamme aikaan yhdessä.

Kun palasimme hotelliin, ei unta tarvinnut houkuttaa, sillä päivälle oli tullut pituutta jo kaksikymmentä tuntia. Konferenssin kolme päivää olivat edessä.

Poliokonferenssi - polio ilman rajoja

Puheenjohtaja John McFarlane kertoi vuosikokouksen avajaisanoissa myös konferenssin vaatimasta taustatyöstä ja sponsoreiden hankkimisesta. Nyt se onnistui kohtuullisesti, kiitos tai kiros sille, että polio on leviämässä tai sen uudelleen leviämistä pelätään ympäri maailmaa. Ilmassa leijui epäily mm. siitä, että Sao Paulossa olisi havaittu poliotapaus. Rahoitus oli silti tiukalla loppuun saakka. Tulkausta varten haettiin rahoitusta EPU:n jäsenjärjestöiltä. Joitakin merkittäviä lahjoituksia saatiin, sillä osa luennoista tulkittiin useammallekin kielelle. Suomen Polioliitto pystyi osallistumaan konferenssiin vain lähettämällä paikalle osallistujia ja maksamalla heidän osallistumiskulunsa.

Konferenssin yksi suurimmista sponsoreista oli Hänen Kuninkaallisen Korkeutensa prinsessa

Beatricen säätio. Prinsessa Beatricehan oli Alankomaiden kuningatar aina viime vuoteen saakka. Hän myös saapui seuraamaan suuren seurueensa kanssa konferenssin avajaisia.

Konferenssin kaikkina kolmena päivänä seurasin luentoja erilaisista aiheista. Mielenkiintoista oli kuunnella intialaisen lääkärin ja zimbabvelaisen polion sairastaneen kuntoutuslaitoksen johtajan kertomuksia omista maistaan. Myös psykologien kertomukset mm. polion aiheuttamista oireista ja henkisistä sairauksista ja niiden hoidoista olivat mieleenpainuvia. Niistä lisää seuraavissa Poliolehdissä.

Kehittyvien maiden ongelmat eivät ole vain tautien hoitamista, ne ovat varsin pitkälti yleisen köyhyyden ja niistä selviytymisen kysymyksiä. Niihin ei ole vielä ratkaisuja näkyvissä, valitettavasti. Me voimme kuitenkin ainakin kertomalla kuinka meillä poliovammaisia on hoidettu ja hoidetaan ja mitä apua vammaisille on tarjolla yrittää vaikuttaa, onhan sekin jotain.

Tuula Pukkila

Kuvat BO ja TP



Tuolla Tuula Pukkila, Marja Räsänen, Birgitta Oksa ja Kirsi Valtonen.

Poliokonferenssin kuulumisia

Heinäkuussa 2014 järjestettiin kautta aikain toinen Euroopan poliokonferenssi. Viimeksi asi- antuntijat ja polion sairastaneet kokoontuivat konferenssiin Köö- penhaminaan vuonna 2011 ja tällä kertaa paikkana oli Amsterdam. Tieteellisen annin lisäksi mieleen jäivät hotelli, josta puuttuivat invahuoneet sekä pommiuhka hotellin edessä olevalla aukiolla. Kaikista kommelluksista huolimatta selvisimme kuitenkin Birgitan, Tuulan ja Marjan kanssa konfe- renssista kunnialla ja yhteenvetona voidaan todeta, että ainakaan meillä polioon perehtyneillä ei ole suurta tietovajetta polioon ja polion myöhäisoiireisiin liittyvän tiedon osalta. Haasteena onkin, miten tieto saataisiin levitettyä muille terveydenhuollon ammattilaisille Suomessa.

Ollako vai eikö olla?

Vuosien tutkimustyöstä huolimatta polion myöhäisoiireyhtymän olemassaolosta ollaan edelleen maail- malla montaa eri mieltä. Kyse ei ole siitä, että potilaiden kokemia oireita kyseenalaistettaisiin vaan siitä, onko kyseessä erillinen sairaus vai taudin luonnollinen kulku. Lääkäreitä ohjeistettiin kertomaan potilaille, että yksilölle polion myöhäisoiireyhtymän diagnoosin asettamisella ei ole suurta merkitystä. Potilaalla on usein tarve saada selitys oireil- leen ja tärkeintä onkin selittää, mistä oireet johtuvat ja hoitaa oireita käytettävissä olevin keinoin. Sen sijaan tutkijoiden kannalta on tärkeää määrittää diagnostiset kriteerit, jotta oikeasti voidaan tutkia esimerkiksi jonkun hoidon vaikuttavuutta polion myöhäisoi- reyhtymässä.

Diagnostiikasta

Polion myöhäisoiireyhtymän diagnosti- kassa EMG:n (elektromyografia eli lihas- ten sähkötoimintatutkimus) merkitys on kyseenalainen. Lähinnä sitä käytetään sen varmistamiseen, että henkilö on ylipäättään

sairastanut polion eli jos EMG on normaali, pitäisi miettiä muita syitä halvausoireille. Yli 40 %:lla polion sairastaneista on EMG:ssa merkkejä poliosta myös ns. terveissä raajoissa ja on mahdollista, että polion sairastaneet kokevat heikkoutta myös näissä raajoissa vaikka lihasvoima fysioterapeutin testaa- mana olisikin normaali. Toisaalta ENMG on hyödyllinen polion myöhäisoiireita sel- vitellessä, koska sen avulla voidaan todeta muita syitä uusille oireille kuten esimerkiksi hermojen pinnitiloja. Myöskään lihasten tietokone- ja magneettikuvausten perusteella ei voida varmuudella todeta muutosten joh- tuvan polion myöhäisoiireista vaan taudin historiaan, oireisiin ja muihin tutkimuslöydöksiin. Mikäli kipu on hallitseva oire, puhuu se po- lion myöhäisoiireyhtymää vastaan.

Kansainvälinen hoitotutkimus suunnitteilla

Immunologilääkäri Peter Arlien-Søborg Tanskasta kertoi tutkimuksestaan, jossa tutkittiin suonensisäisen immunoglobuliinin (IVIG) vaikutusta polion myöhäisoiireisiin. Alkuperäinen tutkimusryhmä

koostui 40 potilaasta, mutta 12 potilasta jätti hoidon kesken, näistä 3 sivuvaikutusten vuoksi ja 9 hoidon tehottomuuden vuoksi. Jäljelle jääneillä 28 potilaalla todettiin hoidon jälkeen suorituskyvyn paraneminen 6 minuutin kävelytestissä sekä kivun ja uupumisen lievittyminen. Tutkimustuloksiin on allekirjoittaneen mielestä suhtauduttava varauksella, koska verrokkiryhmää ei ollut ja koska lähes kolmasosa jätti tutkimuksen kesken. Varsinaista hoitoa polion myöhäisoiireyhtymään ei siis edelleenkään ole ja tulokset immunoglobuliinihoidoista ovat ristiriitaisia. Suunnitteilla onkin suuri kansainvälinen tutkimus immunoglobuliinin tehosta polion myöhäisoiireisiin, joka ehkä tuo lopullisen vastauksen asiaan.

Levottomat jalat

Ainakin allekirjoittaneelle uut- ta tietoa sisälsi esitys, jossa lääkäri Enric Portell Espanjasta esitteli tutkimustuloksiaan koskien levottomat jalat oireyhtymää polion sairastaneilla. Levottomien jalkojen oireyhtymällä (restless legs syndrome) tarkoitetaan le- von aikana, yleensä illalla tai yöllä, tuntuva epämiellyttävä, jopa kivuliasta tuntemusta, joka pakottaa liikkutamaan alaraajoja. Portellin tutkimustulosten perusteella oireyhtymän esiintyvyys polion sairastaneilla on 40 %, kun muussa väestössä esiin- tyvyys on arvioitu 5-10 %. Oireilua esiintyi polion sairasta- neilla useammin poliioraajoissa kuin ns. terveissä raajoissa ja vaste pramipeksoli-hoidolle on hyvä. Lääke on käytössä myös Suomessa.

Onko liikuntaharjoittelusta hyötyä?

Professori Gunnar Grimby Ruotsista kävi läpi tutkimus- tuloksia koskien kestävyys- ja voimaharjoittelun vaikutuksista polion sairastaneilla. Useimmissa tutkimuksissa kestävyysharjoittelulla oli todettu myönteisiä vaikutuksia kuten hapenotto- kyvyn paranemista ja syketa- son laskua. Sen sijaan voimaharjoittelun vaikutuksista polion sairastaneilla ei ole luotettavaa



näyttöä, koska satunnaistettuja tapaus-verrokkitutkimuksia ei ole tehty. Haasteena on myös se, että polion sairastaneiden kokonaistilanne esimerkiksi halvausoireiden laajuuden suhteen vaihtelee suuresti. Harjoitte- luohjelma tulisikin aina suunnitella yksilöllisesti. Harjoittelun tulee sisältää taukoja ja sopiva harjoittelutiheys polion sairastaneilla on korkeintaan joka toinen päivä. Mikäli harjoittelu aiheuttaa kipua tai voimakasta uupumusta, tulee harjoitteluohjelmaa muuttaa.

Onko anestesia riski polion sairastaneilla

Lääkäri Lise Kay Tanskasta kävi läpi mahdollisia anestesi- aan liittyviä riskejä polion sairastaneilla. Anestesia koostuu

kolmesta osa-alueesta: kivun lievityksestä, nukutuksesta ja lihasten liikkumisen estämisestä. Nämä vaikutukset saadaan aikaan erilaisilla hermosoluihin vaikuttavilla lääkeaineilla. Polion sairastaneilla normaalisti toimivien hermosolujen määrä on pienempi, jolloin tarvitta- van lääkeaineen määrä on usein pienempi. Nykyaikaisilla lyhyt- vaikutteisilla anestesia-aineilla ja yksilöllisesti suunnitellulla annostelulla polion sairastaneiden anestesia on kuitenkin yhtä turvallista kuin muidenkin. Polion sairastaneiden leikkaushoi- toa suunniteltaessa on tärkeää huomioida myös mahdollinen hengitysvajaus, virheasentojen aiheuttamat mahdolliset hanka- luudet hengityspotken laitossa,

asento leikkauspöydällä ja kyl- mänarkuus.

Tukholmassa tavataan

Päätösseminaarissa käytiin läpi konferenssin tärkeintä antia. Konferenssin yksi keskeisistä teemoista oli polio maailmalla ja todettiin, että yhteistyötä pitä- tää tiivistää akuuttia poliota ja polion myöhäisoiireita hoitavien kanssa. Seuraava konferenssi tullaan näillä näkymin järjes- tämään Tukholmassa, missä vastuuhenkilönä toimii lääkäri Kristian Borg. Toivottavasti sin- ne osallistuu Suomesta suurempi joukko asiantuntijoita ja polion sairastaneita.

Teksti: Kirsi Valtonen

LT, apulaisylilääkäri

VR jatkaa liikuntaesteisten avustuspalvelua

VR on päättänyt jatkaa liikuntaesteisten avustuspalvelua niillä kahdellatoista asemalla, joista palvelu loppui kesällä. Palvelu on ollut tarjolla niillä asemilla, joissa VR:llä on ollut lipputoimisto. Toimistoja suljettiin kesällä 12 paikkakunnalla ja samalla palvelu keskeytyi.

Palvelua on päätetty jatkaa näillä asemilla: Imatra, Espoo, Kajaani, Kemi, Kerava, Kirkkonummi, Kolari, Kupittaa, Piekämäki, Pori, Salo ja Ylivieska.

Näiden lisäksi avustusta saa 23:lta palveluasemalta: Helsinki, Pasila, Tikkurila, Järvenpää, Hyvinkää, Riihimäki, Hämeen-



linna, Tampere, Turku, Karjaa, Lahti, Kouvola, Lappeenranta, Mikkeli, Jyväskylä, Kuopio, Jonsuu, Seinäjoki, Vaasa, Kokkola, Oulu, Rovaniemi, Kemijärvi.

VR jatkaa keskustelua palvelun kehittämisestä Liikenneviraston kanssa. Virasto omistaa ja hallinnoi rautatieasemia, muun muassa niiden laiturialueita.

Lisätietoja VR:n palveluista liikuntaesteisille junamatkustajille löytyy täältä: <https://www.vr.fi/cs/vr/fi/vammaispalvelut>.

Oma auto tai julkinen kulkuneuvo - matkoista saa korvauksen verkossa nopeasti ja helposti



Kelan verkkopalvelussa on helmikuusta alkaen voinut hakea korvausta kaikista itse maksetuista sairaanhoidon ja kuntoutuksen matkakustannuksista. Elokuuhun mennessä on ratkaistu jo noin 40 000 matkakorvaushakemusta,

joista asiakkaat ovat täyttäneet verkkopalvelussa.

Kelasta voi saada korvausta julkiseen tai yksityiseen terveydenhuoltoon tehdystä matkoista, kun matkat on tehty sairausten, raskauden tai synnytyksen vuoksi. Kela korvaa myös

kuntoutukseen tehtyjä matkoja, kun kuntoutus perustuu Kelan tai julkisen terveydenhuollon kuntoutuspäätökseen.

Matkakorvausta kannattaa hakea verkossa erityisesti silloin, kun matka on tehty omalla autolla tai julkisilla liikennevälineillä. Viime vuonna oman auton tai julkisen liikenteen käytöstä aiheutuvia kustannuksia korvattiin noin 200 000 asiakkaalle.

Kun matkakorvaushakemuksen täyttää verkossa, ei liitteitä usein tarvita ollenkaan. Verkkopalveluhakemuksessa kysytään sellaisia tietoja, jotka paperihakemuksen yhteydessä pitäisi toimittaa liitteenä. Jos liitteitä tarvitaan, myös ne voi lähettää verkossa. Asiakkaan tulee kuitenkin säilyttää alkuperäiset maksutusitteet kolmen vuoden ajan.

Kela on automatisoinut verkkohakemuksen käsittelyvaiheita

Verkossa tehdyt matkakorvaushakemukset tallentuvat suoraan Kelan etuustietokantaan, mikä vähentää työvaiheita. Kun sähköiset hakemukset saapuvat Kelaan, niihin tehdään lisäksi erilaisia ohjelmallisia tarkistuksia, mikä osaltaan nopeuttaa hakemusten käsittelyä.

Verkkopalvelussa tehdyt matkojen korvaushakemukset käsitellään keskimäärin alle viikossa, kun taas paperihakemusten käsittelyaika on noin 2 viikkoa.

Lisätietoja asiakkaille

Verkossa

<http://www.kela.fi/matkat>
Sairastamisen palvelunumero
020 692 204, ma–pe klo 8–18.

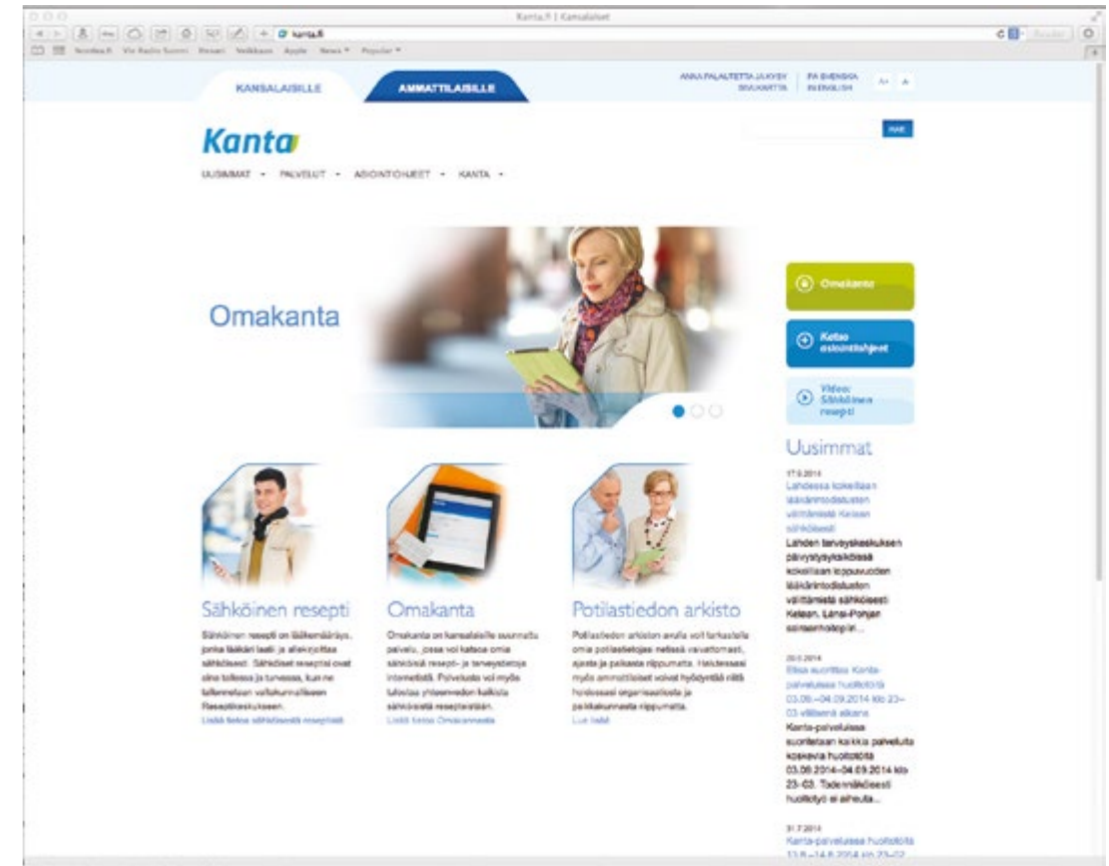
Mitä kanta.fi ja sen palvelut ovat?

Sähköinen resepti, Lääketietokanta, Potilastiedon arkisto ja tiedonhallintopalvelu sekä Omakanta ovat uusia suomalaisia julkisia palveluja. Palveluja kutsutaan myös Kansallisen Terveysarkiston palveluiksi (Kanta-palvelut). Ne muodostavat lainsäädäntöön perustuvan ainutlaatuisen palvelukokonaisuuden, joka tulee kansalaisten, terveydenhuollon ja apteekkien käyttöön vaiheittain vuosina 2010–2016.

Kanta-palvelut tulevat ulottuville asuinpaikissa päin Suomea hyvänsä. Sekä julkisen terveydenhuollon että yksityisen terveydenhuollon palveluntuottajat voivat käyttää sähköistä reseptiä ja potilastiedon arkistoa, ja kaikilla Suomen aptekeilla on valmius toimittaa sähköisiä reseptejä.

Kansalliseen Terveysarkistoon sinulle muodostuu vähitellen sähköinen potilastietojen kansio, johon koottua potilastietoa voit antaa sinua hoitavien terveydenhuollon ammattihenkilöiden käyttöön haluamassasi laajuudessa ja käyttää tietoja myös itse. Sähköisistä resepteistä muodostuu oma reseptikansionsa, joka on sinun ja terveydenhuollon lisäksi myös apteekkien käytössä.

Kansallisen Terveysarkiston myötä keskeiset potilastietosi pysyvät tallessa ja seuraavat sinua sähköisessä muodossa asioitpa missä terveydenhuollon palvelupisteessä hyvänsä. Määrittelet kuitenkin aina itse, ketkä tietojasi voivat katsoa. Kun olennainen tieto seuraa mukana ja on hoitavalla lääkärillä käytettävissä,



hoitosi jatkuvuus ja suunnitelmallisuus paranee. Sinä ja lääkärisi näette molemmat, mitä lääkkeitä sinulle on aiemmin määrätty, ja miten paljon niitä on apteekista haettu.

Et tarvitse tietokonetta käyttöösi voidaksesi hyödyntää Kanta-palveluja. Voit pyytää tulostamaan paperille reseptitietosi terveydenhuollossa tai apteekissa. Jos taas käytät verkkopankkia tai muita internet-palveluja, opit varmasti käyttämään myös Kanta-palveluja.

Kuinka turvallista Kanta.fi palvelujen käyttö on?

Potilastiedon arkistoon tallennetut potilastiedot ovat koettua turvallista. Tietojen luovuttaminen muille terveydenhuollon palvelujen antajille edellyttää potilaan antamaa suostumusta. Suostumus on voimassa tois-

taiseksi ja käsittää kaikki järjestelmässä jo olevat ja myös siihen myöhemmin tallennettavat potilastiedot. Potilas voi kuitenkin rajata suostumuksen laajuutta erikseen tekemällä kiellolla. Suostumuksen tai kiellon tai niiden peruutuksen voi tehdä palveluun liittyneen terveydenhuollon palvelujen antajan luona tai Omakanta-nettipalvelussa.

Kuinka turvallinen ja luotettava järjestelmä on?

Terveydenhuollon ammattilaiset käyttävät arkistoa potilastietojärjestelmien kautta, tunnistautumalla palveluihin yksilöidyllä terveydenhuollon ammattikortteilla. Arkistossa olevien asiakirjojen käyttäminen edellyttää, että ammattilaisen ja potilaan välillä on hoitosuhde tai muu asiallinen yhteys, jonka perusteella käyttö on oikeutettua. Kaikki tiedonsiirto terveyden-

huollon ja Potilastiedon arkiston välillä tapahtuu salattuna. Kaikesta potilastietojen käytöstä kirjataan lokitiedot, jotka mahdollistavat jälkivalvonnan.

Kantapalvelut ja niiden käyttö on maksutonta!

Materiaalipankkiin on kerätty kaikki Kanta-palvelujen tuottama materiaali. Verkkoversiot on tarkoitettu kansalaisten käyttöön ja painettu materiaali ainoastaan terveydenhuollon organisaatioiden ja apteekkien käyttöön. Kantapalveluiden käyttö on ilmaista ja siitä ei tule kuluja.

Kanta.fi on oivallinen apu jokaiselle, sen käyttö on helppoa ja yksinkertaista lisää tietoa ja apua Kanta.fi palveluista löydät sivulta www.kanta.fi. Sivuilta löytyy videoita ja kuvia havainnollistamaan sähköisen resptin käyttöä.

osastoissa tapahtuu



Varsinais-Suomen poliit retki Vuojoen kartanoon.

Varsinais-suomalaisten retki kohteina Uusikaupunki, Eurajoki ja Rauma

Kesäkuussa kävimme perinteisesti Sipilänmäen kesäteatterissa Kaarinan Piikkiössä. Tämänvuotinen komedia oli ”Aina oon veljeä toivonu”. Esitys oli hauska, ja aika kului huomaamatta. Olimme teatterissa viikko ennen kylmää juhannusta ja ilma oli meille suosiollinen, lämpöä noin 20 astetta. Juhannuksena oli viisi astetta kylmempää. Heinäkuun lomailimme omilla tahoillamme.

Aamupalalla aloitettiin

Tiistaina elokuun 12. aamuvarhaisella lähdimme tutulta ABC:ltä kohti Uttakaupunkia. Invabussissamme oli kaksikymmentä matkalaista. Ajoimme Kustavintietä, joka vie rannikkoreittinä Uuteenkaupunkiin.

Menimme aamupalalle hotelli Aquariukseen, koska muualta ei löytynyt esteetöntä aamukahvipaikkaa. Olin soittanut moneen paikkaan Uudessakaupungissa selvittääkseni esteetömyyttä. Hotellin respastakin vastattiin ensimmäisellä kerralla, ettei heillä ole inva-wc:tä, mutta soittaessani myyntipuolelle asia selvisi. Inva-wc löytyi, mutta

monen mutkan takaa. Aamupala oli maittava ja edullisempi kuin huoltoaseman kahvi leivän tai pullan kanssa.

Automuseo kiinnosti

Jatkoimme matkaa seuraavaan kohteeseemme, joka oli Uudenkaupungin automuseo. Senkin vierailun olin sopinut etukäteen ja meitä oltiin jo pihalla vastassa. Siellä oli noin sata autoa, joista puolet Saabeja. Vanhat autot olivat hienoja, näimme ensimmäisen Mersun sekä Mersun, jollaisia aletaan valmistaa Uudessakaupungissa. Jokainen kiersi näyttelyn omaan tahtiinsa.

Teimme vielä kiertoaajelun Uudessakaupungissa ja sitten lähdimme ajamaan Rauman kautta kohti Eurajokea.

Vuojoen kartano esteetön

Olin sopinut, että ehdimme lounaalle Vuojoen kartanolle klo 13 mennessä. Kartanon pääovella on viisi askelmaa, mutta kartanoon pääsee esteetöntä reittiä ja talossa on hissi eri kerroksiin mentäessä. Lounas oli maittava ja sai paljon kehumista. Tämän jälkeen tutustuimme hienoon kartanoon ja näyttelytilassa ol-

leeseen modernin taiteen näyttelyyn.

Koska ulkona oli upea sää, moni lähti nopeasti ulos siitä nauttimaan. Portailla otimme yhteiskuvan heistä, jotka halusivat yhteiskuvaan. Pihalla hämmästelimme vanhaa ruostunutta autoa, jossa oli kahvikupit kummallakin puolella sivuikkunoiden ulkopuolella. Se oli tilataideteos. Vuojoen kartanosta jäi mieleen esteettömyys, erittäin hyvä ruoka ja kauniit huoneet ja huonekalut.

Raum on Raum

”Kyl Raum on ain Raum” mielessämme ajelimme Raumalle. Olen itsekkin asunut siellä muutaman kuukauden lähes neljäkymmentä vuotta sitten. Kiertelimme ensin kaupunkia ja sitten bussi pysäköitiin Vanhan Rauman torin varrelle jäätelökioskin vierelle. Osa ryhmästä jäi istumaan kioskin lähituntumaan seurustelemaan keskenään, toiset tutustuivat alueeseen. Kaupat olivat suurimmaksi osaksi jo kiinni, mutta ei niihin asiaa

Vuojoen kartano (kuva Leena Haulisto).



Esteellistä vanhaa Raumaata.

olisi ollutkaan huonojalkaisilla, eikä etenkin pyörätuolilla, niin esteellisiä ne olivat.

Parin tunnin päästä bussi starttasi kohti Turkuu. Matkalla olimme kaikkiaan noin kaksitoista tuntia. Matka oli onnistunut. Sääkin suosi meitä: ensimmäinen helteetön päivä puoleentoista kuukauteen. Matka vaatii suhteellisen paljon etukäteisvalmistelua, koska matkailuinfossakaan ei tiedetä paikkakunnan esteetömiä nähtävyyksiä. Joka paikkaan piti itse varmistaa asia. Meitä oli viisi pyörätuolinkäyttäjää ja siksi etukäteisvalmistelu piti tehdä hu-

lella. Henkilökohtaiset avustajat pääsivät automuseoon ilmaiseksi mukaan. Palveluhenkisyys oli kaikkialla hyvä. Mitähän mukavaa keksimme ensi kesäksi?

Teksti ja kuvat Riitta Nissilä

Hieno katukiveys pyörätuolilla liikuttavaksi. Autot kulkevat mukulakiviosuudella.

Jäätelökioskilla Raumalla.

Suomalainen auto Korvensuu vuodelta 1913.



Mercedes Benz vuodelta 1886.



osastoissa tapahtuu

Pohjanmaan osasto

Muutaman polioinvalidin kesämuistelmia

Tällaiset kuulumiset:

Katajiston Paavo ja Airi

Kevään koittaessa herää niin kuin karhu pitkistä talviunesta ja alkaa odotella kesän tapahtumia.

Toukokuun lopulla olimme Vaasan seudun Invalidien 70-vuotis juhlassa. Tyttären tytär juhli Seinäjoella valmistumistaan ja saimme olla juhluvieraana. Kesäkuussa invalidien kesäkotia Koivulassa osallistuimme kesäkirkko tilaisuuteen. Kirkosakin on oltu kun sukulaispoika pääsi ripille.

Käväsimme päiväselään tyttären perheen kesämökillä Kiviärvellä, hienot järvimaisemat. Matkaa edestakaisin noin 350 km. Jalasjärvellä kävimme kotimökillä velipoikaa ja perehtä tapaamassa. Elokuussa sisaren poika täytti 50 vuotta Jalasjärvellä, siellä tapasimme muitakin sisarusia.

Huvilakauden lopettajaiset Vaasassa. Omalla mökillä täällä Iossakyrössä on aika vietetty nurmikkoa leikaten ja yritetään pitää luontoa kurissa. Marjojen keruuta pensaista ja omenahillon keittoa. Meinas aivan unohduttaa kesäteatteri Kauhajoella ja Iossakyrössä.

Kesäkuulumisin

Puskan Pirjo

Saimme Pohjanmaan osastolaiset nauttia aivan ihanasta HeKu-viikonlopusta 5.-7.9. Ähtärin Honkiniemessä. Auringon lämpö heli ja kruunasi mukavan porukan kokoontumisen. Hieno, että lämmintä kesäsäättä riitti meille sinne vielä.

Juhannus jäi hyvin mieleen, kun piti grillin ääressä lämmitellä kevyttoppikset päällä samalla, kun odoteltiin makkaroiden ja lihojen kypsymistä.

Sitten olikin vuorossa monen viikon helleaalto. Sisälämpömit-



Katajistot Asuulissa.

tariikin pysytteli tasaasesti kolmeskymmenes tai vähän ylikin. Tuulettimet tuli tosi tarpeeseen.

Kissakin lötkötteli reporankana selin makuulla kypälät kattoa kohti viilennystä kaivatven. Saatiin ainakin auringon valoa ja lämpöä nauttia runsaasti tänä kesänä. Olipa hieno kesä!

Tangomarkkinoillakin

Parviaisen Eila ja Olavi

Kesätapahtumat alkoivat Härmän Kuntokeskuksessa, jossa vietettiin polioiden kesäpäivät ja osastomme 20-vuotisjuhlat. Mielen jäi mm. standup koomikko Vaismaan mehevät jutut. Seuraavalla viikolla oli sitten tyttärenpojan lakkiaiset Helsingissä. Juhannusta vietettiin vileässä säässä Honkiniemessä, Seinäjoen Serakunnan leirikeskuksesta. Samalla käytiin tutustumassa Ähtärin Eläinpuis-

toon, jossa lumileopardit oli parasta nähtävää yhdessä veikeiden karhujen kanssa.

Sitten tulivat helteet sopivasti, kun menttiin Savonlinnaan katsomaan Carmen-oopperaa, joka olikin mahtava esitys. Seuraavana päivänä jatkettiin matkaa Lieksan Paateriin, jossa oli Eeva ja Paavo Rynänen ateljee ja Paaterin kirkko. Tosi mielenkiintoinen paikka, suosittelen käyntiä siellä, jos ei ole käynyt siellä. Sieltä jatkettiin matkaa Nurmekseen, jossa yövyttiin ja käytiin Bomba-talossa.

Sitten olikin jo vuorossa Tangomarkkinat. Tyttäreemme Mari tuli tekemään juttua Mitä Missä Milloin -kirjaan tapahtumasta, joten tuli meidänkin pyörittyä Tangomarkkinoilla! Lehtimäki olikin sitten seuraava kohde. Siellä taas jumpattii, syötiin, uitiin, kahviteltiin, kuunneltiin

luentoja, syötiin, seurusteltiin, naurettiin, käytiin vanhassa papilassa musiikin ja laulun merkeissä iltpalalla sekä kesäteatterissa Karstulassa.

Heku-tapahtuma Honkiniemessä oli osastomme syksyn viimeinen toimintapäivä kipuluentoineen. Nyt on syksyn normaalit rutiinit jumpat, laulut, uinti ja lentopallo!

” Ei meillä oo riirelty, kun me oomma suuttunu aina eri keralla!”

Muuttolinnut

Niemen Pertti ja Anja

Ennen vappua tultihihin Suomeen kesäasunnolle. Siitä se alokoo se ainaanen meno sinne sun tänne. Mutta kyllä se on kivaa nähäriä kaikkia ystäviä ym.

Kesä kun pitkän orottelun jälkehen tuli oikeen voimmalla oli se kivaa, viisi astetta liikaa.

Oli meillä kyllä torellakin menoja enemmän kun ennen tai olahan tultu vanhaksi ja hitahaksi. Sitä on kuulemma liikkellä.

Pohjanmaan Polioitten kanssa on ollut kesän aikana riittävästi menoja. On ollu teatteria, Lehtimäkiä, Ähtäriä, luentoja ym. Lisäksi tietenkin meillä myös Kurikan invalidien tapahtumat.

Oli perinteinen, jo yli 30 vuotinen huvilatapahtuma, Pyynikin kesäteatteria, kokouksia ja muutakin.

Itse oltiin kahteen otteeseen kolme päivää tasokkaalla huvilalla viettämässä Suomen suvea.

Kyllä tästä stoori syntyi, mutta nyt kirjoittaessani tätä (12.9) ollaan valmistelemassa lähtöämme Fuengirolaan (15.9). Ei siinä kauaa mee, sunnuntaina pakataan auto ja maanantai aamulla lähdetään Helsinkiin .Kello 17.30 lähtee laiva Travemundeen ja tiistai illalla ollaan Saksassa. Sitten riittää ajoa kol-

mena päivänä, yhteensä 3100 km.

Hups, sitten ollaankin Fuengirolassa ja seitsemän kuukauden olo talven yli alkaa.

No, enhän mä sielläkään pääse helpolla, sielläkin on vammaisyhdistys, jossa oon varapuheenjohtaja. Niin ja pitkin talavia Fuengirolas trampaa aika monta pooliotakin ja muitakin ystäviä, joten lentokenttä kuljetuksia piisaa. Se on kivaa.

Elämää pitää olla niin kauan kun hengittää.

Kesäriemuja

Anne Niemi

Kesä on mukavaa aikaa, ei tarvitse pelätä liukastumista jääkeleillä ja varsinkaan tänä kesänä ei ole tarvinnut hystistä kylmästä. Minulle helteet alkoi jo käydä voimille ja uskon sen, että monille muillekin. Liika kuumuus +32 on väsyttävää eikä ”työn teosta” ja nukkumisesta tule enää mitään.

Kevät oli muutoksen aika: Veikon kanssa muutettiin kerrostaloon asumaan. Muutto tuli yllättäen, kun sopiva asunto vapautui lähempää keskustaa. Tavaroiden pakkaaminen ja asioiden järjestely sujui yllättävän hyvin ja nopeasti. Pitäisi varmaan muuttaa useammin, sillä siinä tuli samalla kollattua tavarat ja paljon niistä meni kirpparille ja kierrätykseen. Uudella asuinpaikalla olemme tutustuneet puistoihin ja pik-kumetsiin city-potkukelkoilla, jotka on muuten todella hyvät kulkuneuvot!

Minä tein jokakesäisen matkan Lappeenrantaan Salinin Annikka tapaamaan. Annikin kanssa aika menee nopeasti, ettei aina kerkiä tehdä kaikkea, kuten saareen soutelu, lettujen paistaminen ja lähitieneen tutkiminen sekä tietenkin tällaiselle kaupunkilaistytölle maan mylläminen. Mutta monta muuta tehtävää oli ja tietenkin se tärkein: seurusteleminen ystävän kanssa. Asioita pohdittiin, muisteltiin menneitä ja ihmeteltiin maailman menoja.

Heinäkuussa me Pohjanmaan poliot kävimme teatterissa Kauhajoella. Tutustuimme myös Asuuliin Kauhajoen invalidien



Parviaisen Olavi, Hakalan Pirkko ja Tuula Häkäri.

entiseen ”kesäpaikkaan”. Asuuli on remontoitu Validia-kodiksi vanhuksille. Paikka on kauniilla paikalla maaseudulla ja ”asuntola” näytti täyttävän hyvän ja huolehtivan kodin kriteerit.

Heku – kuntoutuksessa olimme Ähtärissä, Honkiniemen leirikeskuksesta. Pelasimme muistipeliä ja petankkia ulkona kauniissa ja lämpimässä syysäässä. Ohjelmassa oli myös saunomista ja uintia järvestä, jonne kukaan ei tosin tohtinut mennä. Olimme saaneet kipuluennostajan kurssille, iltpäivä vierähti rattaostasi kivuista ja myöhäisoreista keskustellen.

Niin kuin aina hyvä loppuu aikanaan ja lähtö koitti, mutta tapoamme jälleen pikkujoulun merkeissä!

Kesäkiireitä

Aholan Pirkko

No, nyt ensin tietenkin nämä meidän Pohjanmaan polioiden tapahtumat. Toukokuun lopulla Härmän kuntokeskuksessa Polioliiton kesäpäivien yhteydessä vietetty meidän osaston 20-vuotisjuhla, joka oli kaikin puolin onnistunut. Sää suosi ja muutenkin kaikilla osallistujilla tuntui olevan mukavaa.

Heinäkuussa kävimme Kauhajoella kesäteatteri Kajossa katsomassa musiikkipainotteista Lakeuksien Lukko näytelmää.

Minä ainakin tykkäsin esityksestä. Luoja on ollut meille suopea, kun myös Kauhajoella saimme nauttia upeasta kesäsäästä. Ennen näytelmää kokoonnuimme Asuuliin, jossa saimme tutustua Validia-kotiin, joka tarjoaa tuetua palveluasumista vammaisille ja ikäihmisille. Asuulissa söimme maukkaan aterian, jonka Häkäriin Tuula oli meille varannut.

Kolmantena tapahtumanamme oli syyskuun alussa viettämämme Heku kauniissa maisemissa Ähtärinjärven rannalla sijaitsevassa Honkiniemessä.

Siitä oma juttunsa tässä lehdessä.

Mutta, on minun elämäni kuulunut muutakin kuin edellä mainitut. Järjestöpuolella on ollut monenlaista tapahtumaa, joista merkittävin oli meidän Suomenselän Invalidien, 45-vuotisjuhla, jota vietimme Avoimet Ovet -tapahtumana yhdistyksemme omistamien rivitalojen pihassa. Ohjelmassa oli musiikkia, makkarapaistoa ja kahvittelua.

Mukana oli noin 60 henkilöä. Meillä kaikilla oli niin mukavaa.

Perhepiirissäkin on ollut ilouhujlia. Ensimmäinen oli pojan perheeseen syntyneen prinsessan ristiäiset heinäkuussa ja kahden lähisukulaisen häitä juhliittiin. Todella mukavaa, kun saa tavata sukulaisia, ystäviä ja tuttuja iloi-

sisä merkeissä. Joskus on vuosia, että vain hautajaisissa tavataan.

Kaiken kaikkiaan kesäni on ollut mukava sisältäen mökkeilyä, mummoilua, löhöilyä jne. En tiedä onko sitä vanhetessa tullut hitaammaksi, kun niin paljon suunniteltuja asioita on jäänyt tekemättä.

Mutta enpä niistä viitsi ottaa stressiä.

Ähtäristä

Pirkko Hakala

Helteisessä Härmässä alkoi mun kesäni kaikkien poliolaisten seurassa. Ne yhteiset tapaamiset virkistävät mieltä vielä kaiken vuotta yhteisillä muistoillakin, tässä yksi puolustus kesä- ja syyspäivien viettoon. Juhannus ei sitten kotikrillillä muuta tarjonnutkaan kun raesadetta, ei tarjennut käkikään kukkua.

Hellekesä kuitenkin lepytti lämmöllään ja Kauhajoella kesäteatterissa sai tavata osastomme kaverit ja ”Lakeuksien lukko” -esityksen. Paikalliseen Validia-asumiseen saimme myös Asuulissa tutustua.

”Sokeri pohjalla” tässä kesässä: lämmin sää suosi jälleen viikonloppuamme Honkiniemessä Ähtärinjärven kainalossa. Heku kurssimme antia Marja Räsänen vierailun neuvoja antavat tiedot, yhteiset ohjelmat ja ihana ympäristö päivän paistaessa ja superkuuta ihaillessa. Vieläpä juhlatunnelmassa: ensimmäisen ja nykyisen puheenjohtajiemme merkki/syntymäpäivät Pirkon tarjoamine kakkukahveineen. Onnea vielä ja kiitos! Syyskuun sunnuntai oli kuin keskikesän päivä sieltä kotiin tullessa.

Arjen vaiheita kerratessa totean, että varjoakin uskollisempi lähiseuralainen on tämä myöhäisoreiden kipu. Jos ja kun joku vaiva saa helpotusta, kuten itselläni keväinen lonkkaleikkaus, on tilalle jo monta uutta tulossa. Tätähän se vanhuus on! Askel lyhenee talvea kohti ja katseen nostaminen vaatii pysähdyksen, mutta mikäpä kiire enää on.

Valoa täytyy tähyillä!

osastoissa tapahtuu



Näin taas Tampereella nääs

Kivitipun hotelli ja shoppailu retki.

Vappubrunssi Tampere-talolla

Perinteitä kunnioittaen avasimme kevään - kesän riemullisesti! Iloinen joukko oli taas kokoontunut juhlanan kattauksen ääreen. Malja kohotettiin tulevalle kesälle ja maljapuheen piti ”iki-teekkarimme” Seppo. SKOOL!!! Buffet pöytä notkui herkuja ja kaikkea piti tietysti maistaa. Tuli sitten mieleen vanha sanonta ”Suu söisi, vatsa vetäisi, vaan ei kestä hennot sääret”

Kesäretki Kivittipuun

Oli keskikesän loppuviikko, kun lähdimme kohti Pohjanmaata, kohteenamme Kylpylä-hotelli Kivittipu Lappajärvellä. Ajelimme halki kauniitten kesämaaisemien, en muistanutkaan kuinka viehättävää seutua Etelä-Pohjanmaa on kauniine maalaistaloineen ja niitä ympäröivine pihoineen.

Saavuimme iltapäivällä Lappajärvelle. Hotellissa odottikin jo buffet-päivällinen, joka maistui pitkähkön ja osittain hikisenkin ajomatkan jälkeen. Katsoimme mielenkiintoisen dokumentin Lappajärven synnystä, hetken aikaa huilattuaan olikin aika lähteä Halkosaaren kesäteatteriin, jossa tuttu Tankki täyteen viihdytti. Täytyy näin tamperelaisena todeta, ettei esitys

ihan yltänyt siihen alkuperäiseen Tv:stäkin tuttuun juttuun, mutta ideahan siinä on hauska: Sulo Wilen ostaa aina kun halvalla saa.

Illalla istuimme vielä ranta-baarissa nauttien kesäillan lämmöstä, jotkut rohkenivat karaokeakin laulamaan, Pirjo ja Leila etunenässä, mutta taisi siellä Virtasen Sirkkakin esiintyä.

Sunnuntaina shoppailimme hotellin pihapiirin lähiputiikeissa. Siellä oli paljon kauniita paikallisia käsitöitä ja muuta kotiin vietävää tarjolla. Muutamat kävivät jopa Lappajärvessä uimassa. Sää suosi myös sunnuntaina eikä onneksi ollut kiirettä, oli aikaa seurustella ja rentoutua kesäisissä tunnelmissa.

Paluumatkalla poikkesimme vielä kahvilla Alajärvellä, Punaisen tuvan viinitilalla, mistä sai myös ostoksia ja maistiaisia. Matka oli rento, nauru raikui ja juttu luisti. Kukaan ei valittanut auton kuumuutta, vaikka ilmastointilaite ei autossa ollut ihan paras mahdollinen.

Hopealinjan risteily Pyhäjärvellä

Lopultakin se onnistui: vanhalla kunnan Silver Moonilla! Meidän piti seilata uudella tuliterällä laivalla, joka ei sitten ehtinyt ajallaan Suomen vesille. Tilan-

teen pelasti palveluaitis joka oli valmiina auttamaan tarvittaessa henkilökunta ja Silver Moon. Meille oli varattu laivan perästä oma mukava tila. Ihana elokuun ilta, josta saimme nauttia taas, kuinkas muuten hyvän ruuan ja polioystävien kanssa.

Kiitos kaikille mukanaolijoille – tavataan taas – seuraavilla retkillä!

Teksti: yhteisvoimin
Leila ja Pirjo

Kuvat: kirjoittajien
oma arkisto

Puheenpitäjä ikiteekkari Seppo Utriainen ja Tellervo Närhinen.



osastoissa tapahtuu



Pääkaupunkiseudun poliot ja bisnes

Johtokuntamme mietti keväällä, että kuinka voisimme hankkia vähän lisää euroja toimintaamme piristämään. Keskustelujen jälkeen päädyimme kirpparin pitämiseen.

Seuraavaksi lähti jäsenillemme kirje jossa kysimme, että olisiko heillä kirpparitavaraa, jota voisimme myydä ja saisimme rahat lahjoituksena osastolle.

Tavaraa alkoikin tulla toimistollemme runsain määrin. Muutamilta haimme tavarat heidän kotoaan. Kävimme läpi saatuja lahjoituksia ja lajittelimme ne. Mietimme myös hiukan hintoja.

Suurin asia oli hankkia kirppari- ja lahjoituspaikka, jossa olisi pöydät valmiina. Sellainen löytyi Helsingin jäähallista ja tunnelma alkoi tiivistyä ja tuli tunne, että asiasta tulee totta. Voi sitä ta-

varan paljoutta. Välillä mielen valtasi paniikki, ettemme selviä niiden siirtämisestä jäähallille ja myymättä jääneiden tavaroitten viemisestä sieltä pois. Lähdimmekin liikkeelle reteesti ja päätimme käyttää apuna peräkärriä, jossa taas tavaramäärä näytti vähäiseltä ja mieli rauhoittui hiukan. Peräkärri pakattiin jo kirpparia edeltävänä iltana valmiiksi seuraavan aamun kuljetusta varten. Tämäkin siirto kävi nopeasti reippaiden apurien ansiosta.

Koitti lauantaiaamu 20.10. ja kello soi jo 5.30. Aamupalan jälkeen lähdettiin kierrokselle. Yhdet apukädet haettiin Laakso-lahdesta ja muutamat apukäsiä Vapaalasta sekä PERÄKÄRRY. Matka jatkui jäähallille, jonne tuli lisää apukäsiä. Tavarat siirtyivät kuin siivillä pöytäamme viereen. Pöytäamme täyttyi pian

kirjoista, astioista, koroista ym. myytävistä. Rekit täytettiin vaatteilla ja ei kuin bisneksen tekoon.

Alkuun tunnelma oli hyvin sähköinen ja voi vain kuulla kuinka rahat siirtyivät iloisesti kilisten lip-paaseen. Meillä kaikilla oli suuthymyssä. Aika kului nopeasti ja tuli aika pakata jäljelle jääneet tavarat sekä huomata kuinka ne olivat todella vähentyneet. Jälleen apukädet tulivat paikalle ja siirsivät taas vauhdikkaasti peräkärriin kaikki pakkaamamme tavarat, jotka veimme toimistolle odottamaan uutta lajittelua. Hiukan olivat päät pyörällä, mutta mieli oli hyvä. Mehän olemme oikeita bisnes ihmisiä.



Todella suuri kiitos ja hali kaikille lahjoittajille sekä johtokunnalle pitkäjänteisestä työstä. Vielä erittäin suuri kiitos ja hali apukäsillemme joita ilman emme olisi selvinneet.

Teksti: Kaarina ja Riitta

Kuvat: Jorma



osastoissa tapahtuu

Kesää pääkaupunkilaiseen tapaan

Kevät alkoi toukokuun 8. päivä, kun menimme torstaikerhon kevätlounaalle Trattoria Il Faroon Herttoniemenrantaan. Keli oli koleahko ja sateinenkin, mutta lämmin tunnelma ravintolassa sulatti kohmeiset jäsenet. Osallistujia oli tilan täydeltä, mutta ystävällisen henkilökunnan avustuksella kaikki sisälle mahduttiin ja tarjoilijat puikivat pöytien välissä ja yrittivät löytää jokaiselle annokselle oikean vastaanottajan. Hyvää oli ja tosiaan toivottavasti nekin saivat ruokansa, joiden annos kerkesi menemään hätäisempien suihin.

katon alla olevasta puodista.

Teatteri kappale oli hauska Michael Cooneyn komedia ”Ilmasta rahaa”. Pieni juoni paljastus esitteestä: Komedian päähenkilö Erkki Joutsen on keksinyt oivan ansaintakeinon, sosiaaliturvan lypsämisen keinolla millä hyvänsä. Erkin rakennelma uhkaa sortua, kun Kelan tarkastaja saapuu hänen kotiinsa...

Rooleissa esiintyvät: Pertti Sveholm, Jaana Saarinen, Risto Kasikilahti, Sampo Sarkola, Ilmari Saarelainen, Pekka Strang, Sari Puumalainen, Eero Saarinen, Pihla Penttinen ja Milka Ahlroth

Näytelmä oli kyllä ratkiriemukasta kohellusta. Ja kappaleen lopussa oli luonnon voimat valloillaan niin lavalla kuin ihan luonnossa: ukkonen esitti omaa mahtavaa showtaan.

Meidän nauttiessa teatteriesityksestä oli kuski käynyt vaih-



Mirja, Tellervo ja Rita.

tamassa menopelimme, syytä en minä tiedä, mutta ostokset oli penkeillä ihan kuin ei olisi mitään tapahtunut, toivottavasti kaikilla.

Kiireiltäni hengähdin hetkeksi ja poikkiesin viettämään kesäistä iltapäivää Helsingin Invalidien Yhdistyksen kesäkodille 28.7. Iltapäivä oli lämpimimmillään ja merivesi tosi lämpöistä. Laineiden syleilyyn meitä lipui ihan mukavan verran porukkaa. Kun kauhottiin portaiden väliä, tuli

tuttu jos toinenkin vastaan. Osaston daamit taikoivat mukavaa purtavaa ja herkullisia muurinpohja lettuja, oi niitä taikoikin kokkipoika, vohvelilaitteen kammassa oli kokkityttö.

Murkinoinnin jälkeen ja välissä pelailtiin, ainakin näin ketjun heittopelin olevan käytössä. Runoja lausuttiin ja musisoitiin.

Teksti ja kuvat: Kikka

Iltapäivä Hevossalmessa oli kesäinen.



Savolaiset reissussa

Pilvisen sateisena heinäkuun alkupäivänä joukko Savon osaston väkeä sonnustautui retkelle Jyväskylään. Körötelyämme pari tuntia auton kyydissä saavuimme Savutuvan Apajalle, matkailu- ja juhlapaikalle. Paikka näytti hyvin erikoiselta. Portista alueelle mentyämme oli rannalla harmaa halkoproomu vuodelta 1937 sekä muita hökötöksiä.

Menimme sisälle kalliosaliin ja riiheen. Täällä oli viritelty esille monia vanhoja esineitä, rysästä käsinveivattavaan grammariin. Grammarin musiikki tempaisi muutamat mukaansa innostuksissaan hyppelämään entisajan malliin. Nautimme pitkän pöydän ääressä makoisat kahvit riisipiirakan kera.

Porukka vaelsi vielä ulkoalueen ympäriinsä tutustuen moniin vanhoihin rakennuksiin ja sinne nähtäville asetettuihin esineisiin. Joukkoomme olivat liittyneet Katri ja Vieno.

Matkamme jatkui Pandan myymälään, josta monenlaiset

suklaarasiat saivat kyydin kasseihimme itsellemme ja viemiseksi läheisillemme.

Matka jatkui Viherlandiaan, jossa nautimme kukkien paljoudesta. Täällä myös tapasimme Elsin ja Raijan. Kierroksen päätteeksi istahdimme pöytien ääreen nauttimaan hyvää ruokaa.

Päivän ollessa jo pitkällä osa lähti omiin kyyteihinsä ja loput kohti Kuopiota.

Näin päättyi tämäkin retkipäivä jättäen hyvät muistot muiden muistojen joukkoon. Muistammekohan muistella näitä muistoja sitten vanhuuden päivinämme.

Teksti: Kaija Karttunen

Kuvat: Iiris Karvinen

Kuninkaallista huussia ihailemassa.

Panda ja Iiris.

Savolaiset poseeraa Viherlandiassa.



kurssi uutisia

Kuntoutuskurssi

Lehtimäen opistolla.



Pääsin työnantajani Leo Hännisen mukana kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille Lehtimäen opistolle. Kurssi järjestettiin otsikolla "Apua Arkeen 2" ja sen kesto oli viikon, eli 4-10.8.2014. Osallistujia kurssilla oli kaksikymmentä. Järjestäjinä toimivat yhteistyössä Suomen Polioliitto ry ja Lehtimäen opisto ja rahoituksesta vastasi Raha-automaattiyhdistys. Kurssiohjelmaan kuului; henkilökohtaisia hoitoja, ryhmäkuntoutusta, terveystarkastus, luentoja, toiminnallista kuntoutusta sekä vapaa-ajantoimintaa ja pelejä. Kurssin vetäjinä toimivat sosiaalisihiteeri Kaija Salmela, Jarmo Heikkilä ja Marju Pokela. Samaan aikaan Lehtimäen opisto järjesti omakustannekurssin otsikolla; "Iloa Elämään 2" ja kyseiselle kurssille osallistujia oli kahdeksan.

Talo ja kurssikaverit tutuksi

Lähdimme työnantajani Leo Hännisen kanssa maanantaina 4.8. junalla Helsingistä kohti Seinäjokea. Junamatka sujui ilman suurempia ongelmia ja meitä odotti asemalla vastassa kuljetus Lehtimäen opistolle. Saa-vuimme opistolle ja vastassa oli monta tuttua kasvoa. Meille oli varattu huone Asva 1 (Asumisvalmennus yksikkö) puolelta. Veimme matkatavarat huoneeseen ja jäimme Asvan eteen vaihtamaan kuuluisia muiden kurssilaisten kanssa. Kurssilaisia oli tullut tuttuun tapaan ympäri Suomea.

Kello 15:30 alkoi yhteinen kurssin aloitus luokassa 15. Aloituksessa sosiaalisihiteeri Kaija Salmela

toivotti molempien kurssien osallistujat tervetulleiksi ja opiston vastuuhenkilöt esittäytyivät. Tilaisuuden jälkeen oli maistava päivällinen ja ilta jatkui kuuden maissa tutustumisillanvietolla. Illanvietossa tutustuttiin muihin kurssilaisiin ja nykyinen rehtori Eija Saarimaa kertoi Lehtimäen opiston kuulumisia. Puoli kahdeksalta oli iltapala, jonka

Poliosta ja sen myöhäisoireista ja luennoi apulaisylilääkäri Kirsi Valtonen.



jälkeen ilta sujui kuulumisia vaihdellen ennen nukkumaan menoa.

Pakko valita

Tiistaina heräsimme aikaisin aamupalalle, jonka jälkeen oli aamunavaus luokassa 15. Aamunavauksen ja päiväohjelman läpikäymisen jälkeen alkoi luento mielekkästä arjesta. Luennoitsijana oli toimintaterapeutti Tanja Hauta-aho. Kaikilla alkoivat henkilökohtaiset hoidot eikä työnantajanikaan ollut poikkeus, jonka takia emme ehtineet kyseistä luentoa kuunnella. Päivä jatkui yhdeltätoista lounaalla, jonka jälkeen vietettiin hiljainen tunti.

Kello yhdeltä jatkettiin peleillä ja vuorossa oli boccia. Pelien jälkeen pääsi kuivajumppaan, jonka jälkeen pääsi kahvittelemaan joko Opistolle tai uimahallille. Kahvin jälkeen oli allasjumppa ja jumpan jälkeen päivällinen. Iltaohjelmaksi oli tarjolla tietovisa ajankohtaisista asioista ja sen veti Jarmo Heikkilä. Loppuilta sujui rennosti jutellen ja oleskellen.



Illalla kesäteatteri

Keskiviikkoamu käynnistyi samoilla rutiineilla. Aamiainen, päivänavaus ja luento. Tällä kertaa luennon aihe oli tieto ja viestintätekniikan ohjaus ja sen veti Jukka Kolu. Puhuttiin paljon tietoturva asioista nykytilanteissa esim. älypuhelimissa ja tableteissa.

Päivä jatkui taas samalla tutulla rutiinilla. Eli hoidot, lounas, hiljainen tunti, pelejä, ryhmäjumppa, päiväkahvi, allasjumppa ja päivällinen. Onneksi sää suosi ja ulkona oli mukava liikkua ja pelata boccia.

Iltaohjelmassa oli tänään kesäteatteri Karstulassa Wanhat Wehkeet automuseossa. Kappale oli Heikki Luoman käsikirjoittaman kolmiosaisen näytelmä-sarjan viimeinen osa nimeltään Maa Kallis Isien. Näytelmäsarja kertoi Karjalan evakoista ja seurasi tarkasti erään Martikaisen perheen matkaa. Olen suuri Heikki Luoma fani ja olin todella innoissani kun sain nimikirjoituksen mieheltä itseltään. Teatterista tultiin myöhään ta-

kaisin opistolle ja ryhdyttiin heti iltapuuhiihin.

Vaihtoehtoina sauna tai pappila

Torstai alkoi samaan tapaan kuin edellisekin aamut. Aikaisin ylös, aamupalalle ja sitten päivänavaukseen. Luento oli otsikolla Ajankohtaista lääkkeitä ja sen pitäjä oli proviisori Satu Rantakangas. Päivä jatkui lounaalla ja jonka jälkeen huilittiin taas hiljaisen tunnin ajan. Iltapäivällä oli pelejä ja mahdollisuus tieto ja viestintä tekniikan käytännön ohjaukseen. Pelien jälkeen oli ryhmäjumppa kuntosalilla ja sen perään kahvit joko uimahallilla tai ruokasalissa. Allasjumppa oli kahvin jälkeen ja puoli viideltä olikin jo päivällinen.

Iltaohjelmaksi oli käynti Fagerkullan pappilaan missä oli musiisointia ja iltapalaa paikanpäällä. Olimme varanneet saunan samalle illalle, joten emme päässeet kyseiselle reissulle, mutta muiden kurssilaisten kertoman mukaan kokemus oli erittäin mukava. Paikka oli hieno ja tun-

nelmallinen, eikä muusikossa ollut moitteita varaa. Illalla jotkut kurssilaiset pelasivat korttia ja toiset jutustelivat milloin missäkin ennen yöpuulle menoa.

Lääkärinluento ja päätösjuhla

Perjantai noudatti samaa totuttua kaavaa. Aloitimme aamupalalla, jonka jälkeen menimme aamunavaukseen. Luento oli tällä kertaa molemmille kurssille yhteinen. Aihe oli polio ja sen myöhäisoreet ja luennoitsijana oli apulaisylilääkäri Kirsi Valtonen.

Päivän kulku oli jälleen yleisluontoisesti sama. Lounas, leipäilyä, pelejä, ryhmäjumppaa kuntosalilla, päiväkahvi ja allasjumppa. Kello kuudelta alkoi päättäjäsillanvietto ruokasalissa. Ohjelmassa oli kurssilaisten esityksiä ja yhteislauluja Irenen johdolla.

Olimme saaneet vieraaksemme tämän vuoden alussa eläkkeelle jääneen rehtori Sisko Halosen. Ruoka oli tuttuun tapaan erinomaista ja juhلاميeli hyvä.

Kurssinvetäjille annettiin kukat ja jäljelle jäänyt kolehti lahjoitettiin shekkinä opistolle. Illassa julkistettiin Jarmo Heikkilän tietovisan tulokset, jotka olivat selkeän naisvoittoiset. Kurssin päätösjuhla oli tunnelmaltaan todella hieno ja humoristinen, kiitos mm. Sirkka Nevalaisen. Ruokasalista poistuttiin aterian päätteeksi, mutta juhlaa jatkettiin vielä hetki omatoimisesti, ainakin siihen asti kunnes nukkumatti kutsui.

Asiaa järjestöistä ja opistosta

Lauantaina noustiin totuttuun tapaan aikaisin aamupalalle, jonka jälkeen suunnattiin päivänavaukseen. Avauksen jälkeen kuultiin poliojärjestöjen kuulumisia. Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen ja Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen kertoivat järjestöjen ajankohtaisista asioista, historiasta ja tulevaisuuden näkymistä.



Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto oli estynyt, mutta saimme paikalle kannatusyhdistyksen puhujan. Kyseessä oli siis Lehtimäen opiston kannatusyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Jorma Kauppila. Hän kertoi Lehtimäen opiston tämän hetken tilanteesta ja tulevaisuuden näkymistä. Hän piti tärkeänä sitä että yhteistyö Suomen Polioliitto ry:n ja Lehtimäen opiston välillä jatkuisi.

Päivä jatkui edellisten päivien rutiinien mukaan lounaalla ja lepotunnilla. Ilta-päivällä jatkettiin tiukoilla boccia peleillä. Sen jälkeen suuri osa kurssilaisista siirtyi ryhmäjumppaan kuntosalille. Jumpan jälkeen saatiin kahvia uimahallilla. Kahvin jälkeen halukkaat lähtivät allasjumppaan. Kello kuudelta alkoi grilli-ilta jonka ohessa pelattiin bingoa. Grillauksesta vastasi Sami Leppäkangas. Grilli-illan jälkeen suunnattiin pikkuhiljaa yöpuulle.

Viikko liian lyhyt

Sunnuntaina ylösnousun yhteydessä siistittiin tavaroita kassiin ennen aamupalalle menoa. Viimeinen aamu ja matkakuume alkoi hiljalleen nousta. Aamupalan jälkeen molemmat kurssit suuntasivat luokkaan 15, missä kuultiin kurssipalautteita.

Kurssiin oltiin suurelta osin tyytyväisiä, mutta monesta suusta harmiteltiin että kurssi kesti vain viikon. Juuri kun oli ehtinyt tottua rytmiiin, niin piti jo lähteä. Rehtori Eija Saarimaa piti kiitospuheen kaikille kurssilaisille ja toivoi sekä omasta että opiston henkilökunnan puolesta, että kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit jatkuisivat

entiseen tapaan. Palautetun jälkeen siirryttiin viimeiselle lounaalle jonka jälkeen viimeiset pakkailut ja yhteiskuljetusta odottamaan. Yhteiskuljetus lähti kahdeltatoista ja ehdimme hienosti Seinäjoen asemalle ennen junan tuloa.

Kokonaisuutena kurssi oli mielestäni hieno kokemus. Toki ohjelman monipuolisuuteen vaikutti kurssiajan lyhentäminen kahdesta viikosta yhteen viikkoon. Kurssilaiset saivat silti halutessaan askarrella, käyttää tietokoneita, pelata pelejä ja jumpata sydämensä kyllyydestä, joten uskon kaikkien olleen tyytyväisiä kurssin sisältöön. Vertaistuki oli tälläkin kurssilla vahva ja huumori kukki tilanteessa kuin tilanteessa.

Haluan vielä loppuun mainita liikuntarajoitteisen ongelmista VR:n palveluiden suhteen. Yksi ongelma oli sama vanha, eli lastenvaunujen paljous invapaikkojen ympärillä. Onneksi vastassa on ollut tähän asti järkeviä ihmisiä, jotka ovat ymmärtäneet antaa tilaa jotta pyörätuolilla liikkuva pääsee omalle paikalleen. Tänä kesänä uusien vihreiden vaunujen mukana on tullut paha ongelma ja se on vaunun lattian ja laiturin välinen korkeusero. Helsingistä lähtiessä ongelmaa ei ole, mutta esimerkiksi Seinäjoella ja Tampereella laiturin ja junan lattian korkeusero oli lähes kymmenen senttiä. Tämä pudotus voi aiheuttaa yllättävän vaaran ja kannustankin kaikkia junankäyttäjiä laittamaan palautetta VR:n asiakaspalveluun. Valoa syksyn odotukseen.

Teksti: Heikki Ylönen

Kuvat: Aarni Luhtala



Kurssi-serenaadi

(sävel. Kuubalainen serenaadi)
Uudel. sanoittanut; Sirkka Nevalainen

*Me tulimme ympäri Suomen
Kaikki hiukkasen ontuen
Oli poliolehdestä luettu
Että Lehtimäelle taas
Täällä opistolla ollaan
Toki tynkäkurssilla vaan
Mutta jokainen toisiltansa
Hyvää vertaistukea saa.*

*Aamu syömisellä alkaa
Sitten päivä avataan
Jotain hengenruokaa saamme
Ennen maittavaa lounasta
Seuraa hiljaisuuden aika
Joka meille on vaikeaa
Mutta potsapelissä jälleen
Me voittoa hurrataan.*

*Kun kuntoutuksessa ollaan
Toki hiukan jumpataan
ja Markku ja Anssi hieroo
Aivan ihanista paikoista
ja uima-altaassa taaskin
jalca poljon vahvistuu
Vesi loiskuu ympärillä
Siinä mielikin virkistyy*

*Taas illalliselle mennään
Vaikka mabat on pullollaan
Siinä välillä ohjelmat jatkuu
Monenlaisine metkuineen
Meitä Karstulaan viedään
Sodan kaubuja katsomaan
Ja taas iltapalaa syömään
Sinne vanhaan pappilaan.*

*Tämä tynkäkurssi pian loppuu
Aivan ennen aikojaan
Taas kotiinpäin ja arkeen
Me palaamme uudestaan
Mutta siellä Lehtimäki
Seuraa aina muistoinen
Oi ihana polio sua
En unhoita milloinkaan.*

Ilta-päivällä jatkettiin tiukoilla boccia peleillä.



Pohjois-Suomi Heku-kurssilla

Kalajoella

Kalajokinen Kylpylähotelli Sani oli panostanut meidän viihdytvyttemme tosi paljon, kun ensimmäistä kertaa järjestimme kuntoutuksen siellä. Henkilökunta oli paneutunut juuri meidän väen liikuttamiseen vedessä ja salissa ja yksilöhoidoissa kiittävästi.

Illallisruokailut toteutettiin pyytämättä pöytiin tarjoilulla ja hymykampanja tuntui olevan menneillä koko henkilöstöllä. Yllätykseksemme kaikki hotelli-huoneet olivat viittä vaille vammaisille sopivia ja tanssimaankin pääsimme. Iltaisin taisi uni tulla

kuitenkin nopeasti, sillä saunan ja lämpimässä tropiikkialtaassa ja virrassa uinnin jälkeen olo oli jokseenkin raukea.

Kotimatalla tuumimme, että saimme kokea vähän luksusmaista olotilaa viime päivät. Kiitos henkilökunnalle ja kaikille yli kahdellekymmenelle mukanaolijalle.

Tulemme toisenkin kerran!

Teksti ja kuva: Tuula Pukkila



kurssi uutisia

Heku-kurssilla Punkaharjulla savolaisia ja lahtelaisia



HEKU kurssilaiset.

Rasittava reissu?

Ja taas kerran lähdettiin (12. elokuuta) kohti Punkaharjun mahtavia maisemia. Kuntokäyrät kaikilla melkein suoraan alaspäin. Mahtavia odotuksia tilanteen parantamisesta.

Meillä Kuopion asematorilta lähteneillä savolaisilla oli mahtava vesisade seuramme melkein koko matkamme ajan. Henkilöt työntelivät trasselia ovenrakoihin. Kuitenkin sisällä oli vettä noin nilkkoihin asti. Prinsessat pelkäsivät matkasairautena tulevaa nuhaa ja yskää. Turhaan. Ei tullut sitäkään. Kuitenkin satoi todella mahtavasti.

Toinen pelonaihe oli se, että kuinka paljon Punkaharjun maisemat ovat veden peitossa. Turha toive sekin. Kylpylän maisemia



Pikkuinen mehutauko.

olivat sateet kiertäneet koko kesän ja niin sanotut nurmikot olivat ruskeiksi palaneet. Siitä vain reklamaatiota tekemään.

Tällä kurssilla ei aika käy pitkäksi

Meitä savolaisia oli yhteensä yhdeksän naista ja Oltermanni. Lahden savolaisia oli kolme miestä ja yksi prinsessa. Heti ruokailun ja tervehtimisten jälkeen oli vuorossa hermojen hipelöintiä. Hämmästyttävää, kuinka olemattomalta tuntuva liikehdintä sai ihmeellisiä toimintoja aikaiseksi. Jalat esim. liikkuvat kuin pentuna ennen! Ihmeellisiä noita-tätejä sitä on olemassa.

Täytyihän sitä tällaisen rehkimisen jälkeen pistäytyä tutkimassa, mitä keittiö on saanut aikaiseksi. Ruokaa oli riittävästi varattuna.

Seuraava aamupäivä alkoi unista ennustajalla. Käski heräillä. Sitten kuntosalille repimään terästä eri suuntiin. Se on sellaista hikoiluttavaa. Kainalot kastuvat. Vielä ennen päivällistä joutui altaaseen, jossa oli vettä. Rasittava reissu.

Iltapäivään kuului ajelu paikallisella järvellä. Näkihän siellä mahtavia rantahuiloita ja upeita veneitä. Ei kerroiltu, missä milloinkin olimme menossa. Tämä oli vapaaehtoinen oma-toimimatkka. Virkistikö?

Keskiviikkona lähetin pornolehden lahtelaisille. Tupakatauolla juttelivat mahtavista peristä, liukuutiukkuuksista, kiihtyvyyksistä ja kulutuksista. Lehti oli Auto Bild ja autoista ja toleransseista puhuivat.

Torstaihin kuului sisäkyökkää, huutelua kanssakilpailijoille, jotka olivat pilaamassa hyviä tuloksia. Ryhmäni jäi toiseksi. Naapuriryhmä viimeistä edelliseksi. Voitto tuli kotiin käpyjen keräämisessä! Kaikkeen sitä vanha mies joutuu. Voitto tuli myös ilmakiakon heittelystä. Ja kahvinjuonnissa Inkeri-kahvilassa. Oli todella mukavasti entisöity talo. Musiikillisia kysymyksiä vanhoista taitajista. Velma oli keksinyt kummallisia kappaleita j ja niistä olisi pitänyt tietää esim.



Frisbeetä viskomassa.

kuka oli ollut kenenkin kanssa erilaisissa suhteissa jne. Kaikenlaisia tietoja sitä ihmislapsi joutuu mukanaan kantamaan.

Valkeni perjantai ja lopulta kaukainen ranta ja taas uimaltaaseen. Sylitanssin opetusta. Kaikilla kuntokäyrät olivat kohonneet ja opetukset muistiinpanoineen mukana. Kotimatalla oli VelMalta opittua tietämisen muistelua ja taas esim. kuka oli AA alkuinen taiteilija. Aurinkoinen matkamme meni mukavasti.

Ihmemies Velma

Vuoden kuluttua olemme paikalla parillisella viikolla, ja se tuo mukanaan enemmän porukkaa keskisuomen savolaisista.

Olemme muuttaman kerran ihmetelleet, mihin me sitten joudumme, kun tämä ihmemies Velma joutuu eläkkeelle. Kuitenkin taas kerran: Sydämelliset kiitokset Sinulle

VELiMatti osaamisestasi ja viittimisestäsi.

Avoimin mielin

Ja vielä kerran Eino Leinon sanoin: Minä avaan syömmeni selälleen ja annan päivän paistaa. Minä tahdon kylpeä joka veen ja joka marjan maistaa.

Oltermanni toivottelee marjastajille mahtavia saaliita ja sienes-

täjille: poimikaa vain niitä sieniä, jotka varmasti tunnette, punaisia kauniita kärpässiä. Olkoot hirvikärpäset seuranne. Niitä ei tarvitse pelätä, ne ovat teitä paljon pienempiä ja niin kesyjä, että syövät kädestä.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: lirixen kuva-arkisto

Naisenergiaa.





Eila kuuntelee kipuluentoa

Pohjanmaan Polioinvalidien kuntoutusviikonloppu Honkiniemessä

Tapaaminen toi mukavaa vaihtelua arkeen

Pohjalaisten Polioinvalidien tapaamisessa ei puhuttu koko ajan kivuista säryistä, vaan keskityttiin enemmänkin kuulumisten vaihtamiseen. Honkiniemen leirikeskuksesta pidetty kolmi-päiväinen HEKU- eli henkilökohtainen kuntoutusjakso oli yhdessäoloon painottuva ja siihen kuului keskusteluhetkien lisäksi muun muassa jumppaa ja saunomista. Avustajina yhdistyksen jäsenillä toimivat Sedu Aikuiskoulutuksen Ähtärin ryhmän lähihoitajaopiskelijat. Tiedollisesta osuudesta vastasi kipuasiiantuntija, koordinaattori Marja Räsänen Polioliitosta.

- Täällä emme vammoja vaihtelee. Meillä on muuta asiaa muutenkin, tiivistää kurikkalainen Pertti Niemi viikonlopun tarjoamaa antia.

Pohjanmaan Polioinvalidien osaston Ähtäriläinen puheenjohtaja Pirkko Ahola kertoi osastossa olevan noin 75 jäsentä entisen Vaasan läänin alueelta.

Pidempää tapaamista järjestetään vain pari kertaa vuodessa, pitkiä jäsenistön välimatkoista johtuen. Pienempinä kohtaamisina ovat muun muassa teatteriretket ja pikkujoulut.

Heku-päivät antavat tietoa ja tärkeää vertaistukea. Samalla se tarjoaa vaihtelua arkeen ja ainakin Ähtärissä runsaasti ilonhetkiä.

- Olemme erilaisia persoonia, joita yhdistää polio. Sen kautta elämme elämäämme ja täällä kiistelemme ja porisemme erilaisista asioista, Ahola toteaa hymyssäsuin.

Seinäjokinen, porukan nuorin ja ilopilleriksi ristitty Anne Niemi kokee erilaisten eri-ikäisten ihmisten kohtaamisen voimavarana.

Ahola toteaa heidän jokaisen olleen mukana työelämässä, mennen eteenpäin näillä eväillä mitkä on kullekin annettu.

- Meillä on työ ja perheet eikä polio ole sillä tavalla rajoittanut elämää. Jokainen on kuitenkin varmaan murroksissa purannut, kun ei ole voinut mennä

kuten muut. Itsetuntoa on pitänyt koulua ja sisukkuutta korvaamaan puutteita.

Mikä on Polio?

Polio eli lapsihalvaus on äkillinen infektiotulehdustauti, jonka tyypillinen oire on velttohalvaus tahdonalaisissa lihaksissa. Halvaus saattaa jäädä pysyväksi, mutta onneksi yli puolet halvausoireita saaneista toipuu muutaman kuukauden kuluessa täysin oireettomiksi, loppuosalla toipuminen on vain osittaista.

Kuka huolehtii jaksamisestani? Minä itse.



Polio on käytännössä hävitetty suomesta tehokkaiden rokotusten ansiosta mutta halvausoireisen polion sairastaneita on kuitenkin maassamme elossa vielä useita tuhansia. Viime vuosina yhä useammalle on alkanut ilmaantua uusia oireita kuten lisääntyvää lihasheikkoutta, lihas- ja nivelkipuja, uupumusta ja kylmänarkuutta. Oireet ovat polion myöhäisoiroyhtymä ja sen tunnistaminen terveydenhuollossa on tärkeää oikean hoito- ja kuntoutussuunnitelman valitsemiseksi.

Kivun kanssa elämistä

Marja Räsänen kiinnitti puheenvuorossaan huomiota erityisesti kivun hoidossa kipumeikanismien syntyyn liittyviin asioihin, jotka ohjaavat kivun hoitamista.

- Kipu saattaa vallata koko elämän, joten se pitää hoitaa ajoissa. Kroonistuneen kivun tärkein hoito on ennaltaehkäisy. Pitää reagoida särkyihin, eikä ajatella, että kyllä miehen/naisen/suomalaisen pitää tällainen kipu kestää. Kipu on aina elimistön varoitus-signaali siitä, että jossain on jotakin vialla muistuttaa Räsänen.

- Kipuja on erilaisia ja myös niiden hoidot vaihtelevat lääkityksestä lääkkeettömään hoitoon, esimerkkinä hieronta, kylmä tai kuuma, liikunta sekä rentoutuminen.

Kiputiloja aiheuttavat muun muassa kudosisäryt ja hermovauriot.



Annen pulma, missä se on?

riot, psyykkisistä syistä johtuvat kivut kuten päänsärky sekä kipu, joka on mekanismiltaan tuntematon. Tällaisiksi nimetään osteoporoosin mikromurtumat ja fibromyalgia ynnä muita.

- Jokaisella ihmisellä on erilainen kipukynnys ja tapa reagoida kipuun, muistuttaa Räsänen. Kipu on elimistön oma varoi-

tussignaali, joka tulee hoitaa asianmukaisesti, jotta kipu ei kroonistu heikentäen toimintakykyä ja sitä kautta myös elämänlaatua.

Teksti: Sirpa Teerimäki
julkaistu aiemmin
Ähtärinjärven Uutisuotossa

Kuvat: Veikko Hemminki

Puheenjohtaja Pirkolla pysyy langat käsissä.



Hyvät Polioinvalidit ry:n jäsenet

Vuosi 2014 alkaa läheltä viimeistä neljänestä. Paljon on yhdistyksemme toiminnassa ehtinyt tapahtua kuluvan vuoden aikana. Olemme pitäneet vuosikokouksen Helsingissä Valkeassa talossa. Olemme juhlineet Pohjanmaan osaston 20 – vuotisjuhlia. Kiitos Pohjanmaan osastolle hienoista juhla- ja toimintajärjestelyistä.

koko ajan enemmän ja enemmän osallistujia. Eiköhän se ole todiste jäsenistömme kuntoutustarpeesta ja halusta ottaa vastuuta omasta toimintakyvystä. Kelan poliokursien lopettaminen siirtää kysyntää ja painetta järjestöön päin.

60 vuotta!

Tuleva vuosi 2015 tulee olemaan yhdistyksemme merkkinvuosi, täyttäähän Polioinvalidit ry 60 vuotta. Juhlavuonna tulemme järjestämään tilaisuuksia ja tapahtumia eri puolella Suomea mm. osastojen toimesta. Näissä tilaisuuksissa paitsi juhlimme pyrimme myös tuomaan esille oman järjestömme toimintaa.

Syksyllä 2015 järjestetään 50-vuotisjuhlat Helsingissä, johon tietenkin tulemme osallistumaan joukolla. Tuleva vuosi tulee olemaan työntäyteinen ja toivon, että mahdollisimman monet osastot ja sen jäsenet voivat antaa oman panoksensa juhlavuotemme onnistumisen parhaaksi. Ajattelen, että tuleva juhlavuosi voisi olla sellainen muisteloiden vuosi ja keräisimme hyviä muistoja vuosien varrelta kuvin ja sanoin luettavaksi ja tallennettavaksi.

Vain sana tässä yhteydessä on kyllä väärä, sillä kun menemme ryhmänä kesäteatteriin, vaatii se monenlaista järjestelyä alkaen lippujen varaamisesta, kuljetuksen järjestämisestä jne. Jonkun pitää vastaanottaa ilmoittautumiset, kerätä omavastuuosuudet, maksaa liput jne. Työtä on tehty paljon, jotta pääsemme yhdessä nauttimaan mukavista hetkistä.

Huoli toimintakyvystä

Lisäksi ovat osastot järjestäneet heku-jaksoja eli henkilökohtaisen jaksamisen tapahtumia. Näillä pyritään tukemaan jäsenien jaksamista ja henkilökohtaista toimintakykyä. Suuressa roolissa on vertaistuki niin kurssin aikana kuin sen jälkeenkin. Yhdessä jaksamme paremmin, eikä omasta hyvinvoinnista kannata tinkiä, olisiko siinä hyvä ohje?

Näistä heku-jaksoista jäsenet joutuvat maksamaan puolet todellisista kustannuksista. Yhdistys maksaa sitten sen toisen puolen. Heku-jaksot keräävät

Pitäkää huolta läheisistänne ja itsestänne.

RaunoNieminen
Polioinvalidit ry:n
puheenjohtaja



Terveiset kaikille Marjolan lomalaisilta.

Suomen Poliohuollon puolelta

On ollut ilo saada nauttia viimeisen päälle upeasta ja lämpimästä, jopa helteisestä kesästä. Vaikka sen alku näytti pahalta, kun lähes koko kesäkuun ajan oli kylmää ja vettä paiskoi ihan maahan saakka lähestulkoon päivittäin. Heinäkuun ensimmäisen viikon jälkeen sään suhteen tapahtui suuri muutos, kun päästi oikein kunnon helleputkeen, josta johtuen loppupeleissä sivuttiin Suomen yhtäjaksoisten hellepäivien ennätystä.

Jos nyt ihan rehellinen olen, niin jossain vaiheessa ajatuksissa käväisi hetken, että voisiko olla välillä muutama aste viileämpää. Mutta helteisestä kesästä nauttivana ihmisenä, en missään vaiheessa laukonut moisia ajatuksia ääneen. Vanha sanonta pätee; Viisaat hakeutuvat tarvittaessa varjoon. Sitä paitsi, olinhan minä tilannut hellekesän ajatellen poliojärjestöjen vilkasta kesätoimintaa. Eritoten Suomen Poliohuolto r.y:n Marjolan lomaviikkoa ja Suomen Polioliitto r.y:n ”Apua arkeen II” kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssia silmälläpitäen. Sitä saa, mitä tilaa! Kerrankin näin!

Lomailua Saimaan rannalla

Kuten joskus aiemmin olen todennut, Suomen Poliohuolto r.y:n yhtenä ydintoiminnan osana yhdistyksen perustamisesta

lähtien on ollut vuotuisen maksuttoman lomaviikon tarjoaminen yhdistyksen varsinaisille polioivammaisille jäsenille. Alun perin lomailutoiminta järjestettiin yhdistyksen omistamassa ja ylläpitämässä Palvelu- ja lomakoti Kaislarannassa Vihdin kunnan Vihtijärven kylässä. Kaislarannan myynnin (12.11.2007) jälkeen lomailutoiminta on ostettu Etelä-Saimaan Invalidit r.y:n omistamalta ja ylläpitäältä Loma- ja kokoushotelli Marjolalta, joka sijaitsee Saimaan rannalla n. 7 km päässä Lappeenrannan keskustasta.

Tänä kesänä lomajakso ajoittui ajalle 6.7.-12.7.2014. Lomalle osallistui avustajat mukaan luetuna 22 henkilöä. Luonnon kauniilla paikalla sijaitseva liikuntaesteetön Marjola on minun mielestä osoittautunut meidän käyttöön hyvin soveltuvaksi lomapaikaksi. Tilavat ja hyvin

varustetut invahuoneet, tasainen maasto esteettömine lenkkipolkuineen, kaunis luonto ja hyvä seura antavat loistavat puitteet leppoisaalle voimaannuttavalle lomalle. Marjola tarjoaa myös mahdollisuuksia monipuoliseen ohjelmaan, joka rakennetaan lomailijoiden toiveiden.

Tarjolla oli mm. retki kesäteatteriin, kaupunkikierrros, Saimaan kanavaristeily, erilaisia pelimahdollisuuksia, kuten esim. istumalentopallo, mölkky, boccia ja gurling, grilli-iltoja, lettukestejä, korttipeli hetkiä ja jopa karaoke-iltoja, jos niin haluttiin. Omaehtoinen ohjelma ja menot omien halujen mukaan, olivat tietysti oma lukunsa. Oli myös mahdollisuus saunomiseen, uimiseen ja souteluun Saimaan aalloilla, niin paljon kuin huvitti.

Tällä kertaa porukka ei halunnut muita retkiä kuin käynnin

Lappeenrannan kesäteatterissa, jossa pyöri Olavi Virta-musikaali. Teatterin lisäksi poikkesimme avustajani Heikin ja Topin kanssa pari kertaa kaupungilla shoppailemassa, kiertelemässä keskus- ja satamatoreilla, sekä aina niin upeassa Hiekkalinnassa.

Jälleen tässäkin poliolaisten yhteistapaamisessa, oli todettavissa se tunnettu tosiasia, miten tärkeää on mahdollisuus keskustella ja vaihtaa kokemuksia vertaistensa kesken. Pinnalle nousi yllättävän monilla meillä ikääntyvillä polioivammaisilla ilmenneet polion myöhäisoreet ja selviytyminen niiden kanssa. Moni tuli huomanneeksi, että ei taistele näiden oireiden kanssa yksin. Vaan se on yllättävän yleistä meidän keskuudessa.

Myös erilaisten apuvälineiden saatavuus ja käyttöönotto, sekä mahdollisuudet henkilökohtaisen avustajan saamiseen ja avustajien työnantajuuteen liittyvät monet kysymykset pulpahtivat esille keskusteluissa. Lomajakson päättyessä olin hyvin ilahunut siitä, että useat lomalaiset pysyivät minua välittämään yhdistykselle kiitoksen lomastaan.

”Junamatkailu kirvoittaa jälleen kielenkantojani”

Se näkyy olevan kestoaihe, josta tulee laukaistua kommentteja julkisuuteen. Johtuu siitä, että pyörätuolin käyttäjien matkustaminen kaukoliikenteen junilla, niin helppoa kuin sen nykyisellä IC ja Pendolino junakalustolla luulisi olevan, sujuu tosi vaihtelevalla menestyksellä. Lähiliikenteen junilla matkustamisesta minulla ei ole kokemuksia, joten niiden toimivuuteen pyörätuolin käyttäjien näkökulmasta katsoen en voi ottaa kantaa.

Pidän erityisesti IC- junilla matkustamisesta, koska niihin pääsee pääsääntöisesti itsenäisesti. Ilman konduktöörin apua. Toisin kuin Pendolino juniin, joihin noustaan konduktöörin käyttämän nostolaitteen avulla. Mutta ongelmana ylitse muiden niin IC-, kuin Pendolino junissa on pyörätuolipaikkojen saavutettavuus. Junarungoissa on satoja tavanomaisia istuma-



Topi ja salaperäinen kalakaveri.

paikkoja. Mutta vain yksi ns. palveluvaunu, jossa on ainoastaan kaksi pyörätuolipaikkaa.

En ole mikään raideliikenteen suurkuluttaja. Matkustin kesän aikana reiteillä Helsinki-Lappeenranta ja Helsinki-Seinäjoki yhteensä neljä matkaa. Mutta lähes jokaisella matkalla löysin junaan noustessani ennalta varamaltani pyörätuolipaikalta joko lastenvaunut, tai rattaat. Tosi tuttu juttu usean vuoden kokemuksella. Mikä pahinta, usein vaunujen, tai rattaiden omistaja on tuonut ne junaan noustessaan tähän vaunuun ja matkustaa lapsensa kanssa josain muussa vaunussa, tai palveluvaunun yläkerrassa olevassa lasten leikkitalassa.

Kaukoliikenteen junissa on 2-3 konduktööriä, joiden työpiste sijaitsee tietääkseni palveluvaunussa. Ihmettelen suuresti sitä, että vaikka he kulkevat junissa matkan aikana kymmeniä kertoja pyörätuolipaikkojen ohitse, niin miksi he eivät välitä pitää huolta siitä, että pyörätuolipaikoille ei parkkeerata niille kuulumatonta kalustoa ja suuria laukkuja. Jos olen oikein ymmärtänyt, niin konduktöörit ovat junien järjestyksenvalvojia. Olettaisin, että heidän tehtävänä olisi kiinnittää huomiota tähän asiaan.

Joskus takavuosina oli hyvin yleistä, että kun matkustajat nousivat junaan sekä reitin lähtöpisteessä että väliasemilla, niin konduktööri seisoi laituril-

la palveluvaunun vieressä ollen tarvittaessa valmis auttamaan pyörätuolien käyttäjät paikalleen. Tätä näkee tänä päivänä enää harvoin. Jos tuo käytäntö otettaisiin käyttöön, niin junaan pääsy, pyörätuolipaikan käyttöönoton saaminen ja apu junasta poistuttaessa olisi varmaa. Ei luulisi olevan vaikeaa toteuttaa. Josko VR ottaisi vinkistä vaarin!

Upeasta ja toimintarikkaasta kesästä on taas nautittu täysin rinnoin. Toivotan teille kaikille oikein hyvää syksyä.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Kuvat: Heikki Ylönen ja Toivo Enqvist

Mikäpä sopisi kesään paremmin kuin hyvä ruoka hyvässä seurassa ja auringonpaisteessa.



Lahden osasto

Ohjattua vesivoimistelua

”Ohjattu vesivoimistelu alkaa ke 10.9. klo 11.45 ja päättyy klo 12.15 Lahden Ammattikorkeakoululla Hoitajakatu 3 Lahti. Vesivoimistelu kestää puolituntia ja altaalle voi mennä klo 11.30.

Lisätietoa Ritva puh. 044 5142256 / ritva.jokela@phnet.fi”

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelua

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00-14.45, josta jumppaa klo 14.00-14.30 ja vapaata uintia klo 14.30-14.45. Syyskausi kestää 4.9.-11.12 ja maksu on 45€, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75. Muista henkilökohtainen viitenumerosi! Tervetuloa hoitamaan kuntoasi!

Kirpputori

Lahjoitettuja kirpputoritavaroita myymme Helsingin Jäähallilla Nordenskiöldinkatu 10 lauantaina 20.9. klo 9.00-13.30. Myyntipöydän numero on 122. Lämmin kiitos kaikille lahjoittajille! Tervetuloa ostoksille!

Joulujuhla 29.11.

Yhteistä joulujuhlaa Poliohuollon kanssa vietämme juuri upeasti entisöidyssä Puotilan kartanon ravintolassa Puotilantie 7, 29.11. klo 16.00-22.00. Mahdollisuus jatkoihin vieressä sijaitsevassa Cafe Svenkassa, joka on avoinna klo 02.00 asti..

Menu: Glögi
Alkuruoka Punajuuriterriini, sillikaviaari
Pääruoka Poron paahdtopaistia, lanttu-hunajakiusaus, tumma riistakastike
Jälkiruoka Lakka-cremebrule
Musiikkia ja arpajaiset!

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 7.11. Joulujuhlan hinta on jäsenille 35€ ja ei jäsenille 50€. Maksut tulee suorittaa Polioinvalidit ry:n

tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 7.11. Muista merkitä maksuun oma henkilökohtainen viitenumerosi.

Joulukonsertti 17.12.

Laulumiesten 100-joulua joulukonserttia menemme kuuntelemaan Tempeli aukion kirkkoon 17.12. klo 18.00. Konsertin hinta on jäsenille 15€ ja ei jäsenille 25€. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle 14.11. mennessä. Samoin maksut Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 14.11. Muista viitenumerosi!

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu toimistolla klo 15.30 seuraavasti

Lokakuu: 9.10. keskustelua ystävyys/kaveruus

Marraskuu: 13.11, Lauuilta

Joulukuu: 11.12. joulujuhla

Tervetuloa mukaan toimintaamme

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Pikkujoulu

Osastomme pikkujoulu pidetään 17.12.2014 Hotelli Sorsanpesällä.

Aloitamme klo 14.00 tulokahvilla. Pikkujoulumenu seisovasta pöydästä klo 17.00. Omavastuu tapahtumaan on 10€. Toivotaan ehdotuksia ohjelmaksi.

Hotellista on varattu yhden ja kahden hengen huoneita majoittuville.

Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Tervetuloa sankoin joukoin pitämään hauskaa yhdessä.

Kiitokset

Kiitoksia henkilökohtaisista kirjoituksista kesän tapahtumista.

Yhteystiedot

Veikko Hemminki puh. 0400262801, Pirkko Ahola 0405907954

Johtokunta toivottaa hyvää syksyä kaikille

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Hyvä pohjoisen poliolainen

Kuntoilureissuamme Kalajoella suosi poutainen sää. Saatoimme nauttia upeasta luonnosta ympärillämme. Tilat yllättivät toimivuudellaan ja henkilökunnan positiivinen asenne auttaa ja toteuttaa toiveitamme teki olosta viihtyisän.

Yliääkäri Kirsi Valtonen Oulussa 8.10.2014 Luovilla klo 12.00-15.00

Tule kuuntelemaan ja kysymään polion tuntevalta lääkäriltä sinua mietityttävistä asioista.

Paikka on Siilasvuon talo K2, Luutnantin Sali. Käyntiosoite Tykistökatu 2, 90130 OULU. Esteetön sisäänkäynti.

Kahvitarjoilun onnistumiseksi ehdotomasti ilmoittaudu Ulla Kurviselle puh. 040-5320223.

Henkilökohtaisen jaksamisen kuntojakso 19. – 22.11.2014

Ohjelmassa on entiseen tapaan ohjattua kuntoilua, hyvää ruokaa ja hyvää seuraa. Pääosa on tietysti terapia-altaalla ohjaajan vetämät jummat. Ulkoillaan säitten mukaan avustajien auttamana. Kuntosalit ovat kunnossa ja joka ilta tanssitaan. Luentoaiheesta voit tehdä ehdotuksia

Pakettiin kuuluu saapuminen keskiviikkoiltana. Päivällinen noutopöydästä klo 17.00 - 20.00. Kuntoilu alkaa torstaina klo 10.00 ja perjantai-iltona pikkujoululounas ja ”Kahden Ällän –show”, Jukka Laaksonen ja Juha Laitila

Hinnat:

Kuntoutuspaketti 19. - 22.11.2014

Hinta ei jäsenille 320,00€

Hinta jäsenille 160,00€

(yhdistyksemme maksaa puolet)

Pikkujoululounas ja Kahden ällän-show + yöpyminen 21.-22.11.2014 hinta n. 120,-

Yksi tai kaksi yleisavustajaa mukana.

Ennakkoon tilatuista talon tarjoamista hoidoista 15 % alennus, maksetaan paikalla.

Ilmoittaudu mahdollisimman pian, viimeistään 1.11.2013 mennessä Ulla Kurviselle puh. 040-5320223 tai hkur@suomi24.fi

Ilmoittautumisesi kirjaantuu tietoihimme myös maksamalla osallistumismaksun

Polioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen tilille FI9757413620349917.

Rokuan Kuntokeskus (www.rokua.fi) sijaitsee Utajärven kunnassa 80 km Oulusta.

Kerhot jatkavat edelleen toimintaansa.

Rovaniemen kerho

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

Oulun kerho

Kokoontumisia jatketaan kerran kuussa. Lisätietoja Ulla Kurvinen puh. 040-5320223..

Kajaanin kerho

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

Osallistuminen valtakunnallisiin tapahtumiin

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

Osallistutaan ja pidetään yhteyttä!

Johtokunta

Savon osasto

Kesä niin lämpeinen muistoihin jää.

*Mieltä se vielä lämmittää,
kun syystuuli kylmää puhalttaa
ja hallan on huurtama maa.*

Päivä Kunnanpaikassa

Virkistystä arkipäivään Liikunnallinen päivä Kunnanpaikassa 24.11.2014 klo 9-16. Päivässä mahdollisuus kylpyläkäyntiin tai kuntosalitreeniin ruokailu, kahvit, pelitukio ym. lupsakkaa yhdessä oloa.

Omavastuu 5€ (peritään paikan päällä).

Ilmoita mukaan tulostasi 10.11. mennessä Iiris Karviselle puh. 0400 649677

Joulumieltä Jokaiselle

Osasto tarjoaa entiseen tapaan jäsenilleen ”jouluistamieltä” ja maksaa yhden teatteritai konserttilipun hinnan (kuittia vastaan max.35€).

Näin kukin tahollaan voi järjestää itselleen sopivan jouluisen hetken. Jäsenkirjeessä on asiasta tarkempaa tietoa.

Yhteydenotot:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677

Esko Timonen puh. 0400 645182

Tervetuloa mukaan

Hyvää Syksyä kaikille!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Tulevat syyskauden tapahtumat

Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori

Syyskausi 2.9.2014 – 16.12.2014 tiistaisin alkaen klo 16.00

Omavastuu 4 euroa / käyntikerta

Syyskauden kerhopäivät

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila

To 25.09.2014 klo 16.00

”Syyskauden avajaiset”

To 23.10.2014 klo 16.00 ”Pj valmistautuu uudelle vuosikymmenelle, kakku-kahvit”

”Osaston pikkujoulu”,

Ke 26.11.2014 klo 17.00

Jouluruokailun omavastuu 10 euroa jäsen/ 15 ei jäsen

Tarpeen mukaan yhteiskuljetus invataksilla Raumalta, omavastuu 10 euroa.

Ei pikkupakettia mukaan.

Joulukortit

To 04.12.2014 klo 14.00 ”Joulukortit”, tarvikemaksu 5 euroa/osallistujia

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620 ja

Eija Laakso 040 – 7686 348

Tervetuloa mukaan

Johtokunta

Tampereen osasto

Omaehtoisen liikunnan tukeminen

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

Vesijumppa

Vesijumpan syyskausi on alkanut Violakodilla, Juhlatalonkatu 4, Tampere, maanantaisin klo 16.15-17.00.

Ruokakurssi

Ruokakurssi 12.11.2014 klo 16.00 alkaen, Pirkanmaan Martat, Tampellan Esplanadi 7, 33100 Tampere. Itse valmistamme ja sen jälkeen nautimme yhdessä italialaista ruokaa hyvän viinin kera. Tämä on ollut suosittu! Osallistumismaksu 35€/henkilö. Kurssille mahtuu 15 osallistujaa, ilmoittautumisjärjestyksessä viimeistään 5.11.2014 ja maksu osaston tilille.

Jouluaskartelua

Jouluaskartelua 15.11.2014 klo 13-19 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, 33540 Tampere. Tule viettämään, leppoosaa iltapäivää askartelun ym. merkeissä.

Pikkujoulu

Pikkujoulua vietämme 29.11.2014 klo 18 alkaen uudessa SOKOS HOTELLI TORNISSA, Ratapihankatu 43, 33100 Tampere. Meille on varattu kabinetti Tornin toisesta kerroksesta. (Inva-WC on).

Tarjolla on illallinen Buffet –kattauksessa, hauskaa ohjelmaa ja hyvää seuraa. Pikkupaketti pukinkonttiin. Osallistumismaksu 35 euroa/jäsen ja ei-jäsenhintaa 45 euroa. Sitova ilmoittautuminen puhelimitse ja maksu osaston tilille 10.11.2014 mennessä.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

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

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta



Kuva Veikko Hemminki