

# Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2014





# Oikeudenmukaista?

Säästötoimien ohella vammaisjärjestöjen maailmaa on viime päivinä puhututtanut hallituksen linjaus RAY:n, FinToton ja Veikkauksen yhdistäminen. Perusteluna on käytetty EU:n painetta ja pelimonopolijärjestelmän turvaamista. Höpö, höpö. EU:n taholta järjestelmämme on saanut tunnustusta. Muutokset sen sijaan voisivat monopoliasemaa horjuttaa.

Kolmannen sektorin (järjestöjen) merkitystä korostetaan juhlapuheissa. SOTE-keskusteluissa viitataan kolmannen sektorin osaamiseen ja vastuuseen. Kunnat ohjaavat polion sairastaneita ottamaan yhteyttä ”omaan järjestöön” samalla, kun kertovat, etteivät ne – varojen puuttuessa – pysty tukitoimia tai kuntoutusta järjestämään.

Mutta kuunnellaanko järjestöjä silloin, kun ne ovat huolestuneita omasta toimintamahdollisuudestaan? Onko toteutusmassa erään entisen kaupungin johtajan ennustus siitä, että vammaisjärjestöjen RAY:n tapainen tuki loppuu ja toimintaan on kerättävä rahoitus omalla varainhankinnalla? Toivottavasti ei. RAY on järjestöjen perustama ja siitä on pidettävä tiukasti kiinni. Lipuminen osaksi valtionhallintoa ei ole oikea tie. Suomessa järjestötoimintaa arvostetaan. Nykyinen rahapelimonopolijärjestelmä on säilytettävä ja RAY-avustukset tulee ohjata täysimääräisinä sosiaali- ja terveysjärjestöille, vain näin voimme olla mukana hyvinvointitalkoissa.

Olisiko aika palata järjestötoiminnan juurille ja siirtyä barrikadeille? Eikö meidän yksi tärkeimmistä rooleista ole selvästi ilmoittaa, missä mennään vikaan. Olla se vastavoima, joka jaksaa tehdä työtä epäkohtien korjaamiseksi.

## Alueellista neuvontapalvelua

Polioinvalidit ry:n alueosastoissa on kuluneen vuoden aikana järjestetty kymmenen polioon, kipuun ja/tai polion sairastaneen palvelupolkuun liittyvää luento- ja keskustelutilaisuutta akselilla Oulu-Helsinki. Nämä tilaisuudet ovat keränneet paikalle yli kolmesataa kiinnostunutta kuulijaa ja keskustelijaa. Kyselyjä ja pyyntöjä vastaavanlaisten tilaisuuksien järjestämiseen on jonossa jo useita.

Luennot ja tapahtumat ovat hyviä esimerkkejä Polioliiton ja jäsenjärjestöjen aluetoimijoiden yhteistyöstä. Osastot ovat hoitaneet tapahtumien käytännön järjestelyt tilavarauksineen jne. Polioliitto puolestaan on tuonut paikalle asiantuntijat. Kaikki muukin tapahtuman onnistumisen varmistamiseksi tehty työ on tehty yhdessä ja ilman ongelmia. Ilman työnjakoa ja vapaaehtoisten luottamushenkilöiden työtä on vaikea kuvitella, että olisimme pystyneet samaan.

Nyt toivomme, että pystymme jatkamaan aloitettua ja kehittämään siitä säännöllistä, monipuolista tietoa jakavaa ja vertaistukea vahvistavaa hajautettua palvelua. Käytännössä tämä tarkoittaa alueellisia kuukauden tai kolmen kuukauden välein toteutettuja, päivän mittaisia tapahtumia, joissa mukana tietoa, taitoa ja vertaistukea.

## Palautteista haastetta ja vastuuta

Olemme saaneet vastaanottaa sekä kriittistä että myönteistä palautetta neuvontatapahtumista ja kuntoutuksesta. Palautteet pitävät sisällään myös kehittämisehdotuksia, erityinen kiitos niistä. Tokikin on niin, että palautteet ovat osin hyvin vastak-

kaisia. Jollekin on liikuntaa liikaa, jollekin liian vähän. Toinen on viihtynyt keskusteluissa, kun taas toiselle asioiden tonkiminen on turhaa.

Aiemmin vain terveiden maailmassa pärjänneet polion sairastaneista osa on järkyttynyt ”kuinka vammaisia” kursseilla ja tapahtumissa on ollut mukana. Osa on helpottunut huomatesaan, että aina voi pärjätä ja oma

tilanne ei olekaan maailman loppu. Näinhän se on. Kolikolla on aina kaksi puolta ja ihmisen asioilla vielä useampi. Yhtä ainutta ja oikeaa ei taida ollakaan.

Näissä mietteissä toivotan kaikille Poliolehden lukijoille onnellista ja turvallista vuotta 2015.

**Birgitta Oksa**  
päätoimittaja

**Polioinvalidit ry:n 60-vuotisjuhla**  
**24.10.2015 Helsingissä Marina**  
**Congress Centerissä.**



## Lehtimäen opisto

### Hyvän elämän akatemia

- Polion sairastaneiden kuntokurssit 13.-22.2.2015 ja 5.-17.8.2015 RAY:n rahoituksella. Hakemukset kursseille liiton toimistoon.
- ”Iloa ja vaihtelua arkeen”- virikekurssit 13.-22.2.2015 ja 5.-17.8.2015. Täysihoito 50 €/vrk (kurssikustannuksiin Suomen Polioliitto ry:n jäsenille tukea 10 €/vrk). Ilmoittautumiset virikekursseille Lehtimäen opistolle.
- Päivitetyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme.

## Rauhallista Joulua

### ja Onnekasta Uutta Vuotta 2015!

**Soita ja kysy lisää:**

**Lehtimäen opisto, PL 13, 63501 Lehtimäki**  
p.06 5220245 (toimisto), 0400 385375 (kurssisihteeri)

**www.lehtimaenopisto.fi**

**Lehtimäen erityiskansanopisto**



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 4/2014

## Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Rauman vinkkelist	31
Yli puolet vuodesta Espanjan lämmössä asuva	
Pertti Niemi sen tietää: Elämänmyönteisyydellä pötkitään pitkälle	24

## Muuta

Potilaille opas turvallisempaan hoitoon	4
Paljastava lihastestaus	6
Polion sudenkuopat: Petollinen potilas	8

## Uutisia

YK:n vammaisten ihmisoikeussopimus on ratifioitava nyt!	7
Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla ja Saattajakortti - Avustajan kanssa liikkumaan ja kulttuurin pariin!	9
Yllätys syntärit	10
Toimintakyvyn ylläpitoa Minun tavallani	12
Vanhukset eivät ole taakka yhteiskunnassa	16
Henkilökohtainen apu - osa vammaispalveluja	16
Väkivalta poliorokottajia vastaan jatkuu	19
Avustajakeskus 20 vuotta	27



## Osastoissa tapahtuu

Päätähuijaavia seikkailuita aurinkoisesta Savosta	11
Satakunnan osasto vietti pikkujouluja 26.11.2014	13
Tampereen pikkujoulut 29.11.2014 ...	14
Poliosta pohjoisessa	14
Pikkujoulun vietto Turussa	15
Järjestöextreme - Neuvontapalvelua Varsinais-Suomessa	18
Tampereen ja Satakunnan osaston yhteistapahtuma	20



## Kuntoutusta

Heku-kurssi Kuntoutuskeskus Kankaanpää	20
Kuntoutumassa Pärnussa	22
Pohjois-Suomen osaston henkilökohtaisen kuntoilun jakso Rokualla	
Kyllä minä ite!	26
Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2015	32
Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2015	37

## Järjestöasiaa

Suomen Poliohuollon puolelta	30
Polioinvalidit ry:n osastot	36
Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri	38



# Potilaille opas

## turvallisempaan hoitoon

Potilaita ja heidän läheisiään rohkaistaan uudella verkkojulkaisulla vaikuttamaan hoitoon ja osallistumaan potilasturvallisuuden kehittämiseen. Potilaan oppaaseen on muun muassa listattu kymmenen tärkeintä asiaa, joiden avulla potilaat voivat vaikuttaa hoitonsa sujuvuuteen ja potilasturvallisuuteen. THL on laatinut oppaan yhteistyössä potilaiden ja potilasjärjestöjen kanssa.

**P**otilasturvallisuus on terveydenhuollon laadun keskeisimpiä asioita. Vastuu potilasturvallisuudesta kuuluu henkilökunnalle, mutta potilas ja hänen läheisensä pystyvät vaikuttamaan siihen.

Potilaan oppaan tavoitteena on edistää potilasturvallisuutta potilaan ja terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyönä. Lisäksi opas antaa perustietoa terveydenhuollon tarjoamista palveluista sekä potilaan ja hänen läheistensä osallistumismahdollisuuksista hoidon suunnitteluun ja päätöksentekoon.

”On sanottu, että potilaalla pitäisi olla kaupunkisissin taidot selvitäkseen terveydenhuollon palveluiden viidakosta. Tämä opas rohkaisee potilasta vaikuttamaan oman hoitonsa suunnitteluun sekä hoidon sujuvuuden ja turvallisuuden kehittämiseen”, kertoo kehittämisspääällikkö Ritva Inkinen THL:n Potilasturvallisuutta taidolla -ohjelmasta.

”Vain potilas näkee oman hoitopolkunsa alusta loppuun. Hän kiinnittää huomiota sellaisiin asioihin, joita terveydenhuollon ammattilaiset eivät huomaa. Potilaalla on usein hyviä nä-

kemyksiä omasta hoidostaan, mutta hän ei uskalla kertoa mielipidettään.”

Potilaat ja potilasjärjestöjen edustajat ovat alusta lähtien olleet suunnittelemassa Potilaan opasta. He ovat omien kokemuksiansa pohjalta miettineet, mitkä ovat tärkeimmät asiat, jotka potilaan tulee tietää ennen hoitoa, hoidon aikana ja hoidon jälkeen.

Opas on yleisopas kaikille potilasryhmille ja heidän omaisilleen. Sairauskohtaista tietoa siinä ei ole, sitä saa omasta hoitoyksiköstä ja esimerkiksi potilasjärjestöiltä. Samoin sairaalat, terveyskeskukset ja sairaanhoitopiirit tiedottavat ja antavat ohjeita omista käytännöistään.

Opas on helppokäyttöinen, selkeä ja esteetön. Se soveltuu erilaisille käyttäjäryhmille. Kie- li on helposti ymmärrettävää. Oppaan käyttämiseen riittää internet-yhteydellä varustettu tietokone. Mikäli potilaalla itsellään ei ole konetta käytettävissä, voi omainen, läheinen tai



hoitohenkilöstö tulostaa oppaan vaihtoehtoisesta PDF-tiedostomuodosta.

Vielä tämän vuoden aikana oppaasta tehdään ruotsin- ja englanninkieliset versiot.

Opas on vapaasti käytettävissä internet-osoitteessa [www.thl.fi/potilaanopas](http://www.thl.fi/potilaanopas)

## 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](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)  
www-sivut: [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com)  
Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

## Polioinvalidit ry

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

## SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



**J**älleen kerran, kesken hallituskauden, on viritetty valtioneuvostossa keskustelu siitä, että RAY, VEIKKAUS ja FINTOTO, valtion hallitsemat pelijärjestelmät pitäisi yhdistää.

FINTOTON tuotot olivat noin 248 miljoonaa euroa, josta jaettiin pelaajille 180 miljoonaa euroa ja nettotulos 35 miljoonaa euroa ohjattiin hevosurheiluun ja hevosten kasvatukseen. Yhtiön palveluksessa on noin 40 työntekijää.

RAY:n pelituotot olivat noin 800 miljoonaa, josta RAY tilitti noin 400 miljoonaa euroa sosiaali- ja terveysministeriön kautta sosiaali- ja terveysalan järjestöille. RAY työllistää noin 1600 henkilöä.

VEIKKAUKSEN kokonaisliiketoiminta on noin 1,8 miljardia, josta sitten voittojen ja kulujen jälkeen ohjataan Opetus- ja kulttuuriministeriön kautta noin 500 miljoonaa euroa ministeriön alaisten järjestöjen avustuksiin.

Edellä mainituista lukemista ja jakotavoista voitaneen suoraan olettaa, että mahdollisessa yhdistymisessä suurin häviöjä tulee olemaan ns. RAY:n asiakkaat, mihinkä mekin kuulumme.

Tähän saakka päättäjät ovat todenneet, että nykyinen järjestelmä on paras. Toivon mukaan sama viisaus jatkuu edelleenkin.

☆☆☆

SOSTE-tulee. Nyt on periaatepäätökset ja alueajat lyöty lukkoon. Ainut mitä hankkeesta on jäänyt mieleeni, että vanhuksien kotihoitoon ja laitospaikkojen käyttö kaikilla nollaan. Se määritelmä koskee myös meitä vammaisia. Selvityksissä vilahtelee: ostopalvelut, palvelusetelit, henkilökohtainen avustaja ja omaishoidon tuki.

Samalla kunnat kuitenkin nostavat näiden palveluiden kynnyksiä ja pyrkivät siten säästämään kustannuksissa. Lupausta ja tahto eivät kulje samaa tahtia eurojen kanssa, joten niukkuutta on odotettavissa edelleenkin.

Kolmatta sektoria maanittelaan mukaan ilman taloudellista korvausta. Onko siten niin, että se on kolmas sektori, joka tämän maan pelastaa?

☆☆☆

Tampereella on 18 ja 19 vuoden ikäiset sisarukset sekä heillä 10 vuoden ikäinen pikkusisko. Tietenkin tuolla ikää isosiskot alkavat vehtailla jo poikienkin kanssa.

Jostain syystä se ei käy ollenkaan pikkusiskolle. Hän on mustasukkainen siskoistaan ja haluaisi omistaa ne kokonaan itselleen.

Kävipä jälleen yhtenä iltana niin, että ovikello soi ja pikkusisko riensi avaamaan ulko-ovea. Siellä sattui olemaan isosiskon poikakaveri. Pikkusisko sanoi tälle poikakaverille, että meillä ei ole ketään kotona ja paukautti oven kiinni.

No, pienten neuvottelujen jälkeen vieras päästettiin sisään ja hiljainen tutustuminen alkoi.

Ylöjärven siskospari puolestaan on innostunut salibändystä. Syntyi yksi ongelma. He pelaavat ja harjoittelevat jatkuvasti kotona. Pikkusiskon taidot ovat kehittyneet yhdessä velipojan kanssa pelatessa.

Pikkusiskokin on sen huomannut ja vaatii isältään selvitystä, miksi hän ei pääse pelaamaan samaan joukkueeseen isoveljen kanssa, vaikka hän on paljon parempi pelaamaan kuin joukkueen muutama poika.

Asia on sillä hoidettu, että kun tulee ensi vuonna tyttöjoukkue, niin hän pääsee sitten siihen. Annettu iskän selvitys oli riittävä.

☆☆☆

**Aurinkoista ja lumista Joulun-aikaa Teille kaikille läheisineen**

Jussi



# Paljastava lihastestaus

Ajatuksia polioselelytyjä Hilary Boonen luennosta Euroopan poliokonferenssissa 2014

Kun lääkäri tai fysioterapeutti testaa lihasvoimaamme, jaksamme hämäävän tomerasti "pistää vastaan" tai "työntää" kerran tai pari. Polion metkut tuntevat fysioterapeutit osaavat testata saman lihasryhmän voiman 5 – 6 kertaa, jolloin lihasvoima hiipuu nopeasti ja karu totuus paljastuu. Hiipumisilmiö johtuu siitä, että kun polio on tuhonnut lihaksiin meneviä liikehermosoluja, jäljelle jääneet hermosolut ovat ottaneet ilman hermotusta jääneet lihassäikeet hoitaakseen, jolloin polioselelytyjällä näyttää olevan lähes normaalisti lihasvoimaa – tosin vain sillä ensiyrityksellä.

Lihasten ensimmäinen ja toinen supistuskerta voi onnistua mainiosti, koska hermosolussa riittää hermolihaskuita tarvittavaa välittäjäainetta eli asetyylikoliiniä. Mutta kun liiketoistoja on useita, asetyylikoliini ja sitä kautta lihasten puhti hiipuu. Koska tämä ilmiö on ominainen nimenomaan poliolielle ja tavallisen lääkärin kohtaa polioselelytyjiä hyvin harvoin, merkittäväkin lihasheikkous voi jäädä huomaamatta.

Boone kertoi omakohtaisena kokemuksena, miten lääkäri testasi useampana vuonna hänen nielemislihaksiaan työntämällä jäätelötikun muotoisen lastan kielen päälle ja pyysi sanomaan "aaa". Vaikka lääkäri "totesi" vuosi toisensa jälkeen, ettei nielemislihaksissa ei ole mitään vikaa, oireet jatkuivat. Kun Hilary lopulta vaati, että testi tehdään useaan kertaan peräkkäin, lää-

käri näki omin silmin, miten nielun lihasten lihasvoima hiipui toistojen myötä. Kukaties tätä voisi kokeilla itse kotona taskulampun ja jäätelötikun kanssa?

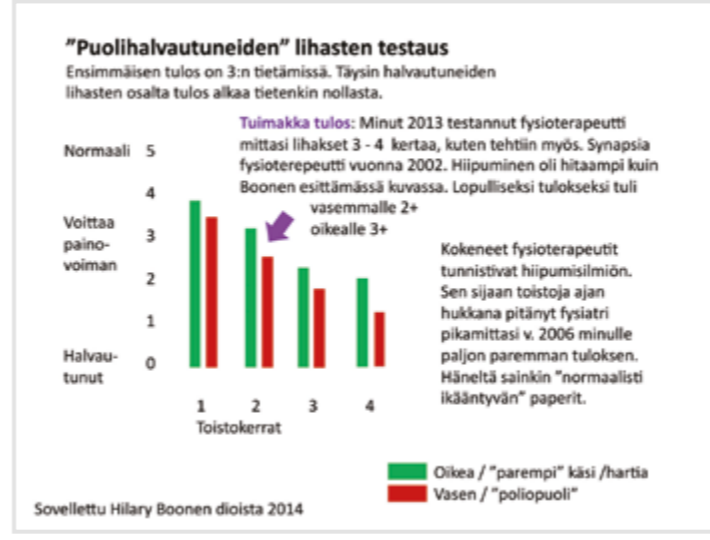
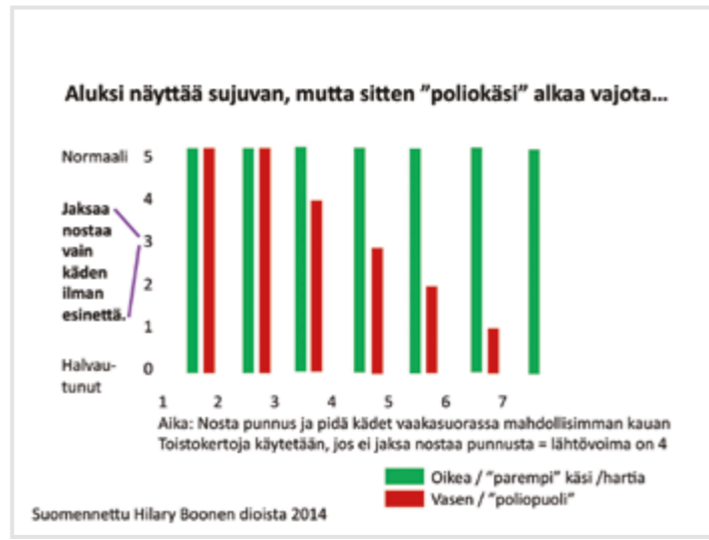
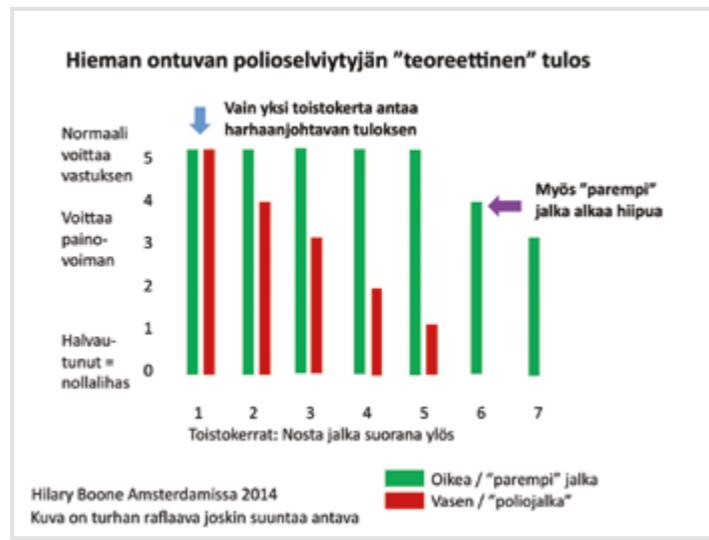
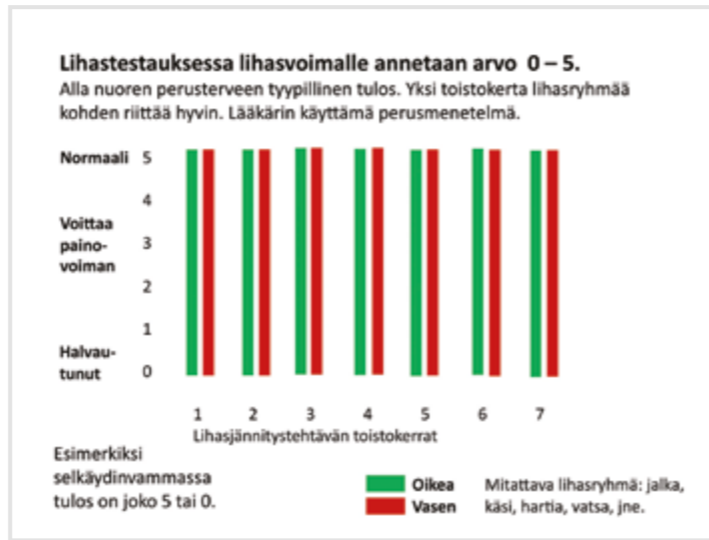
Video ja siinä olevat diat ovat nähtävissä osoitteesta: <http://www.informed-scientist.org/presentation/painting-the-same-picture-can-provide-better-clinical-outcomes?symfony=0583b5d21cc511592b7b21723bc27f5c>

## Tarmoa treenaamiseen

Ruotsalainen Jan Lexel on täysin terveissä ihmisissä tapahtuvaa lihasten rappeutumista. Lihasvoiman heikentyminen alkaa terveilläkin noin 50 ikävuo- den tietämissä. Vaikka normaali heikentyminen alkaa samaan aikaan kuin polion myöhäisoi- reet, kyse ei ole minun mielestäni samasta asiasta. Lexel puhui tyyppilliseen "fysiatriiseen tyyliin" eikä näyttänyt ymmärtävän kunnolla polion neurologista puolta. Silti hänen luentonsa herätti mojavon ajatuksen.

Jossain vaiheessa polioselelytyjiä neuvottiin tekemään lihastreeneissä monta kevyttä toistoa ja siten välttämään liian rajua treeniä. Neuvolla haluttiin välttää "vuoristorataefekti" eli polioselelytyjän luontainen taipumus pinnistaa sitkeästi ja täydellä höyryllä aina katkeamis- pisteeseen asti.

Lexelin mielestä polioselelyty- jien lihashuollossa olisikin parempi tehdä yksi tai kaksi voimakasta (mutta ei liian repivää) liikettä kerran tai pari ja pitää sitten lepotauko. Ajatuksessa on sikäli järkeä, että pari kolme liiketoistoa "tyhjentää" tarvittavan lihasryhmän asetyylikoliinivaras- tot, mutta ei kuitenkaan uuvuta tai peräti nujerra voimakkaasti versonneita liikehermosoluja.



**Lihastestauksessa muistettavaa**

Polioon liittyvän klassisen lihastestauksen suorittaa fysioterapeutti tietyn käsikirjan mukaan. Sekä kirjat että taito ovat katoamassa.

Polioselelytyjän lihastestauksessa ei tule koskaan tyytyä yhteen toistoon koska mittaustulos saattaa huonontua dramaattisesti toistojen myötä. Ilmiö johtuu siitä, että liikehermojen välittäjäaine asetyylikoliini loppuu, jolloin liikekäskyt eivät enää siirry hermosolusta lihakseen. Toistojen tekeminen vaatii aikaa, mutta esiin todellisen tilanteen.

Kuten Hilary Boonen omassa tapauksessa, väsyminen ilmenee myös Nämä testaukset tekee yleensä puheterapeutti.

Hiipumisilmiö pätee myös hengitysilhaksiin. Myös palleaan, vaikka se on hitaampi väsymään. Meidän tulee jaksaa hengittää sisään yli 20 000 kertaa päivässä!

Vaikka yksi testattava lihasryhmä (esimerkiksi polven koukistajat) olisivatkin vahvat, arkitoimintoihin tarvittavat muut lihakset (esimerkiksi polven ojentajat) voivat olla heikot. Toimintakyky määrittyy sen heikoimman lihasryhmän mukaan.

Suomennettu Hilary Boonen dioista 2014

Neuvo miellyttää, koska olen huomannut pistemäisen harjoittelun sopivan pirtaani. Pidän maksimissaan 15 minuutin puuhahetkiä, joiden aikana puunaan tomerasti pienen osan kylppäriä, nostan pyykkiä kuivumaan tai pyyhkiä keittiön pinnat. Jaksan siirtää käsieni lihasvoimaan suhteutettuna yllättävän raskaita esineitä, mutta staattista eli jatkuvaa jännitystä käteni eivät kestä yhtään. Heti kun huomaan käsien voiman hupenemisen, pidän pitkän tauon ja teen jotain muuta.

Varmasti on niinkin, että perusvilkkaana ihmisenä nautin reippaasta menosta eikä meinaamisesta. Tuntuu mukavalta ajatella, että vauhdikas (joskin lyhyt) tekeminen ei sittenkään

ole lihasvoiman säilyttämisen kannalta niin huono asia kuin luulin. Täytyy kokeilla vuoron perään sekä reipasta että arvokkaan tasaista menoa ja katsoa, kummasta syntyy pitemmällä tähtäimellä parempi olo. Se on kyllä pakko todeta, että hengitys alkaa heti kiikastaa, jos yritän ottaa useamman reippaan askeleen peräjälkeen – juoksemisesta puhumattakaan.

Video nähtävissä kokonaisuudessaan osoitteesta: <http://www.informed-scientist.org/presentation/aging-and-muscle-function-including-sarcopenia?symfony=0583b5d21cc511592b7b21723bc27f5c>

Teksti: Tuija Matikka

## Vammaisfoorumi ry vaatii: YK:n vammaisten ihmisoikeussopimus on ratifioitava nyt!



YK:n yleiskokous hyväksyi Vammaisten ihmisten oikeuksia koskevan yleissopimuksen joulukuussa 2006. Suomi oli ensimmäisten allekirjoittajien joukossa 2007. Sopimus astui kansainvälisesti voimaan 2008 ja EU ratifioi sopimuksen 2010.

Nyt sopimuksen on ratifioinut 151 maata, EU:n jäsenvaltioitakin 25. Vain Suomi, Irlanti ja Alankomaat puuttuvat EU-maiden joukosta. Suomi on sopimuksen allekirjoittaessaan sitoutunut ratifioimaan sen ja ratifiointi on mainittu jo kahdessa hallitusohjelmassa. Nyt loppusuoralle edennyt ratifiointityö on vaarassa jumiutua, jos nykyinen eduskunta ei saa vietyä loppuun tarvittavia lainsäädäntöuudistuksia.

On totta, että Suomen lainsäädäntö ei täysin täytä YK-sopimuksen vaatimuksia. Eduskunnan käsittelyssä oleva itsemääräämisoikeuslaki poistaa kuitenkin suurimmat ratifioinnin esteet. Enää puuttuu päätöksiä

ja todellista tahtoa. Ei jätetä tätä enää perinnöksi seuraavalle hallitukselle. Ratifioimattomuus on häpeäksi Suomelle pohjoismaana ja EU-jäsenvaltiona.

### Miksi sopimus tarvitaan?

Perus- ja ihmisoikeudet kuuluvat täysimääräisesti myös vammaisille ihmisille. Meillä esiintyy edelleen jatkuvasti vammaisiin ihmisiin kohdistuvaa syrjintää. Esimerkiksi työn ja palvelujen saannissa, koulutuksessa ja esteettömyydessä. Vammaisten ihmisten oma ääni ohitetaan jatkuvasti myös sellaisessa päätöksenteossa, jolla on vammaisten ihmisten elämään merkittävä vaikutus. Sopimus vahvistaa vammaisten ihmisten oikeussuojaa ja osallisuutta merkittävästi.

Vammaisfoorumi ry on 30 suomalaisen vammaisjärjestön yhteistoimintayhdistys ja se edustaa yli 300 000 suomalaista vammaista ihmistä.

**Apteekki Kontio**  
p. 05-22 00 440  
Karhulantie 30, 48600 Kotka  
[www.kontioapteekki.fi](http://www.kontioapteekki.fi)



Polion sudenkuopat:

# Petollinen potilas

Kun olen lukenut polion myöhäisoiden hoitamista käsitteleviä kirjoja ja kuunnellut pitkän linjan polioasian-tuntijoiden pitämiä luentoja netistä, yksi kommentti esiintyy poikkeuksellisen usein: polioselviytyjä on "petollinen" potilas. Lähes poikkeuksetta polioselviytyjä antaa lääkärin vastaanotolla tilanteestaan todellista pärjäävämmän kuvan.

**P**olioselviytyjä on erittäin harvoin luulosairas, mutta sitäkin useammin luuloterve. Vuosikymmeniä polioselviytyjien kanssa työtä tehneet tietävät, että vammaan nähden erinomainen toimintakyky on todellisuudessa äärimmäisen poikkeuksen tulosta. Kysymys kuuluu: miksi me huijaamme?

## Sairaalatrauma

Varsin moni meistä sairastui polioon lapsena. Halvautuminen on kenelle tahansa syvä avuttomuuden tunnetta synnyttävä kokemus. Pelko vain lisääntyä, jos ja kun aavistimme vanhempiemme pelon, surun ja säikähdysten. Koska polio oli tarttuva tauti, pikkupotilas koki myös perheestä eristetyksi tulemisen tuskan.

Sota-ajan ja 1950-luvun hoitokäytännöt eivät olleet lapsitystävällisiä. Kivunlievitystä ei ennen vuotta 1970 annettu, koska tuolloin lääkärit uskoivat, että alle kaksivuotiaat eivät tunne kipua. Hoito, leikkaukset, tutkimukset ja kuntoutus olivat lapsen näkökulmasta järjestelmällistä kidutusta. Nykyisen

traumatietämyksen mukaan syvän sairaalakammon syntyminen oli noissa oloissa täysin luonnollinen reaktio.

Koska polio iski meihin lapsena, asiantuntijat ja joskus omat vanhemmat tekivät meitä koskevat päätökset. Yli 50 vuotta sitten hoitokulttuuri oli hyvin autoritaarinen verrattuna nykyiseen. Jos vanhemmat olivat kouluttamattomia tai varattomia, he saattoivat luovuttaa lapsensa vuosiksi laitoksen huomaan. Muutamat meistä siirrettiin sodan aikana Ruotsiin asti. Jotkut laitokseen joutuneet laitostuivat, mutta useimmat polioselviytyjät taistelivat itsenäisyytensä puolesta kynsin hampain. Moni laitoksissa lapsuutensa viettänyt onkin todennut mieluummin kuolevansa kuin menevänsä enää koskaan laitokseen.

Potilaan oikeudet ovat onneksi kehittyneet niin, että ketään ei voida enää pakottaa yhteenkään hoitotoimenpiteeseen. Ketään ei voida kidnappata sairaalaan tai laitokseen määrättömäksi ajaksi kuten meille lapsena tehtiin.

Nykyään realistinen ongelma on hoitoon pääseminen vaikeus. Vaikka polioselviytyjä mieltää tämän älyllisesti, toisten armoille joutumisen pelko on piintynyt todella syväksi "selkäyttimeen".

Omalääkäri saattaa hämääntyä siitäkin, kun polioselviytyjä puhuu "aivan tavallisesti" peräpukamista tai sappivaivoista mutta menee polioista puhuttaessa kipsiin tai peräti puhkeaa lapsen lailla kyyneliin. Hyvin lyhyet (esim. 10 minuutin vastaanottoajat) voivat luoda kiireisen ilmapölyn, jolloin lääkäripelkosen polioselviytyjän aivot lukkiutuvat eikä yksinkertainkaan asia hoidu. Varmuuden vuoksi kannattaa kirjoittaa lääkärin tietoon tarkoitettut asiat paperille, jolloin ydinviestinsä saa sanottua yhdellä tai korkeintaan kahdella lauseella.

## Yhteistyöllä tuloksiin

Nykyään lääkäreille opetetaan (ainakin teoriassa), että potilas, lääkäri ja muut ammattilaiset muodostavat tiimin, jossa potilaan pulmia ratkotaan yhdessä.

sä. Lääkäri ei ole enää se arvaamaton ja käsittämättömyyksiä mutiseva puolijumala, joka hän oli yli puoli vuosisataa sitten. Nykyään korostetaan, että jokainen potilas on oman arkensa ja kehonsa paras asiantuntija ja ammattilaiset ovat erikoisalojensa asiantuntijoita. Meillä todellakin on yli 50 vuoden kokemus ainutlaatuisen polioammamme kanssa selviytymisestä. Lisäksi polioselviytyjällä saattaa olla polioista lääketieteellistä tietämystä enemmän kuin häntä hoitavalla lääkärillä. Valitettavasti jotkut lääkärit eivät pidä "tietävistä" potilaista, mikä on omiaan laukaisemaan meissä lapsuudessa syntyneen trauman, mikä puolestaan hyödyttää hoitosuhteen siihen paikkaan.

Silmiinpistävän moni kokenut polioliolääkäri kuuntelee meitä tasa-arvoisessa hengessä. Viisas lääkäri malttaa katsoa reippaan tai lähes stoalaisen tyynen naamion taakse. Hän osaa kuulla ja kysellä ne lausumattomat huolet, jotka jäävät meiltä atavistisen lääkäri- ja laitospelon vuoksi lausumatta. Kun väitämme suoriutumamme portaiden nousemisesta, he kysyvät tarkentavasti, tapahtuuko nouseminen vuorotahtia vai ensin toista jalkaa ja sitten toista jalkaa vievien nostamalla. Vai onnistuuko portaiden nouseminen lähinnä käsivoimien avulla tai peppua portaalta toiselle nostamalla.

## Selviytyjänaamio

Osasyynä polioselviytyjien dynaamiseen olemukseen lienee se, että syntymätemperamentiltään tavanomaista vilkkaammat lapset halvautuivat vaikeimmin. Kun poliovirus iski kyntensä liikehermoihin, temperamentiltaan rauhallisemmat lapset

maltoivat pysyä paikallaan, jolloin tulehtuneet liikehermot ja niitä ympäröivät kudokset saivat toipua rauhassa. Vilkkaammat eivät malttaneet pysyä aloillaan, jolloin tulehtuneet hermosolut tuhoutuivat. Toisaalta peruluonteeltaan vilkkaat toipuivat paremmin tulehduksen jälkeisen kuntoutumisjakson aikana, koska he eivät malttaneet pysyä hetkeäkään paikallaan.

Rampauttavasta ja pelätystä sairaudesta toipuminen kytkee herkästi selviytymisvaihteen päälle pysyvästi. Polioselviytyjä saattaa pinnistää vuosikymmeniä opinnoissa tai työelämässä vammautonta parhaansa mukaan matkien. Hän yrittää selviytyä sitkeästi ja viimeiseen asti, kunnes polion myöhäisoidet pysäyttävät vauhdin "polioseinään". Sietämättömän kipeänä ja uupuneena "kaapissa ollut" polioselviytyjä hakeutuu fysioterille tai fysioterapiaan.

Lapsena kovia kokenut polioselviytyjä on julmien kokemusten kautta oppinut, että varsinkin lääkärissä ja viranomaisen luona käydessä pitää aina näyttää superterveeltä, koska muuten on riskissä joutua toisten armoille sairaalaan, kuntoukseen tai peräti laitokseen. Mahdollisimman terveen, pirteän ja oma-toimisen esittäminen on muodostunut niin toiseksi luonnoksi, että moni polioselviytyjä hämää vieraat tai jopa omat perheenjäsenet mennessä tullen. Reipas selviytyjänaamio on niin paksu, että hoitohenkilökunta ei "kuule" naamion takaa tulevien valitusten sisältämää hätää. Tämä on aiheuttanut vakavia vaaratilanteita.

## Tuija Matikka

Psykologi ja polioselviytyjä

# Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla ja Saattajakortti Avustajan kanssa liikkumaan ja kulttuurin pariin!

Liikun eli Lounais-Suomen liikunta ja Urheilury:n Rajattomasti liikuntaa hankkeen yhteistyönä syntyi seudullinen Saattajakortti. Vastaavanlainen kortti oli ollut aiemmin käytössä sekä Turussa että Raisiossa.

**K**ortin tavoite on helpottaa vammaisen tai pitkäaikaissairaana liikkunnan ja kulttuurin harrastamista. Uudella, seudullisella Saattajakortilla yhtenäistetään eri toimipaikkojen käytäntöjä.

Turun seudulla asuvat vammaiset tai pitkäaikaissairaantuneet henkilöt, joilla on henkilökohtaisen avustajan tarve, saavat Saattajakortin. Kohderyhmään kuuluva henkilö voi hakea Saattajakorttia oman kotikuntansa liikuntapalveluilta. Hakemuksia on saatavana kuntien liikuntapalveluista tai niiden verkkosivuilta.

Turun seudun 11 kuntaa, Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo ja Turku, ottivat käyttöön yhteisen Saattajakortin 1.4.2013 alkaen.

Kortin tavoitteena on tukea em. henkilöiden liikkunnan ja kulttuurin harrastamista ja yhtenäistää eri toimipaikkojen käytäntöjä. Kortti oikeuttaa yhden avustajan sisäänkäyntiin maksutta edellä mainittujen kuntien liikunta- ja kulttuuripalvelujen määrittelemissä palveluissa.

Kortin myöntää kunnan liikuntapalvelut hakemuksen perusteella. Korttia anottaessa tulee esittää kuntoutus- tai palvelusuunnitelma tai lääkärin tai fysioterapeutin lausunto. Näkövammaiset saavat kortin esittämällä Varsinais-Suomen

**Nimi**  
Namn

**Voimassa**  
Gäller till

Följeslagarkortet  
**Saattajakortti**

Tämä kortti oikeuttaa yhden saattajan sisäänkäyntiin maksutta seuraavien kuntien määrittelemiin liikunta- ja kulttuuripalveluihin:  
Detta kort berättigar en assistent till fritt inträde till följande av kommunerna fastställda motions- och kulturtjänster:

- Kaarina
- Lieto
- Masku
- Mynämäki
- Naantali
- Nousiainen
- Paimio
- Raisio
- Rusko
- Sauvo
- Turku

Yarauduthan todistamaan henkilöllisyytesi!  
Var beredd på att styrka din identitet!

www.liiku.fi/ulos  
Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla

Näkövammaiset ry:n näkövammais-

Kortti on avustettavan henkilökohtainen ja se tulee esittää kassalla. Saattajana voi toimia kulloinkin eri henkilö. Kortti on voimassa määräjän, enintään kolme vuotta kerrallaan.

Uimahalleissa, kunto- ja liikuntasaleissa sekä kulttuurikohteissa toiminnan tulee olla kaupungin järjestämää. Kortti ei siis yleensä oikeuta sisäänkäyntiin muiden tahojen kaupungin tiloissa järjestämiin tilaisuuksiin.

Kortin käyttöpaikat on nähtävissä www.liiku.fi/ulos - sivuilta, kuntien verkkosivuilta ja liikunta-palveluissa. Kortin käyttömahdollisuuksista voi ky-

syä myös kunkin liikuntapaikan kassalta.

Saattajakortti voi myös käyttää muiden järjestämässä tilaisuuksissa. Aina kannattaa kysyä asiasta. Toivottavaa olisi, että vastaavanlainen kortti saataisiin koko maata kattavaksi.

## Riitta Nissilä

Tekstin koonnut Liiku:n nettisivuilta

## Kuva: Liiku



## Yllätysynttärät: Ei voi olla totta!

Satakunnan osaston torsi- ja taikerho kokoontui 23.10 puheenjohtajamme Sirpa Haapalan 60-vuotisjuhlapäivän merkeissä. Ohjelmallinen juhla oli päivän sankarille yllätys. Sitä oli valmisteltu salassa. Sirpa istutettiin kukin koristeltuun keinutuoliin ja hänelle asetettiin hiuksille kukkakranssi. Yhteislauluna laulettiin ”Paljon Onnea Vaan”.

Rauno ja Eira Nieminen toivat Polioinvalidit ry:n onnittelukukat. Riitta Hakala ojensi jäsenten keräämän lahjan. Tämän jälkeen Riitta Hakala luki runon syksystä ja määritelmän poliosta. Nämä oli poimittu hänen isänsä vanhasta kansakouluaikaisesta työkirjasta 1930-luvulta.

Seuraavaksi meille esiintyi POLI – BOYS. Kvartetilla on ikää yhteensä 312 vuotta. POLI – BOYSin jäsenet ovat Aatos Kantola, Rauno Nieminen, Hannu Valtonen ja Tauno Haapasalo. Tämä kvartetti sai tässä juhlassa ensiesiintymisensä. Esitetyt laulut olivat: ”Kultaiset vuodet” ja ”Käymme yhdessä ain”. Hyvin kaikki sujui ja pojat jäivät odottelemaan lisää keikkakutsuja.

Tämän jälkeen juhljat jatkuivat kakkukahveilla seurustelun merkeissä. Kahvipöydässä voileipäkakku ja täytekakku odottivat vieraita, kyllä maistui hyvältä ja juhlatunnelma oli korkealla. Hannu Valtonen päätti ohjelman lausumalla kaksi runoa, toinen niistä oli ”Rauma giälellä”.

Vielä kerran onnea sankarille ”ja meillä kaikilla oli niin mukavaa”.

P.s. Jutun ovat kirjoittaneet kaksi ei – raumalaista, joten antakaa anteeksi murteen mahdollinen väärin vääntö.

Teksti:  
Riitta Hakala ja Eija Laakso

Kuvat: Eija Laakso



POLI – BOYSin jäsenet Aatos Kantola, Rauno Nieminen, Hannu Valtonen ja Tauno Haapasalo esittivät syntymäpäiväsankarille Sirpa Haapalalle lauluja.



Sirpa äitinsä Kainon kanssa.

Riitta Hakala luki runon syksystä ja määritelmän poliosta. Nämä oli poimittu hänen isänsä vanhasta kansakouluaikaisesta työkirjasta 1930-luvulta.

## Päätähuimaavia seikkailuita aurinkoisesta Savosta



Maanantaina 24. marraskuuta auringon nousun aikoihin suunnistimme sankoin joukoin kohti nuijasodan aikuisia taistelutantereita. Vihollisista suurin osa oli jo häipynyt.

Siilinjärven Kunnanpaikan kauniit neonvalot vilkkuivat kutsuvasti. Pysäköintipaikalla oli runsaasti tilaa. Jalkauduimme. Paikalle meitä kunnostamme huolestuneita oli saapunut yhteensä kymmenen.

Kahvin, palatsin-palleroiden ja kahvin kera oli aluksi satutuokio. PJ (=puheenjohtaja Iiris Kavinen) toivotteli meidät tervetulleiksi harrastamaan Ruumiinkulttuuria. Vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia oli monenlaisia. Kuntoilusalilla olisi ollut mahdollista kiusata itseensä erilaisilla raskailla moderneilla

kidutuslaitteilla. Ei sellaisiin. Siellä paidat kastuvat kainaloista. Uimahalli: se on se oikea paikka vaikka hukkumiseen. Syvyyttä oli lähemmäksi kolme metriä. Jalat yltivät hyvin pohjaan, mutta ihmisen hengitettäväksi tarkoitettu happi oli noin metrin päässä nenästä. Melkein pahoitin mieleni. Ruotsalaiset vain kelluivat pinnalla ja naureskelivät. Saunomisten jälkeen Kiltatarjoili jäsenilleen pirttelöglögin. Maistui rasiustusten jälkeen.

Lounastarjoilu oli monipuolinen ja runsaahko. Tuli syötyäkin reilunpuoleisesti, koska joku toinen oli maksamassa. Kahteen päivään ei tarvinnut kotona olla ruuanlaittopuuhissa. Pienten ns. mahaperästen jälkeen oli sitten vuorossa joku sellainen onnenpyörän pyörittäjä. Oli ihmeellisiä vekottimia ja puolueellinen



Oltermannilla tilanne päällä.

tuomari. Tulimme kuitenkin kisassa toiseksi. Erkin ryhmä jäi kovien selittelyiden jälkeen viimeistä edellisiksi. Hieman vitsailimme.

Pirteinä ja onnellisina saimme vielä pienen palautumispuheen jälkeen jälleen naisillemme salaattiaineksia kotiin viemisiksi. Kyllä se tästä vielä joulupukkinen ennen uutta vuotta kuuleman mukaan saapuu.

Oltermanni toivottelee kansalaisille

**Hyvää Joulua ja kunnollista uutta vuotta.**

Muistakaa naiset olla kilttejä, meillä miehillähän sekinkin on luontaista. Kiltteys.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: Iiris



## Toimintakyvyn ylläpitoa Minun tavallani

Elämänsuunnittelu on tärkeää, joka päivä valitsemme asioita, jotka tekevät elämästämme juuri meidän näköisemmäksi. Valitsemme sen mitä teemme ruoaksi, mitä katsomme televisiosista tai mitä vaatteita haluamme käyttää. Päätämme näistä asioista itse, teemme niiden avulla elämästämme juuri sellaista kuin haluamme.

### Oma tapa

Toimintakykymme rajoituksissa asenteemme muuttuu, pyydämme asiantuntija-apua siitä, miten meidän tulisi järjestää elämämme ja olemisemme. Hyvä neuvot ovatkin tarpeen, kun erilaiset kunto-ohjelmat sekä ravinto- ja apuvälinesuosittelut täyttävät tulevaisuudenkuvamme. Mutta, tässä kohtaa tulee pysähtyä ja ajatella. Tulee valita se, mikä on minun tapani käyttää tuota tietoa osana elämäni rakentamista. Minun tulee tehdä suunnitelma, koska olen oman toimintakykyni paras asiantuntija.

Elämänsuunnittelu alkaa siitä, että tiedän oman juuri tämän hetkisen tilanteeni ja olen saanut riittävästi tietoa siitä miten voin ulkoisilla palveluilla tukea elämäntilauani. Minun tulee myös tiedostaa mitä tavoitteen elämässäni.

Peavy (2001) kertoo ihmisten olevan oman elämänsä käsitteittäjiä. Ulkoiset palvelut ja etuudet tukevat kunkin henkilökohtaisia suunnitelmia ja henkilökohtaiset suunnitelmat ovat inhimillinen peruste palveluita määrättäessä. Tämä tieteenkin tarkoittaa sitä, että meidän täytyy tunnistaa se tilanne missä elämme.



Peurunan kuntoutuskeskuksessa 29.11.2014 suunniteltiin omaa elämää, löydettiin asioita, jotka meitä kantaa, tehtiin aarrearkkia tulevaisuuden suunnitelmista ja naurettiin paljon. Suut makeana pohdittiin elämän suurimpia vaikeuksia ja niistä selviämistä. Nauru raikui koko iltapäivän ja illan aikana. Hyvä mieli ja elämisen ilo innosti koko ryhmää aina vain uusiin kertomuksiin. Toimintaa ohjasivat kuntoutusohjaajat Anne Salonen, Sanna Lehtoväre ja Marja Räsänen. Kuvassa vasemmalta Seija Outinen, Merja Kinnunen, Marja Räsänen, Kirsti Paavola ja Airi Saarimaa.

### Minun tarpeeni

Mitä elämänsuunnittelu on käytännössä? Itse kirjoittaisin yhdelle paperille kaikki sairauteni, lääkitykseni, tämän hetkiset vaikeuteni sekä sisällä ja ulkona liikkuessa, pukeutuessa, hygienian hoidossa, kodinhoidossa ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Katsoisin siis elämäni suoraan silmiini ja alkaisin kirjoittaa sitä sellaiseksi tarinaksi, jota muut ymmärtävät.

Toisin kirjoituksessa selvästi esiin sen, mikä on minun toiveeni ja tarpeeni. Sillä nehen ovat osa elämänsuunnitelman tavoitetta: toimintakyvyn ylläpitämistä minun tavallani. Elämänsuunnittelu alkaa tuosta tilanteen arvioinnista, paperille tehtynä se on helppo näyttää esimerkiksi lääkärille, fysioterapeutille tai toimintaterapeutille. Arvioinnissa voi tuoda esiin ratkaisuehdotuksia ongelmiin, kuten toiveen päästä kuntoutus-

kurssille, toimintaterapeutille tai fysioterapeutille.

### Itse tehdyt valinnat

Elämänsuunnittelu on ohjaksien ottamista omiin käsiin, itse päättämistä siitä mitä haluaa tulevaisuuteensa kuuluvan. Elämänsuunnittelu on myös sen asian käsittelemistä, mitä tietoja ja taitoja haluaa omaksua osaksi omaa arkielämäänsä sijoittuvaa kuntoutumista. Ihan niin kuin alussa totesin, valitsemme ohjelman mitä katsomme. Meidän tulee myös valita miten haluamme säilyttää toimintakykymme ja mitä sillä tavoitteleme.

Valintaa on se, että venyttemme aamuisin kuin kissa ja ajattelemme sen olevan omaa kunto-ohjelmaamme tai että menemme vesijumppaan vain kelloksemme kehollemme hyvää oloa, viis siitä jos muut jumppaavat. Nostamme käden sydämen yläpuolelle laittaes-

samme lautasta kaappiin tai venytelläksemme kesken iltauutisten ja taas noudatamme omaa kunto-ohjelmaamme. Olemme erilaisia ja jonkun elämään kuuluu tiiviisti punttisali tai pitkät kävelylenkit. Meidän on tiedostettava omat mahdollisuutemme ja rajamme, kaikki eivät kykene tekemään kaikkea. Onneksi olemme erilaisia ja täynnä mahdollisuuksia toteuttaa omaa elämäämme.

Minä päätin uudenvuoden lupauksena muistaa nostaa hetkeksi kädet ylös joka päivä, pitääkseni sydämeni hyvänä vielä ensi vuonnakin. Toivon kaikille elämäntäyteistä Joulua ja suunnitelmallista vuotta 2015.

### Marja Räsänen

Kuntoutuskoordinaattori  
Suomen Polioliitto ry  
Puh 09-68609940  
Ke klo 10-14

## Satakunnan osasto vietti pikkujouluja 26.11.2014 Kohtaamispaikka Santrassa, Ulvilassa

*"Pikkuista joulua vietämme jälleen*

*hiukkasan riemua kaipaamme kai.*

*Ällös siis pöydässä istu kuin nolla yhtyös joukkohon iloitsevan.*

*Hei rullaati, rullaaati .... jne "*

Näin laulaen aloitti Satakunnan osasto avausosan jälkeen pikkujoulujuhlat Kohtaamispaikka Santrassa, Ulvilassa keskiviikkona 26.11.2014. Juhlat jatkuivat näytelmällä "Lempi ja Toivo". Näytelmässä ei paljon puhuttu, teot puhuivat puolestaan. Esiintyjinä olivat Santran vapaaehtoiset harrastajanäyttelijät Salme, Hilja ja Leila, taka-alalla avustajana toimi "meidän Riitta".

Ohjelmassa esiintyi myös nyt jo toisen keikkansa tehnyt kvartetti POLI-BOYS (Hannu, Aatos, Tauno ja Rauno). Säestäjänä toimi E. Hulkko. Jouluevankeliumin raumalaisittain luki Hannu Valtonen.

Jouluruokailun jälkeen lauloimme yhdessä joululauluja. Pöydille oli jaettu kahdet joululaulusanat yhteislaulua varten. Toinen oli valmiiksi painettu lauluvihkonen ja toinen oli arkistosta kaivettu poliolaisten pikkujouluissa mukana kulunut joululauluvihkonen, kokoa A5. Kannessa oli teksti "Poliolaisten pikkujoulu Eurajoella 29.11.1987". Lipposen Oili on aikoinaan koonnut siihen laulunsanoja ja piirtänyt jouluisia kuvia. Sen verran minun piti siihen pistää omaani, että tuunasin vihkosta suuremmaksi ja lisäsin kanteen tekstin "Ulvilassa 26.11.2014", sisällysluettelon ja pari joululaulua lisää. Näiden juhlien jälkeen lauluvihkoset jäävät odottamaan seuraavia pikkujouluja.



Hannu Valtonen sai viereensä jouluelmeksi Sannin.



Juhlissa tapasivat myös Rauno Nieminen ja Oili Lipponen.



Erkintalon Voitto esitti meille joululauluja E.Hulkon säestyksellä ja sen jälkeen nautimme joulukahvit.

Tarjolla ei ollut joulutorttujen, vaan Eijan leipomat makoisat siirappileivät ja After Eight -suklaata.

Joulupukkia ei juhlassa näkynyt, ei varmankaan ollut vielä saanut Petteriä liikenteeseen, mutta sen sijaan meidän seurassamme liikkui pieni jouluelmeksi Sanni. Hän jakoi avustaja Jennan kanssa kaikille punaisen joulupussin, sisällöksi paljastui Eijan tekemä iso sydän pipari, lakritsipatukka, kaksi joulukonvehtia ja joulutervehdys, johon oli kiinnitetty polioiden oma perhospinssi.

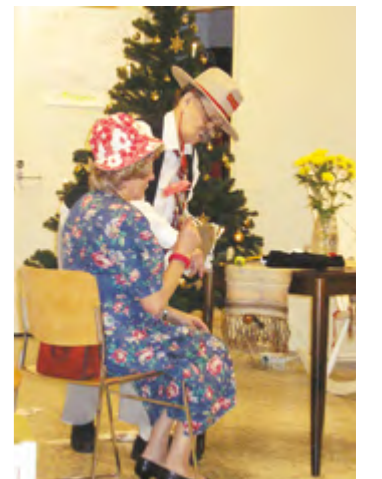
Osanotto juhlaan oli järjestäjille mieleen. Ilmoittautuneita oli 44. Jäsenistöstä juhlaan osallistui 35%, joka on historiallinen määrä.

Teksti: Sirpa ja Eija

Kuvat: Eija

Pikkujouluissa oli tilaa myös keskusteluille: Timo Varis ja Sirpa Haapala juttusilla.

"Lempi ja Toivo", esittäjinä Santran vapaaehtoiset harrastajanäyttelijät.





Tampereen pikkujoulut 29.11.2014 ...  
Ja meillä kaikilla oli niin mukavaa!



Jouluruokana nautimme brasserie-tyylisen menun.

Tutustuimme kaupungin uusimpaan menomestaraan pikkujoulujen merkeissä, hotelli Torniin. Kerroksia on rakennuksessa 25 ja ylimmästä löytyy Moro sky baari, mutta meidän juhlapaikka oli tällä kertaa toisessa kerroksessa. Tämä osa talosta on entinen veturitali.

Pihaan on jätetty ja kunnostettu vanha veturien kääntöpöytä, jossa veturit huollettiin ja höyryveturien aikaan täydennettiin polttoaineilla, hiilillä, puilla ja vedellä.

Mukava porukka, kolmekymmentäviisi osallistujaa oli lähtenyt viettämään yhteistä iltaa. Hyvää ruokaa tarjottiin. Tällä kertaa ei sitä perinteistä jouluruokaa, vaan nautimme brasserie-tyylisen menun. Tässä oli

yhdistelty klassisia eteläeurooppalaisia ruokia skandinaaviisiin.

Ohjelmaakin oli. Pirjo Äikäs soitti haitaria, jutteli mukavia ja laulatti meitä. Oman ohjelmasuutensa suorittivat myös Tyyne ja Martta alias Leila ja Pirjo esittämällä ”Rytmillistä naisvoimistelua”, Tyyne tahditti kakkuvuoka tamburiinilla ja Martta esitti bravuuriansa vaakaa.

Pieni joulupaketti löytyi kaikille, jonka Ville reippaana tontun sijaisena jakoi!

**Teksti: Pirjo K-O**

**Kuvat: osallistujien otoksia**



Tyyne ja Martta alias Leila ja Pirjo esittämässä ”Rytmillistä naisvoimistelua”.

## Poliosta pohjoisessa



Polioinvalidit ry:n Pohjois-Suomen osasto kutsui apulaisylilääkäri Kirsi Valtosen tapaamaan osaston jäseniä Ouluun. Paikalle saapuikin lähialueilta parisenkymmentä henkilöä.

- Paljon tohtorilta kyseltiin. Erityisesti polion myöhäsoireet puhuttivat, kertoi tapahtuman järjestelyissä mukana ollut Timo Härkönen.

- Monellehan polio ja polion myöhäsoireet ovat jo tuttu aihe, mutta aina joukossa on myös sellaisia, joille aihe on outo ja uusi. Keskustelu oli vilkasta ja aika tuntui loppuvan kesken, totesi Timo Härkönen.

Hän oli tyytyväinen tapahtuman saamaan vastaanottoon ja hetken miettimisen jälkeen päätyi siihen, että kyllä tällaisia tilaisuuksia pitää jatkossakin järjestää, vaikka niissä ei mitään varsinaista uutta tietoa poliosta olisikaan tarjolla.

- Tietoa tarvitaan ja uusia kysymyksiä syntyy. Ja ainahan mukana on uusiakin kuulijoita.

Pohjois-Suomen osasto on laaja ja pitkät välimatkat haaste.

- Meillä on kerhotoimintaa Kajaanissa, Oulussa, Rovaniemellä ja Kemissä. Siitä voi

vain aavistella, kuinka laajalla alueella osastomme jäsenet asuvat, kertoo osaston puheenjohtaja Tuula Pukkila. Tällä kertaa tilaisuus järjestettiin Oulussa, seuraavan kerran sitten todennäköisesti jossakin muualla.

### Välimatkat haaste

Pitkät välimatkat näkyvät osaston toiminnassa. Tapahtumia ja kokouksia niputetaan yhteen. Niinpä Pohjois-Suomen osastossa on tavanomaista, että samalla kertaa kokoontuu johtokunta, kerho ja vietetään kuntoutuspäiviä ja pikkujouluja.

- Osallistujamäärät ovat jälleen selvästi kääntyneet nousuun. Se kertoo varmasti sekä vertaistuen tarpeesta että siitä, että olemme onnistuneet löytämään tapahtumiin kiinnostavan sisällön, toteaa Tuula Pukkila tyytyväisenä.

Hän muistuttaa samalla, että osallistumalla voi parhaiten vaikuttaa ja toivottaa kaikki tervetulleeksi mukaan.

- Ottakaa yhteyttä ja kertokaa toimintatoiveistanne. Katsotaan sitten yhdessä mitä voimme tehdä.

**Teksti: PO**

**Kuva: AL**

## Pikkujoulun viettoa Turussa

Pikkujoulujuhlamme oli tänä vuonna päätetty järjestää Turussa. Sopivin ajankohta kalenterissa oli marraskuun puolivälissä eli lauantai 15.11.

Olemme pyrkineet viime vuosina löytämään aina uusia kohteita. Tänä vuonna päätimme kokeilla Radisson Blu Marina Palacea aivan lähellä Turun ydinkeskustaa. Hotelli nykyaikaistettiin ja korjattiin 2000-luvun alussa ja siksi siellä on myös esteettömyys huomioitu.

### Esteetöntä ja maukasta

Erilaisten tarjouskeskustelujen jälkeen pääsimme myynnin kanssa yksimielisyyteen kaikista asioista ja hyväksyimme tarjouksen. Tällä kertaa meillä ei ollut perinteinen jouluruoka noutopöydästä, vaan kolmen ruokalajin joulumenu pöytiin tarjotiluna.

Ruoka oli todella hyvää ja sitä oli riittävästi, en kuullut moitteiden sanaa keneltäkään. Tila, jossa vietimme pikkujouluja, oli meille juuri sopiva. Meitä oli paikalla kaikkiaan 39 henkilöä. Olin pyytänyt, että jokaiseen pöytäpaikkaan on varattu riittävästi tilaa, jotta pyörätuoleilla on helppo kulkea ja voi valita paikkansa vapaasti. Tämä oli toteutettu hyvin, sillä meille oli neljä isoa pyöreää pöytää.

### Ohjelmaa

Tilassa pystyi toteuttamaan myös ohjelmaa. Ohjelmana meillä oli tietokilpailu, sanan arvausta ja esineen arvausta kangaspussissa. Välillä lauloimme yhteislauluna joululauluja ilman säestystä. Onneksi ryhmässämme on laulutaitoisia, joiden mukana myös muiden on helppo laulaa.

Viimeiseksi olin säästänyt ilmaiset arpajaiset, jossa jokainen voitti jotain. Kilpailuissa jaet-



Joulujuhla houkutti paikalle 39 henkilöä eri puolilta Varsinais-Suomea.

tiin palkintoja pöytäkunnittain. Pöydissä tultiin tutuiksi, kun yhteisesti mietittiin vastauksia. Ohjelmasta vastasi kaksi Riittaa, kiitos Riitta Kuortille mukavista kilpailuista. Tänä vuonna kukaan ei lähtenyt aikaisemmin pois, vaan kaikki olivat loppuun asti eli noin kello puoli yhteentoista. Kiitos kaikille mukana olleille: tästä on mukava jatkaa ensi vuoteen.

**Teksti ja kuvat: Riitta Nissilä**



Ohjelmana meillä oli tietokilpailu, sanan arvausta ja esineen arvausta kangaspussissa.





## Henkilökohtainen apu - osa vammaispalveluja

10-vuotisjuhlavuottaan viettävä Henkilökohtaisen avun päivät veti syyskuun lopussa Kuntatalolle Helsinkiin runsaasti henkilökohtaisen avun käyttäjiä, viranomaisia ja ilahduttavasti myös päätöksentekijöitä.

Päivien avaukseen sijoitunut Gunilla Sjövalin ”Henkilökohtaisen avun kasvutarina” siivitti päivät hienoon alkuun. Suomessa pioneeriäntyneet tehnyt ja liki uskomattomalla sinnikkyydellä henkilökohtaiselle avulle pohjan raivannut Sjövall kuvailee Suuntaaja-lehteen kirjoittamassaan artikkelissa alkua näin:

”Suomalaisen henkilökohtaisen avustaja-järjestelmän syn-tyhistoria on hyvin henkilökohtainen. Kuuluin 1970-luvulla niin sanottujen akateemisten vammaisten ensimmäiseen sukupolveen, ihmisiin, joilla vaikea- ja monivammaisuudesta huolimatta oli mahdollisuus jatkaa opintojaan korkeakoulu-asteelle saakka. Silti päivittäinen elämäni oli samanlaista kuin vaikeavammaisten elämä oli ollut vuosikymmenien ajan, täysin omaisten hoito- ja huolenpito-mahdollisuuksien varassa. Jos omaisia ei ollut tai he eivät pystyneet avustamaan vammaista aikuista lastaan, vaihtoehtona olivat erilaiset laitokset.”

Artikkelissa Sjövall kertoo, miten hän teki kesällä 1978 matkan Tanskaan, mikä muutti kaiken. Kohdattuaan ihmisen, jolla oli avustajia, hän päätti tuoda mallin myös

Suomeen. Tiettyjen vaiheiden kautta Sjövall saikin avustajan ja sittemmin avustajajärjestelmä on laajennut ja tullut myös lakiin perustuvaksi oikeudeksi.



STM:n neuvotteleva virkamies Jaana Huhta.

### Taloudellinen tukitoimi

- Henkilökohtainen avustaja-järjestelmä on vammaispalvelulain mukainen taloudellinen tukitoimi, jonka avulla vammaisen henkilö palkkaa työntekijän – henkilökohtaisen avustajan – auttamaan itseään niissä asioissa, mitkä hän tekisi itse, jos hänellä ei olisi vamman tai sairauden aiheuttamaa toimintarajoitetta, totesi THL:n kehittämisspäällikkö Päivi Nurmi-Koikkalainen.

Puhuja muistutti, että henkilökohtainen apu ei ole hoivaa, hoitamista tai kuntoutusta, vaikkakin avun hyvä toteuttaminen voi näitä elementtejä sisältää. Henkilökohtainen apu on tekoja ja toimintaa, jonka avulla avun tarvitsijan erilaiset toiminnot toteutuvat. Avun tarve on seurausta vammasta tai sairaudesta, mutta avun määrään ja laatuun vaikuttavat myös ihmisen erilaiset roolit, yhteiskunnallinen tilanne, olosuhteet, henkilökohtaiset tavoitteet ja monet muut tekijät. Henkilökohtainen apu mahdollistaa toisen henkilön apua tarvitsevalle samanlaiset toiminnot ja osallistumismahdollisuudet kuin muillakin ihmisillä on.

### Lakiuudistukset työn alla

Päivien odotetuinta antia oli STM:n neuvottelevan virkamie-

hen Jaana Huhdan ”Ajankohtaisia uudistuksia lainsäädännössä” –katsaus.

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistamisen keskeiset tavoitteet ovat Huhdan mukaan turvata yhdenvertaiset, asiakaslähtöiset ja laadukkaat sosiaali- ja terveyspalvelut koko maassa. Tavoitteisiin kuuluu hänen mukaansa myös vahvistaa sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluja sekä toteuttaa kustannustehokas ja vaikuttava palvelurakenne.

Huhdan esitys viritti henkilökohtaisen avun päivillä paljon keskustelua. Ilmassa oli pelkoa, miten tiukkenevassa taloudellisessa tilanteessa uudistusten lopulta käy.

Jo nyt valtionvarainministeriö ei katso hyvällä silmällä niitä uudistusten kohtia, joihin tulisi lisätä taloudellista satsausta. Monella suulla kuitenkin todettiin, että vammaisten on tärkeää pitää tavoitteitaan esillä ja yritettävä vaikuttaa suoraan poliittisiin päättäjiin. Uudistukset toteutuvat aikaisintaan seuraavan hallituskauten aikana.

Teksti ja kuva:  
Hannu Salonpää

## Vanhukset eivät ole taakka yhteiskunnassa

Hyvä ikä -tapahtuman avauksessa puhunut Invalidiliiton toimitusjohtaja Marja

Pihnala iloitsi, että Hyvä ikä -messut ovat pystyneet nostamaan ikääntymiseen liittyviä asioita keskusteluun jo vuosia.

- Vuonna 2012 maassamme oli miljoona yli 65-vuotiasta. Tutkija Antti Karisto on puhunut kolmannesta iästä ja tarkoittaa tällä vaihetta, jossa työ on takana ja varsinainen vanhuus vielä edessä. Monet pääsevät eläke-ikään terveempinä ja toimintakykyisempinä kuin koskaan aiemmin. Tällä hetkellä maassamme on paljon kolmanteen ikään kuuluvia. Työstä eläkkeelle siirtytään uudenlaisin odotuksin ja elämäntavoin, Pihnala sanoi.

Hänen mukaansa kolmanteen ikään kuuluvat ovat muovaamassa myös uudenlaista kulttuuria. Varhaisvanhuudessa toisin sanoen kolmannessa iässä tulisi valmentaa vanhuuteen.

- Muutaman vuoden sisällä olen itsekin kolmanteen ikään kuuluva. Olen seurannut ystäväni ja tuttavieni elämää työelämän jälkeen. Heidän elämässään on paljon toimintaa, uusia harrastuksia, matkustelua, kulttuurin harrastamista, lastenlasten kanssa olemista jne. Hämmästelien jatkuvasti puhetta, jossa vanhuksia koetaan taakkana yhteiskunnassa. On aika muuttaa julkinen kuva vanhoista ihmisistä.

### Eettinen velvoite

Marja Pihnala pitää välttämättömänä, että julkisessa keskustelussa kannustettaisiin ihmisiä hyvään vanhuuteen. Se, että paketoimme eläkkeellä olevat yhteen pakettiin, on hänestä ikävää.

## Huolenpitoa ja arvostusta

Arvokas vanhuus näkyy huolenpidon ja arvostamisen lisäksi siinä, että ikääntyvät ihmiset saavat vaikuttaa muun muassa omaa elinympäristöään koskevaan päätöksen tekoon. Kunnioittavaan kohteluun kuuluu, että ihminen tulee kuulluksi.

Näin totesi Vanhustyön keskusliiton toiminnanjohtaja Satu Helin syyskuussa Tampereella järjestetyillä Hyvä Ikä- ja Terve Aikuisen -messuilla.

Yhteistapahtuma keräsi Tampereen Messu- ja Urheilukeskukseen kaikkiaan runsaat 6500 kävijää.

- Ikääntyvää ihmistä tulee kohdella samalla tavalla, jolla toivomme itseämme kohdeltavan vuosien kuluttua, kun oma toi-

- Olen samoilla linjoilla kuin Vappu Taipale, joka perää korkeatasoista ja laaja-alaista vanhuspolitiikkaa. Tämä vaade ei ole yllätyksellistä eikä edellytä rikkautta. Se on eettinen velvoite, joka voidaan toteuttaa niukoissakin taloudellisissa oloissa yhteisvastuullisesti.

Pihnala muistutti, että monet vammaiset ihmiset elävät vanhuuttaan syrjäytyneinä maaseudulla tai kerrostalossa hissittömän talon vankeina asunnoissaan. Jotta voi elää varhaisvanhuutta tai vanhuutta, tarvitaan niin taloudellisia kuin terveydellisiäkin resursseja sekä uudenlaisia esteettömiä ja teknologisia ratkaisuja. Esteettömyys tuo turvaa.

Teksti: Hannu Salonpää



Hyvän Iän Hyväksi -kannustus-palkinto luovutettiin messujen avajaispäivänä Aira Samulinille. Palkinnonsaajan valitsi ja palkinnon luovutti maalaislääkäri Tapani Kiminkinen.

mintakykymme on heikentynyt ja ulkoinen olemuksemme puhuu vuosikymmenien kokeuksesta, Helin sanoi.

### Uutuusia kotona asumiseen

Messuilla oli mukana 220 näyttöilleasettajaa, joiden palvelu- ja tuotevalikoimassa oli runsaasti uutuusia. Oma- ja kotihoito ovat yleistymässä. Suurin osa ikääntyvistä haluaa viettää vanhusvuotensa kotona tai kodinomaisissa olosuhteissa.

Kolmen tamperelaisyrittäjien ideoima Apuhaku.fi -verkkopalvelu julkistettiin messuilla. Palvelu etsii hakuehtoihin sopi-

van palvelun tai tuotteen ja tekee hintojen vertailun helpoksi. Hakupalvelussa ovat hoiva- ja terveysalan palvelut ja yksityiset toimijat. Palvelun on tarkoitus laajeta valtakunnalliseksi.

Ympäristöministeriön Ikäkoti kuntoon -kampanjan tavoitteena on saada kaikki yli 55-vuotiaat katsomaan kotiaan uusin silmin. Jokainen voi varautua iän mukanaan tuomiin haasteisiin ja huolehtia turvallisesta asumisesta omassa kodissa. Kampanja kuuluu osana vuoteen 2017 saakka ulottuvaan Ikääntyneiden asumisen kehittämisohjelmaan.

### Mielenterveydestä kansalaistaito

Vanhustyön keskusliiton Eloisa ikä -ohjelmakoordinaatio ja Suomen Mielenterveysseuran Mirakle-hankkeen Taloustutkimuksella teettämässä tutkimuksessa haastateltiin alkukesällä 2014 kaikkiaan 1081 henkilöä. Eloisa mieli -gallupin tulokset julkistettiin messuilla.

- Tutkimus osoittaa, että suomalaiset tietävät keskimäärin aika vähän ikäihmisten mielen hyvinvoinnista tai mielenterveysongelmien syistä, samoin kuin keinoista ylläpitää mielen hyvinvointia, toteaa vanhempi tutkija Marja Saarenheimo Vanhustyön keskusliitosta.

Selvityksen mukaan suurimpina syinä ikäihmisten mielenterveysongelmiin pidettiin yksinäisyyttä, liikuntakyvyn heikkenemistä, fyysisiä sairauksia, arjen virikkeettömyyttä ja alkavaa muistisairautta. Vastaa- jista vanhimmat, yli 80-vuotiaat nimesivät myös kuulon ja näön heikkenemisen sekä huonot kulkuyhteydet mahdollisiksi syiksi.

Hyvinä oman mielen hyvinvoinnin ylläpito keinoina pidettiin huumoria ja myönteistä asennetta, liikuntaa, sukulaisten ja ystävien tukea sekä hyvää ravitsemusta.

Hyvän Iän Hyväksi -kannustus-palkinto luovutettiin messujen avajaispäivänä Aira Samulinille. Palkinnonsaajan valitsi maalaislääkäri Tapani Kiminkinen. He molemmat esiintyivät tapahtumassa.

Teksti: Hannu Salonpää

Kuva: Anne Kalliala



# Järjestöextreme - Neuvontapalvelua Varsinais-Suomessa



Suomen Polioliitto ry ja Polioinvalidit ry ovat olleet tänä syksynä näkyvästi esillä Varsinais-Suomessa. Toistamiseen osastomme edustajat päivystivät Järjestöextreme-tapahtumassa Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteessä 23.10.2014 kertoen poliosta, poliojärjestöistä ja vastaten opiskelijoiden tekemiin kysymyksiin.

## Välittäminen ratkaisee

Tämän vuoden teema oli: Elämän ilo – Välittäminen ratkaisee. Mukaan oli ilmoittautunut 50 eri tahoja, enimmäkseen vammaisyhdistyksiä. Kohderyhmänä oli ensimmäisen vuosikurssin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, yhteensä heitä oli noin 200. Sosionomi-, sairaanhoitaja-, fysioterapeutti-, toimintaterapeutti-, kättilö- ja ensihoidon opiskeli-

joita tutustui eri esittelypisteissä järjestöjen toimintaan. Oli mukavaa nähdä nuoria ja jakaa poliotietoutta.

Järjestöjen piti myös etukäteen miettiä kysymyksiä, joiden vastauksia opiskelijat kirjoittivat tehtäväpassiinsa. Tällä kertaa jär-

jestötori oli yhdessä isossa tilassa, liikuntasalissa. Ainoastaan toimintatartit olivat tilantarpeensa vuoksi muissa talon tiloissa. Päi-

*Varsinais-Suomen osaston Lauri Jokinen ja Riitta Nissilä kertoivat kiinnostuneille poliosta.*



*Lauri Jokinen ja Jarkko Suominen Järjestöextreme-tapahtumassa esittelemässä poliotoimintaa.*

vän aikana nähtiin, mihin esittelypisteisiin syntyi jonoa. Meidän esittelypöytäme ei kuulunut niihin. Poliohan on jo antiikkia monen nuoren mielestä. On hyvä kuitenkin pitää poliotietoa esillä muistuttamassa, että meitä on vielä olemassa.

## Herätys ja tietoa

Tapahtuma käynnistyi opiskelijoiden ja järjestötoimijoiden yhteisellä ”Herätyksellä”, jossa kuultiin kolme kokemustarinaa eri näkökulmista. Kertomukset olivat hyvin mielenkiintoisia. Kiinnostavuutta lisäsi, kun esiintyjä kertoi omakohtaisesta sairaudesta tai vammasta ja miten oli sen kokenut ja sitten löytänyt oman tapansa selviytyä ongelmistaan.

Tällä kertaa aiheina olivat lukivaikeus omakohtaisena kokemuksena, peliriippuvuus omaisen kertomana ja syömishäiriö omakohtaisena. Nuoria opiskelijoita kokemukset koskettivat, kuten myös meitä muita kuulijoita. Loppuhuipennus järjestettiin taas auditoriossa ja siellä näytettiin päivän aikana kuvattu video, johon myös Riitta Nissilää haastateltiin.

Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osastosta paikalla olivat poliotietoutta jakamassa Tarja Heini, Lauri Jokinen ja Jarkko Suominen. Riitta Nissilä puolestaan oli apuvälinepisteessä kertomassa apuvälineistä ja esteettömyydestä. Opiskelijoilla

oli myös mahdollisuus kokeilla apuvälineillä kynnyksen ylitystä ja luiskalla liikkumista. Koko päivän tapahtuman anti oli jälleen hyvä.

## Kaarinan Hyvinvointimesut

Vajaa viikkoa myöhemmin 29.10. poliotietoutta jaettiin Kaarinassa Hyvinvointi- ja harrastemessuilla. Riitta Nissilä oli ollut mukana messujen järjestelytoimikunnassa ja ehdotti myös tähän tilaisuuteen osallistumista. Messut olivat arki-ilta ja avoimet kaikille. Ne järjestettiin Hovirinnan koulussa Kaarinan keskustassa. Tähän tapahtumaan osallistui noin 40 toimijaa, mutta nyt mukana oli paljon urheilu- ym. seuroja. Vammaisjärjestöjä oli mukana vain viisi. Yleisöä osallistui noin 600, mutta pöytäme ei monia pysähdyksiä tullut. Mutta pitää muistaa, että muutamankin poliosta kiinnostuneen henkilön tapaaminen on antoisaa. Messuille osallistuivat Lauri Jokinen ja Riitta.

Varsinais-Suomessa neuvontapalvelut toimivat myös muulloin kuin messujen tai tapahtumien aikana. Neuvontapalvelua tapahtuu myös puhelimitse, erityisesti näitä puheluita tulee sihteerille Riitalle. Olemme neuvonnan myötä saaneet pari uutta jäsentäkin.

**Teksti ja kuvat:**  
Riitta Nissilä ja Lauri Jokinen

## uutisia

### Väkivalta poliorokottajia vastaan jatkuu



Neljä poliorokotuskampanjan työntekijää tapettiin Quettan kaupungissa Lounais-Pakistanissa 17.11.2014. Moottoripyörällä liikkuneet miehet pysäyttivät poliorokottajien auton ja avasivat tulen surmaten kolme rokottajaa ja heidän autonkuljettajansa.

Pakistanin islamistitapahtumat vastustavat rokotuskampanjoita, koska he pitävät niitä peiteoperaatioina länsimaiden vakoi- lutoiminnalle. Kahden viime vuoden aikana hyökkäyksissä rokotajia vastaan on kuollut yli 60 ihmistä.

Pakistanissa ihmiset, jotka rokotavat lapsia poliota vastaan, ovat joutuneet usein Talebanien ja heidän armeijansa hyökkäysten kohteiksi. Talebani-sotilaat ovat yrittäneet tappaa myös lääkäreitä, tämä lisää polion leviämisen riskiä. Aiemmin mm. kaksi naista joutui hyökkäyksen kohteeksi, heidän olleen matkalla kylään, jossa 1500 lasta odotti rokotetta poliota vastaan. Heidän autoaan tulitettiin niin ikään moottoripyörän selästä. He kuitenkin selvisivät matkasta.

Pakistan on yksi niistä harvoista maista maailmassa, missä poliota yhä esiintyy. Poliota esiintyy etenkin Pakistanin luo-

teisosissa, jossa ääri-islamisteilla on vahva jalansija. Poliotapausten määrä Pakistanissa on tänä vuonna yli kaksinkertaistunut viimevuotisesta noin 250:een. Suurin syy nopeaan polion leviämiseen Pakistanin alueella on Afganistanin rajojen aukaiseminen, joka johti siihen, että rokotamattomat lapset liikkuvat maiden välillä etsiessään turvallisempia asuinalueita.

Lääkärit Pakistanin ja Afganistanin alueilla eivät ole saaneet näiden valtioiden tukea rokotteen jakamiseen, puhumattakaan poliisin ”lupaamasta tuesta ja suojelusta”. Pakistanin valtio vähättelee raporteissaan polion leviämistä, vaikka tulokset tällä hetkellä näyttävät polion leviämisen Pakistanista jo ainakin Syyriaan, Kiinaan, Israeliin ja Egyptiin. Mikäli rokotustilanne ja siitä raportointi jatkuu samalla holtittomalla tavalla, riski polion leviämiseen koko maapallolla kasvaa.

Lähde WHO

Teksti: PO



# Tampereen ja Satakunnan osaston yhteistapahtuma

## Heku-kurssi Kuntoutuskeskus Kankaanpää



Tammikuussa alkoi Tampereen ja Satakunnan osaston kanssa suunnittelu, että pidettäisiin yhdessä kuntoutus- ja virkistyspäivät. Useana vuonna hyvinkin tarpeelliseksi koetut Heku-kurssit olivat loppua osanottajien vähyteen. Päätimme koettaa yhteisvoimia ja kuinka kävikään, hienosti. Perjantaina, 19.9.2014, kokoontui Kankaanpään kuntoutuskeskukseen iloinen joukko. Meitä oli yhteensä 24 !!!

**M**ajoituksen jälkeen meillä oli tulokahvit ja tuloinfo ja ensimmäinen ”vastoinkäyminen”. Koskaan kaikki ei ole täydellistä ja saimme huomata, että kuntoutuskeskuksessa oli ollut informaatiokatkos pullien suhteen. Niitä piti tietysti olla 24, mutta olikin vain 20. Ja siinä odotellessamme Kati Vuori-Uotila, meidän tuloinfon pitäjää, joka oli ”juuttunut” edelliseen paikkaan myöhästyen hieman, niin kipaisimme hakemassa lisää pullia. Palattuamme pullien kanssa, niin oli Katikin paikalla, ja ohjelma pääsi alkamaan.

### Keilausta ja keskustelua

Tuloinfon jälkeen alkoi luento ”Vastoinkäymisten kohtaaminen”. Kuten yleensä meidän lu-

ennollamme käy, ei oikein tiedä kuka pitää luennon, luennoitsija vai me. Olemme aina aktiivisia osallistumaan asiaan kuin asiaan ja niin kävi myös nyt. Ko. aiheeseen liittyen meillä on erilaisia tapoja vastoinkäymisten kohtaamiseen ja näin annamme vinkkejä myös muille, huom. vertaistuki.

Päivällisen jälkeen valmistauduimme hohtokeilaukseen. Osalle keilaaminen oli uusi kokemus ja toisille hyvinkin tuttu. Valtosen Hannulla oli jopa omat varusteet mukana. Keilaukseen osallistui 16 ja päätimme ”palkita” ne osallistujat, joiden yhden kierroksen tulos oli 100 tai parempi. Suun makeaksi saivat Hannu, Terttu, Jari ja Tino. Ihan tasa-arvoa tässä ollut, kun palkituista oli 3 miestä ja 1 nainen,

joten pitänee mainita, että mm. Kerttu oli ihan liki pisteillä 99 ja Ritalla 98.

Iltaa istuimme kuntoutuskeskuksen ala-aulassa seurustellen ja vaihtaan kuulumisia, kunnes kukin vuorollaan siirtyi huoneeseensa ”yöpuulle” ja valmistautumaan seuraavaan päivään.

### Vesiliikuntaa ja pelejä

Lauantaina meillä oli aamiaisen jälkeen peliryhmä. Pienien järjestelysekaannuksien jälkeen pääsimme pelaamaan. Toinen ryhmä pelasi curlingia ja toinen bocciaa, ja yhden pelin jälkeen vaihdoinne ryhmä ja paikkaa. Aikaa pelaamiseen oli vain 45 minuuttia, mikä oli aivan liian vähän. Jatkossa tietää, että tähän pitää varata enemmän aikaa ja

mikäli on kaksi ryhmää, niin molempiin ryhmiin oma avustaja tuolien ja pelivarusteiden siirtoon.

Peliryhmästä siirryttiin allasosastolle, jossa meille pidettiin tehokas ohjattu vesiliikunta. Vetäjä pisti jaksamisemme koetukselle. Me tietenkin tapamme mukaan pyrimme sanataarkasti noudattamaan annettuja ohjeita, muistamatta noudattaa kukin kohdallamme kohtuutta. Tulee mieleen nämä treenarit, jotka hokevat ”jaksaa vielä” ja mehän jaksamme...

Altaan jälkeen tukka märkänä menimme lounaalle ja sitten hetkeksi lepäämään. Mutta vain hetkeksi, paitsi Sirpa, joka nukahti ja nukkui tuolijumpan ohji ja missasi harmikseen jumpan.

Ensimmäisen ohjelmasuunnittelun mukaan ohjattu tuolijumppa piti olla perjantaina, mutta kun luennoitsijalle ei sopinut lauantai, niin ohjelmat vaihtoivat paikkaa ja luento oli tulopäivänä siirtäen tuolijumpan lauantaille. Tämä ei ollut oikein hyvä ratkaisu, koska yhtenä päivänä oli nyt kolme eri liikuntatapahtumaa.

Päivällisen jälkeen kokoonnuimme vielä tilaan nimeltä Mänty, joka oli meille hivenen liian ahdas, mutta sopu tilaa antaa ja pitämällä ovea auki saimme vähän lisää ilmaa, kun happi oli loppua. Pelasimme yhden pelin bingoa ja pidimme pienen tietokilpailun.

### Tuolitanssia ja halaukortti

Sunnuntaina meillä oli vielä aamiaisen jälkeen oma liikuntasalivuoro eli meillä ei ollut talosta siellä ”vetäjää”. Ohjelmasta vastasivat Pirjo ja Leila. He ohjasivat meille yhdessä aamujumpan ja sen jälkeen vielä Leilan ohjeiden mukaan tanssittiin tuolitanssia. Kyllä talosta olevat jumpparitkin meille jumppaa osivat ohjata, mutta tämä lauantain aamujumppa ja tuolitanssi olivat kyllä vertaansa vailla. Tulen jatkossa suosittamaan heitä aina kurssin jumppavetäjiksi.

Saimme vielä jumppa- / tanssituokion päätteeksi HALAUS-



*Palauttekeskustelu menossa: palautteet mahdollistavat kuntoutuskurssien kehittämisen osallistujien toivomaan suuntaan.*

kortin. Kortti oikeutti yhteen ilmaiseen halaukseen koska tahansa – ja on uudistettavissa. Kortissa kerrottiin mm. että Halaus parantaa ulkonäköä ja on hyväksi terveydellesi ja selviytymiseen tarvitaan 4 halausta päivässä. ”Neljä halausta päivässä auttaa pääsemään masennuksesta, mutta tusina halauksia tekee hyvän olon”

### Paremmaksi seuraavalla kerralla

Kurssiohjelman päätteeksi oli palautelomakkeiden palautus ja palauttekeskustelu. Palautelomakkeissa oli arviot kurssin onnistumisesta, asteikko oli 5 – 1 (5 kiitettävä – 1 heikko). Lomakkeita palautettiin 11 kpl.

Kurssin kokonaisuus sai arvosanoja 4 – 2, keskiarvo 3,8. Odotuksien täyttyminen keskiarvo oli 3,45. Parhaat arvosanat saivat majoitus 4,54, talon tilat ja ympäristö 4,18 ja ruokailu 4,18. Palautuslomakkeista voinee päätellä, että kurssin sisällön suhteen on vielä kehiteltävää, mehän pyrimme täydellisyyteen. Luento sai keskiarvoksi vain 3,5. Toiset olivat tyytyväisiä antaa luennosta arvosanan 5 ja toisten mielestä se oli kakkosen



*Tiukka tilanne pisteidenlaskemisessa.*

arvoinen. Kurssin kokonaisuus sai kuitenkin arvosanoja 4 – 2, keskiarvo 3,8 (4=hyvä).

Tampereen ja Satakunnan osaston yhteinen Heku-kurssi päättyi sunnuntaina: lounaan jälkeen oli kotiinlähdon aika. Toivon ja uskon, että voimme jatkaa osastojen välisiä yhteistapahtumia tulevaisuudessakin.

Meillä oli mukavaa yhdessä ja vaikka ohjelma oli tiivis, niin meillä oli kuitenkin aikaa vertaistukeen, tutustumiseen, seurusteluun ja leppoisaan oleskeluun.

**Teksti: Sirpa Haapala**

**Kuvat: Lasse ja Pirjo**



# kuntoutusta

## Kuntoutumassa Pärnussa

Suomen Poliohuolto r.y. on järjestänyt jäsenilleen vuodesta 2008 alkaen kuntoutus- ja virkistyslomia Virossa sijaitsevilla kylpylähotelleilla. Kahtena ensimmäisenä vuotena kuntoutus- ja virkistyslomat järjestettiin Tallinnassa 3-4 vrk:n pituisina. Vuodesta 2010 alkaen olemme olleet Pärnun kylpylähotelleilla 5-6 vrk:n pituisilla jaksoilla.

**P**ärnussa sijaitseva Kylpylähotelli Estonia Medical Spa Puistotalo on osoittautunut meidän porukan suosikkipaikaksi, josta syystä valitsimme sen jo kolmannen perättäisen kerran ajalla 14.9. – 20.9.2014 pidetyn kuntoutus- ja virkistysloman kohteeksi. Viron kylpyläiden hinnat ovat edullisia, joten ei ole mikään ihme, että ne ovat jäsenistömme keskuudessa kysytyjä. Koska matkan järjestämisestä vastaa vammaisjärjestö, niin kynnys matkalle osallistumisesta mataluu, kun tiedetään järjestäjän pyrkivän siihen, että matkalla pärjäävät mahdollisimman hyvin myös vaikeavammaiset.

### Mukavalla joukolla reissussa

Tälle jaksolle osallistui 24 henkilöä. Matkatoimistoksi valitsimme jälleen Kaari-Matkat Oy:n, jonka invabussi oli käytössämme koko matkan ajan. Bussinkuljettajina olivat Simo Myllymäki ja Pauli (Piuku) Palokoski. Todella hauskat kaverukset. Matkan johtajana toimi allekirjoittanut ja yleisavustajana Rauni Mäki-Petäys. Omana avustajanani toimi tietysti henkilökohtainen avustajani Heikki Ylönen.



Aira Hukka osokeriitissä.

Matka alkoi kokoontumisella aurinkoisena sunnuntaina 14.9. Helsingin Länsiterminalissa, josta siirryimme Eckerö Linen M/S Finlandiaan, joka lähti satamasta klo 15.30. Heti laivalle päästyämme nautimme lounaan 8. kannella olevassa buffet ravintolassa. Merimatka kesti 2½-tuntia ja kului rattoisasti laivan ohjelmasta ja hyvästä matkaseurasta nauttien. Saavuimme Tallinnaan klo 18.00, josta jatkimme matkaa bussilla kohti n. 130 km:n päässä olevaa Pärnun kaupunkia. Bussimatka kesti n. 2½-tuntia, jonka jälkeen majoi- tuimme Puistotaloon.

### Kuntoutusta ja vapaa-aikaa

Kuntoutuspakettiimme sisältyi täysihoito, johon kuului majoitus kahden hengen huoneissa, aamiaiset, lounaat ja päivälli-

set, sekä kolme omavalintais- ta hoitoa/päivä ja kylpyläosaston vapaa käyttömahdollisuus. Maanantain ohjelma käynnistyi lääkärintarkistuksilla, joissa sovitettiin halutuista hoidoista, jotka käynnistyivät heti ensimmäisestä päivästä lähtien. Kylpylässä oli saatavilla runsas hoitovalikoima, josta varmasti jokaiselle löytyi mieluisia hoitoja. Itse valitsin päivittäisiksi hoidoiksi osokeriitin, hieronnan ja käsien parafinihoidon.

Tiistain ohjelmaan sisältyi mahdollisuus 2½-tunnin opastettuun kiertoajeluun Pärnussa. Oppaana tuttu virolainen eläkkeellä oleva entinen opettaja, joka kertoi meille Viron historiasta ja Viron tämän päivän olosuhteista verrattuna Suomeen. Hän omaa uskomattoman hyvän ulosannin, muistaa

käsittämättömän hyvin Viron historiaan liittyviä tapahtumia, ajankohtia ja nimiä, sekä mieltömän määrän tilastoihin perustuvia lukuja. Hänen kerrontatyylinsä on niin lennokasta, että sitä jaksaisi kuunnella pidemmän ajan ja vitsejä lentelee kerronnan ohella.

Kiertoajelun yhteydessä meille tarjoutui myös tilaisuus lompakoiden keventämiseen, kun poikkesimme ostoksilla vuodevaatteiden ja kodintekstiilien tehtaanyymälässä ja elintarvikkeiden tukkuliikkeessä.

Torstain ohjelmaan sisältyi mahdollisuus osallistua erillistä maksua vastaan n. 40 km:n päässä Pärnusta sijaitsevassa Halingan Motellissa vietettävään ohjelmalliseen Villisikailtaan, jossa pöydät notkuvat monenlaisista herkuista ja villisianliha

on suussa sulavan maukasta. Viihteenä orkesterin esittämää musiikkia, tanhuesityksiä, sekä muuta hauskaa ohjelmaa, johon osallistuu myös yleisö. Motellinpitäjänä toimii erittäin sydämellinen hyvin Suomea puhuva rouva, joka vastaanottaa meidät aina yhtä iloisena. Olemme Heikin kanssa osallistuneet Villisikailtaan jokaisella Pärnun matkalla. Se on vuosien koho- kohdaksi muodostunut tilaisuus, jota ei kerta kaikkiaan voi jättää väliin.

Kerrottakoon kevennyksenä, että ostimme Heikin, Aira Hukan ja Trygven kanssa viime vuoden syksyn Villisikailan yhteydessä tilaisuuteen liittyvät mustat mainos T-paidat. Sovimme ennen tätä matkaa, että sonnustaudumme niihin, kun menemme Villisikailtaan. Mitään ennakolta tietämättä, viisastelin tilaisuuteen lähtiessämme kylpylän pihalla, että kun meillä on yllämme nämä paidat, niin saamme varmaan ylimääräiset tervetuliais-snapsit. Kuinka olakaan! Kun lähestyimme ravintolan sisäänkäyntiä, niin iloinen motellinpitäjä ryntäsi vastaan neljän piripintaan täytetyn snapsilasien kanssa kertoen, että heillä on tapana toivottaa villisikapaidassa tulevat erityisen tervetulleiksi ylimääräisellä snapsilla.

Perjantain ohjelmaan sisältyi ostosmatka yhteen Pärnun kauppakeskukseen. Jälleen tuli tilaisuus lompakon kevennykseen! Kylpylässä järjestettiin lähes joka ilta jonkinlaista ohjelmaa, mm. tanssit Eino Grönnin tahdittama, sekä karaokekilpailu, jonka voittajana viime vuotiseen tapaan, oli tietenkin meidän Heikki. Mahtava laulaja!

Vaikka matkapakettimme sisälsi hoitojen lisäksi paljon ohjelmaa, niin hyvin monet jalkautuivat vapaa-ajalla kiertelämään Pärnun keskustan torilla, kauppakeskuksissa terasseilla, ravintoloissa, pizzerioissa jne, jotka sijaisivat vain 1½ km:n päässä Puistotalosta. Kylpylän ruokatarjonta oli riittävää, mutta siitä huolimatta haimme Heikin, sekä bussinkuljettajien Simon ja Piukun kanssa vaihtelua ruokavali- oomme syömällä kolmena päi-



Heikki Ylönen: karaoken kuningas.



Villisikaillan tanssit. Vappu Viemerö ja Simo Saarenmaan valssin pyörteisä.

vänä paikallisissa ravintoloissa ja pizzeriassa. Ilmojenhaltija oli puolellamme koko viikon ajan. Pelkkää auringonpaistetta, tyyntä ja lämpöä päivisin 20-23 astetta. Eikä pisaraakaan vettä.

Kaikki hauska päättyy aikanaan. Niin myös tämäkin ikimuistoinen kylpylämatka. Lauantai aamuna oli varhainen ylösnousemus. Laukut oli lastattava autoon klo 7.30 mennessä. Sitten aamiaiselle, jonka jälkeen lähdimme välittömästi kotimatalle kohti Tallinnaa. Jos lompakko tuntui vielä painavalta, niin Tallinnan sataman ympäristössä olevissa kauppoissa oli vielä bussimatkan jälkeen reilu tunti aikaa investointien suorittamiseen.

Laivamme M/S Finlandia lähti Tallinnan satamasta kohti Helsinkiä klo 12.00. Jälleen lounas noutopöydästä laivan buffet ravintolassa. Matka Helsingin Länsisatamaan päättyi klo

14.30. Noutaessamme satamassa bussissa olevat matkatavaramme, oli ilo hyvästellä tyytyväiset matkakumppanit ja vastaanottaa yhdistykselle kuuluvat kiitokset onnistuneesta kylpylälomasta.

### Haaste ja mahdollisuus

Kokemuksen perusteella näen järjestöjen, varsinkin vammaisjärjestöjen roolin tällaisten matkojen järjestämisessä merkittäväksi ja samalla hyvin haasteelliseksi, sekä mielenkiintoiseksi. Matkoille osallistuu hyvin eriasteisesti vammautuneita ihmisiä, joiden tarpeet liikkumisen ja matkalla pärjäämisen suhteen tulee pyrkiä huomioimaan mahdollisimman hyvin. Pidän erityisen tärkeänä, että matkoille pystyisivät osallistumaan myös vaikeimmin vammautuneet avustajineen. Heillä on kuitenkin osin rajallisemmat mahdollisuudet vammattomiin nähden lähteä omatoimiselle matkalle ennalta tuntematto-

maan kohteeseen. Voi tulla eteen suuria ennalta arvaamattomia yllätyksiä. Ryhmässä on tietyllä tapaa vaivattomampaa ja turvallisempaa matkustaa.

Hotellien tilat ja invahuoneet ovat lähes aina arvaamattomia, kun mennään ennalta tuntemattomaan paikkaan. Olipa kyseessä suomalaiset, tai ulkomaiset kohteet, joista minulla on kokemuksia mm. Belgian Brysselistä, Ruotsin Tukholmasta, sekä Viron Tallinnasta ja Pärnusta, sekä lukemattomilta laivamatkoilta. Kansainvälisiä määräyksiä rakentamisessa noudatettavista invamitoituksista, ei joko ole olemassa, tai jos ne ovat, niin niitä noudatetaan hyvin vaihtelevalla menestyksellä.

Huomattavan suuri osa pyörätuolien käyttäjistä liikkuu tänä päivänä sähköpyörätuoleilla, jotka vaativat paljon suuremman kääntöympyrän, kuin manuaaliset pyörätuolit. Sitä asiaa on harvoin otettu huomioon invahuoneita, invahyttejä ja WC:itä rakennettaessa. Mutta aina ollaan pärjätty. Tavalla tai toisella ja pärjätään jatkossakin. On hyvä kuitenkin muistaa, että matkailu avartaa!

Meidän sakin kanssa on aina ollut ilo matkustaa. Olen ylpeä siitä, että positiivisella elämänsenteellä varustettu ja hurtilla huumorilla rokotettu joukkueemme tuottaa ihailua myös muille ympärillämme oleville kanssamme matkaaville. Se on hieno asia.

Kiitos matkalla mukana olleille hyvästä matkaseurasta, kuin myös Kaari-Matkat Oy:n toimitusjohtajalle Keijo Kaarelle hyvistä matkajärjestelyistä. Erityiset kiitokset kuuluvat loistaville ja huumorintajuisille bussinkuljettajillemme Simolle ja Piukulle. Teidän seurassa tuli vietettyä lukemattomia hauskoja hetkiä. Toivotan teille kaikille hyviä joulun odotuksia.

### Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

### Kuvat: Heikki Ylönen



Yli puolet vuodesta Espanjan lämmössä asuva  
Pertti Niemi sen tietää

# Elämän- myönteisyydellä pötkitään pitkälle



Kurikkalainen, aito eteläpohjalainen miehenköriläs Pertti Niemi on hyvä esimerkki siitä, että sairautta ei saa juosta pakoon. Pitää hyväksyä itsensä sellaisena kuin on.

**-E**i tässä turhia kitistä. Se onkin parasta, sillä elämänmyönteisyydellä ja huumorilla sekä perheen ja etenkin vaimon ja ystävien tuella pötkitään pitkälle, toteaa 70-vuotias Pertti, joka on "sairastanut poliota lapsesta pitäen".

Vakavammin polio on elämää vaikeuttanut aikuisiässä polion myöhäsoireiden myötä.

Vaikka Pertti vaimonsa kanssa muutti Espanjaan osavuodeksi jo seitsemän vuotta sitten, se ei ole pakenemista, vaan lämmön ja sitä kautta sairaudelle helpotusta hakemista. Lämpö ja meri vaikuttavat positiivisesti myös astmaan, mutta liikkumisen helppous on se kaiken aa ja oo.

-Pystyn liikkumaan liukkailla talvikeleillä huonosti. Minulla on pyörätuoli ja asummekin sen takia etelässä syksystä kevääseen noin seitsemän kuukauden ajan. Kurikassa on edelleen asunto, kotikonttu vetää puoleensa aina.

## Viimeisen päälle yhdistysmies

Pertti osaa ottaa asiat rennosti ja ystäväystyy helposti ihmisten kanssa. Hänen toinen kotinsa Espanjassa on 70 000 asukkaan Fuengirola, jossa asuu lähes 10 000 suomalaista. Tuttuja on todella paljon.

- Olemme perustaneet suomalaisten keskuudessa vammaisjärjestöjen yhdistyksen ADFE:n, jossa on jo yli sata jäsentä. Kokouksia ja tapahtumia järjestetään

*Pertillä riittää aina hymyä niin kuin tässäkin kesäisessä kuvassa Ylihärmässä. Hän osaa huumorillaan piristää itseään, mutta myös ystäviään.*



*Pertti Niemelle ystävät ovat tärkeitä ja heitä on kertynyt paljon etenkin Polioliiton järjestämissä tapahtumissa ympäri Suomea. Hyvä ystävä on myös vieressä hymyilevä Heikki Aura Vantaalta (vas). Kuva on otettu viime kesänä Härmän kylpylästä, jossa pidettiin Polioliiton kesäpäivät ja samalla Pohjanmaan osaston 20-vuotisjuhla. Heikki Aura on pääkaupunkiseudun osaston varapuheenjohtaja.*

tarpeen mukaan. Ne ovat vapaa-muotoisia bingosta ja matkoista ruveten. Keksimme toimintaa jäsenten toivomusten mukaan ja vastuuta annetaan kaikille.

- Olemme saaneet täältä paljon ystäviä etenkin yhdistystoiminnan kautta.

Siitä huolimatta, että Pertti asuu yli puolet vuodesta Espanjassa, hän on ollut mukana myös Polioinvalidit ry:n Pohjanmaan osaston ja Kurikan Invalidien hallituksessa. Hallitusvuosia on kertynyt jo 44 vuoden ajan.

- Kyllä olen sanonut, että jään mielelläni pois hallitustehtävistä, mutta ei ole päästetty. On aina mukava olla toiminnassa mukana Pohjanmaalla ja myös valtakunnallisesti tavata ystäviä ympäri Suomea muun muassa Polioliiton kesäpäivillä.

## Elämäntyö tv-korjaajana

Niemi sairastui polioon, jota silloin pidettiin lapsihalvauksena, 1950-luvulla. Yllätys oli,

ettei tauti tarttunut muuhun sisarusparveen. Leikkauksia tehtiin leikkauksien perään ja suurin operaatio tehtiin 1970-luvun alussa. Polio tuntuu eniten jaloissa, mutta myös käsi on jouduttu operoimaan.

- Pääasia on, että päänuppi on jonkinlaisessa kunnossa, huumorintajuinen Pertti Niemi naurahtaa.

Töitä mies on kuitenkin tehnyt niin pitkään kuin kunto on antanut myöten. Sairaseläkkeelle hän jäi vuonna 1999. Niin kuin moni muukin vammautunut, Pertti sai ammatin Invalidisäätiön koulussa Helsingissä. Elämäntyönsä hän teki radio- ja tv-korjaajana. Niemi oli pitkään yrittäjänä Kurikassa.

- Se oli kovaa työtä kun 60-70-luvulla 70 prosenttisesti korjaus tapahtui laitteet kotoa hakemalla tai kodeissa pienemmät viat korjaamalla. Mustavalkotelevisiot vielä jaksoi nostella, mutta väritelevisiot painoivat

jo liikaa ja kuntokin koko ajan heikkeni.

Ajokilometrejä saattoi kertyä vuodessa jopa 40 000, kun asakkaita oli ympäri maakuntaa.

Nykyään Niemen Pertin aika kuluu tasaista tahtia ja mahdollisimman paljon hän pyrkii liikkumaan. Nyt se käden heikon kunnan takia ei tahdo onnistua.

- Parhaimpina vuosina kelasin tuolilla etelän lämmössä 1000 kilometriä.

Hänen hyvä liikkumisvälineensä on automaattivaihteinen auto, jolla hän ajaa ilman tuskia menen tullen Suomen ja Espanjan väliä.

Pertti Niemi haluaa toivottaa kaikille poliolaisille ja muille tuttaville lämpimät terveiset ja hyvän joulun toivotukset.

- Kyllä taas hymyillään, halataan ja nauretaan, kun tavataan keväällä ja kesällä.

**Teksti ja kuvat: Ossi Keisala**



## Kyllä minä ite!

Lunta oli vain kevyesti ja ilma oli kuulaan vaalea ja aurinkokin vielä näyttäytyi saapuessamme tuttuun kuntoutuspaikkaamme. Rokuan lammen pinta oli ohuen jään ja lumen peittävä ja rannan kota hohti kaikissa sateenkaaren väreissä myös läpi yön.

**M**eitä oli tämänkertaisella heku-jaksollamme mukana 25 osallistujaa ja mukaan oli uskaltanut yksi ensikertalainenkin: Kerttu. Saimme hänet pidettyä niin hyvin, että hän kertoi varmasti tulevaisuutensa toistekin.

Saavuimme kaikki keskiviikkona iltaruokailuun ja vaikka Pohjois-Suomen osaston johtokunta piti kokousta myöhään illalla, ennättivät he vielä levytansseihin toisten kanssa.

### Pidetyintä vesijumppa

Torstaina sitten jo sukelsimme reippaasti kuntoiluun. Ohjattu allasjumppa lämpimässä vedessä on kaikkien mielestä parasta liikuntaa ja altaaseen pääsimme joka päivä, joten vielä lähtöaamunakin jaksuimme heittäytyä lämpöiseen veteen ja sen jälkeen vielä pehmeään saunan löylyyn.

### Toiminnan suunnittelua

Illan jo tullessa juhlimme syntäreitäkin laulamalla sankarille. Kävimme myös läpi oman alueen kevään tapahtumia, samoin pääyhdistyksen tulevaa vuotta Tuulan kertoman pohjalta ja johtokunnan suuntaviivojen mukaan. Keskustelimme vilkkaasti varsinkin raha-asioista.

Lopuksi käytimme puolisen tuntia miettimään ja täyttämään paperia, johon oli piirretty juna vaunuineen. Meidän piti täyttää vaunut lastaamalla oman



Uutena lajina kokeilussa istumalentopallo puhalletulla ilmapallolla.

elämämme voimavaroja vaunut täyteen. Uskomattoman paljon asioita niihin löytyi toisille kerrottavaa, kun purimme tämän hauskan ryhmätyön.

### Rentoutus vei unten maille

Klassinen rentoutus miellytti porukkaa, kun olimme kietoutuneina peittoihin ja lempeän miehen ohjeiden mukaan keskityimme eri lihaksiin vuoronperään. Klassisen siitä teki sitten levy, jossa lähdettiin taivaltaamaan jonnekin kauas pois todellisuudesta, ja useammalta suunnalta alkoikin kuulua tuhinaa ja jopa äänekästä kuorosausta. Naapurin töniminen ei aina riittänyt, vaan ohjaajan piti käydä kääntämässä todellisia unikekoja. Yksi taisi vielä ärähtää ”mitä tönit”.

Liikuntasalissa jumppasimme ja pelasimme tuttuja pelejä kuten gurlinkia ja pokkia. Uutena lajina kokeilimme istumalentopalloa puhalletulla ilmapallolla. Lujaa lyötessä pallo putosi melkein suoraan maahan, mutta kevyesti napauttamalla pallo lensi hienosti yli verkon. Lujakätisillä

mestareillamme meinasi pinna palaa ja meillä taitamattomilla riitti hihittelyä. Hiki siinä tohinassa ja nauramisessa kyllä tuli!

### Perjantaina vaihdettiin pikkujouluun

Perjantai-illan ohjelmaan kuuluu runsas pikkujouluillallinen ja talon tarjoama show-ohjelma. Orkesterin säestyksellä tanssimme myöhään, ei nyt enää aamuun saakka kuitenkaan. Porukkamme on tuttu keskenään, ja se tekee menosta mukavaa ja jouhevaa. Toinen toistaan houkuttelimme yrittämään ja kokeilemaan kaikkea uutta. Liikun-



Pelit ja kisat viihdyttivät myös katsojia.

taohjaajat ovat tuttuja ja niinpä he tietävät meidän kykymme ja vaatimuksemme.

### Oppia tarvitaan vielä lisää

Me osaamme osallistua ja hulluunta on poliolaisen vakio-vastaus loistaville sekä omille avustajillemme ja henkilökunnan avustajajoukkoaan ”Kyllä minä itte”. Me varmaan tarvitsisimme oman erillisen kurssin avun vastaanottamisessa, mutta olemme sentään melko luontevasti oppineet halaamaan toisiamme.

**Teksti: Ulla ja Tuula**

**Kuvat: Aarni**

# Avustajakeskus 20 vuotta



Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa vaikuttava Avustajakeskus juhlii maanantaina 13.10. 20-vuotista taivaltaan. Avustajakeskusta pyörittävän yhdistyksen puheenjohtaja Anne-Mari Virolaisen mukaan toiminta on suomalaisittain ainutlaatuista.

**T**oimintaan on saatu mukaan muun muassa alueen vammaisjärjestöt, kunnat ja oppilaitokset, joten toiminta on aidosti eri sektorirajat ylittävää. Siksi se sopii hyvin myös valtakunnalliseksi malliksi eri toimijoiden hedelmällisestä yhteistyöstä.

Avustajakeskus on saavuttanut edelläkävijän asemansa kehittämällä aktiivisesti vammaisten avustamiseen liittyviä palveluja.

- On huomattavaa, että Avustajakeskuksen toiminta on kasvanut aikana, jona usealla muulla toimijalla on ollut vaikeuksia löytää vapaaehtoisia. Erityisen merkittävää on ollut kuntien sitoutuminen toiminnan rahoittamiseen kuntatalouden tiukoinakin vuosina, Virolainen korostaa.

Viime vuonna Avustajakeskuksen vapaaehtoiset tekivät noin 8000 vapaaehtoiskeikkaa ja vähintään 16 000 tuntia työtä vapaaehtoisena. Palkallisia henkilökohtaisia avustajia välitettiin noin 700, ja Avustajakeskuksen järjestämiin koulutuksiin osallistui noin 300 ihmistä. Avustajakeskuksen toimintaa organisoivat Turun seudun lihastautiyhdistys.

### Polioinvalidit vahvasti mukana toiminnassa

- Polioinvalidien tilaisuutta pitäisi järjestää, tiedetään pyörätuolia käyttävien määrä ja myös



muiden avuntarpeet, vaan mistä päteviä avustajia. Tämä oli iso kysymysmerkki yli 20 vuotta sitten. Silloin oli vaikeuksia löytää henkilöä, joka lähtisi pelkillä kulukorvauksilla auttamaan melko haasteellisille retkillemme, kertoo Lauri Jokinen Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston puheenjohtaja.

- Yleensä jonkun ystävä lopulta suostui. Helposti kävi niin, että erityisapua sai ystävä, muiden jäädessä vähemmälle huomiolle. Avustajakeskuksen toiminta on helpottanut oleellisesti sopivien avustajien löytymisessä. Pelkkä soitto tai sähköinen yhteydenotto Avustajakeskukseen, oli tarve sitten uintiavustajista tai yleisavustajista, Lauri Jokinen jatkaa.

Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osasto on ollut ihan alusta asti avustajakoulutustoiminnassa mukana. Osaston pitkäaikainen edesmennyt sihteeri Ritva Sjöblom oli mukana jo ensimmäisillä avustajakursseilla. Hän pyörätuolin käyttäjänä osasi neuvoa kurssilaisia ja antoi samalla itsensä kurssilaisten nostettavaksi, näin koulutettavat

saiivat konkreettisesti tuntumaa, miten halvaantunutta poliolaista oikeaoppisilla otteilla siirretään pyörätuolista ja pyörätuoliin joko vuoteesta tai WC-istuimelta.

### Yhteistyö jatkuu

Varsinais-Suomen osaston yhteistyö Avustajakeskuksen kanssa on jatkunut tähän päivään. Kurssien määrät ovat vuosittain kasvaneet.

- Alkuun oli kaksi kurssia vuodessa, tämän syksyn aikana mekin olemme käyneet kolmella avustajakursilla kertomassa poliosta ja sen erikoispiirteistä. On ollut aina ilo nähdä, miten hyvin kurssit vetävät kaiken ikäisiä avustajatyöstä kiinnostuneita, kertoo Lauri Jokinen.

- Olemme todellakin saaneet avustajia niin uintiin kuin yleisavustajaksi tapahtumiimme, myös viikonloppuun retkille, koska emme ole jääneet ilman apua. Avustajakeskuksen avustajia käytettäessä avustajalla on taito, ”tilannesilmä”, huomioida kaikki apua tarvitsevat ja heidän

vakuutusasiatkin ovat kunnossa kaiken varalta.

- Tilanne on kieltämättä tänä päivänä todella hyvä ja Avustajakeskuksen toiminta on leviittänyt jo monien kuntien alueelle, kysyntää löytyy. Avustajakeskuksen viettäessä 20 toimintavuotensa juhlaa Naantalissa, olimme valitettavasti samaan aikaan Barcelonan lämmössä, muuten olisimme Riitan kanssa kohottaneet kanssanne kuohuvaa, nyt muistimme teitä Cavaa kohottaen La Ramblalla: onnea. Toivotan Avustajakeskuksen henkilökunnalle ja kaikille avustajille jaksamista ja hyvää joulun aikaa, toivottaa Avustajakeskuksen toiminnassa aktiivisesti mukana olevan Varsinais-Suomen osaston puolesta Lauri Jokinen.

**Teksti: LTJ ja BO**



## Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille  
RAY-rahoitteiset kurssit 2015

### Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

### Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

### Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela  Kunta  RAY  Muu: \_\_\_\_\_

### Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisdiagnoosi? Kyllä:  Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä:  Ei:

Apuvälineet: Keppi  Rollaattori  Pyörätuoli  Muu: \_\_\_\_\_

### Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa  Pukemisessa  Hygieniassa  Liikkumisessa  Muussa: \_\_\_\_\_

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä:  Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

### Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaile omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

### Allekirjoitus

Annan suostumukseni siihen, että antamani tietoja voidaan antaa kurssin työntekijöille:

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

**Suomen Polioliitto ry**

Kumpulantie 1 A 6 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

### Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Kumpulantie 1 A 6.krs, 00520 Helsinki.

Lisätietoja: Suomen Polioliitto ry. puh. (09) 68 60 990



# SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

Joulu alkaa olla ovella ja varsin värikäs vuosi on päättymässä. Suomi rypee syvässä ja pitkittyvässä taantumassa, kuten talousviisaat asiantilanteen lievästi ilmaisevat. Uutiset ovat pääosin ikävää luettavaa. Työpaikkojen vähentämisen ja lomautuksiin tähtäävistä YT-neuvottelujen käynnistymisistä uutisoidaan miltei päivittäin. Työttömyys kasvaa hurjaa tahtia, joka eittämättä johtaa kansalaisten ostovoiman heikkenemiseen ja pysäyttää haaveet kansantalouden kohentumisesta. Valtion ja kuntien talous on kuralla. Kunta- ja palvelurakennetta ollaan uudistamassa. Vaikka työ näyttää etenevän kuin Iisakin kirkon rakentaminen. Samaa aikaan keitetään SOTE-sopua yhtä heikolla menestyksellä. Kypsytkö koskaan, vai palaako pohjaan? Sen aika näyttää.

## YK:n yleissopimus ratifioidaan?

Jos nyt jotain hyvää kaivetaan esiin tästäkin vuodesta, niin ne hyvät uutiset ovat olleet luettavissa aivan viime päivinä. Suomi aikoo vihdoinkin ratifioida eli saattaa lopullisesti voimaan YK:n yleissopimuksen vammaisten henkilöiden oikeuksista. Yleissopimus hyväksyttiin YK:ssa lähes kahdeksan vuotta sitten. Yleissopimus korostaa sitä, että vammaisilla on samanlainen synnynnäinen arvo kuin muilla ihmisillä. Syrjintäkiellon lisäksi sopimus painottaa sitä, että vammaisilla on samat ihmisoikeudet ja perusvapaudet kuin muilla ihmisillä. Vammaisilla on myös oikeus osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti muiden kanssa.

Vammaiset pitää ottaa heitä koskevien asioiden valmistetussa eri tavalla mukaan kuin aiemmin eli vammaisjärjestöt ovat valmistelemaan vammaisia koskevia asioita. Yleissopimuksen ratifiointi on kestänyt vuosia, koska suomalainen lainsäädän-



Marjolassa kesällä 2014.

tö on pitänyt saada sopimuksen kanssa samalle tasolle. Viimeinen suuri lakimuutos on jo eduskunnassa. Uusi Itsemääräämisoikeuslaki vahvistaa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan itsemääräämisoikeutta.

## Vammaisneuvosto lakisääteiseksi

Uusi valmisteilla oleva kuntalaki velvoittaa kunnat asettamaan vammaisneuvoston turvaamaan vammaisten henkilöiden mahdollisuudet vaikuttaa kuntien asioihin. Uuden kuntalain mukaan kaikkien kuntien pitää asettaa vammaisneuvosto. Vammaisneuvostolle on annettava mahdollisuudet vaikuttaa kunnan eri toimialojen toiminnan suunnitteluun, valmisteluun ja seurantaan asioissa, joilla on merkitystä vammaisten henkilöiden terveyden, hyvinvoinnin, asumisen, elin- ja toimintaympäristön, liikkumisen, osallisuuden, päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen ja tarvittavien palvelujen kannalta. Hallitus on antanut 27.11.2014 eduskunnalle esityksen kuntalain uudistamisesta. Hieno asia!

## Kuntoutusta, kokousta ja lomaa

Suomen Poliohuolto r.y:n jäsenilleen järjestämä toiminta toteutui tänäkin vuonna toimintasuunnitelman mukaisesti. Jäsenoiminnan pääkohtina olivat Helsingissä 3.5.2014 järjestetty vuosikokous, johon osallistui 25 henkilöä, Loma- ja kokoushotelli Marjolassa järjestetty 6 vrk:n mittainen lomajakso, jolle osallistui 22 henkilöä, sekä Viron Pärnussa Kylpylähotelli Estonia Medical Spassa järjestetty 6 vrk:n mittainen kuntoutusjakso, jolle osallistui 24 henkilöä. Toiminnasta saatu palaute on

ollut positiivista. Erityisesti kuntoutusjaksoille olisi suurempaa kysyntää, mutta valitettavasti taloudelliset resurssimme asettavat rajansa tuon toimintamuodon lisäämiseen.

Kiittäen kuluneesta vuodesta toimintaamme tukeneita kannatusjäseniämme, toivotan jäsenistöllemme, yhteistyökumppaneillemme ja lehden lukijoille Hyvää ja Rauhallista Joulu, sekä Onnellista Uutta Vuotta 2015.

## Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

## Ruskeasuon koululla vuosikokouksessa toukokuussa.



## Rauman vinkkelist

# Vuosi vaihtuu!

Vuosi 2014 alkaa olla loppuillaan. Monenlaisia tapahtumia ja asioita on yhdistyksemme toimintaan kuulunut myös tämän kuluneen vuoden aikana. Näistä asioista oli viime Poliolehdessä useita kirjoituksia, joten ei niistä nyt enempää tähän. Olen erittäin tyytyväinen, että tapahtumien järjestäminen ja suunnittelu kuin toteutuskin on yhä enemmän määrin hoidettu osastoissa, aktiivisten luottamushenkilöiden toimesta, joten kiitos siitä. Tällainen luo uskoa ja luottamusta tulevaisuuteen.

## Historia auttaa ymmärtämään

Yhdistyksestämme on tehty erinomainen 55-vuotis historiikki. Toiveeni on, että jäsenistö

tutustuisi tähän omasta yhdistyksen toiminnastamme tehtyyn teokseen. Historiikki on täynnä kertomuksia siitä, miten asioitamme on eri aikakausina hoidettu. On mielenkiintoista lukea miten erilaisia eri aikakaudet ovat olleet meidän näkökulmasta katsoen ja miten me olemme joutuneet taistelemaan omien etujemme puolesta. Joku on sanonut, että jos ei tunne historiaa, ei voi ymmärtää tätä päivääkään.

## Oikeus pitää ääntä

Elämme vaikeita aikoja, kun lama painaa päälle ja kovasti pitäisi löytää säästöjä. Tällaiset säästöt ja leikkaukset yleensä kohdistuvat sosiaalipuolelle, mikä tarkoittaa, että meidän pitää olla valmiina puolustamaan

tarpeitamme. Mielestäni meillä on siihen täysi oikeus. Muistaakamme: ”Joka ei pidä ääntä itsestään, se helposti unohtuu”

## Juhlitaan yhdessä

Vuosi 2015 on juhluvuosi: yhdistyksemme täyttää 60 vuotta. Juhlavuonna tulemme järjestämään erilaisia tilaisuuksia niin yhdistyksen kuin osastojen toimesta. Seuratkaa siis tarkasti Poliolehteä ja jäsenkirjeitä. Syksyllä 2015 järjestetään 60-vuotisjuhlat Helsingissä, johon tietenkin tulemme osallistumaan joukolla. Tuleva vuosi tulee olemaan työntäyteinen ja toivon, että mahdollisimman monet voivat antaa oman panoksensa juhluvoittemme onnistumiseksi. Juhlitaan yhdessä.

Tätä kirjoittaessani tiedän, että eri osastomme tulevat järjestämään joulujuhlia, joihin toivon mahdollisimman monien jäsenten osallistuvan. Varmasti näin vuoden pimeimpään ja ehkä synkimpään aikaan pidettävät juhlat tuovat virkistystä sekä piristystä arkeemme jokaiselle.

Pitäkää huolta läheisistänne ja itsestänne.

Parhaat kiitokset kaikille hyvästä yhteistyöstä!

Hyvää ja Rauhallista Joulu sekä Onnea Vuodelle 2015

## Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

# Polioinvalidit ry:n vuosikalenteri

Polioinvalidit ry on painattanut kuvakalenterin myös vuodelle 2015. Tällä kertaa kuvat kertovat yhdistyksen toiminnasta 60 vuoden ajalta.

Päätimme vielä tehdä ainakin tämän yhden kalenterin juhluvoittemme kunniaksi, toteaa yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen.

Yhdistyksen vuosikalenteri on saanut kiitosta erityisesti sellaisilta yhdistyksen jäseniltä, jotka eivät muutoin osallistu yhdistyksen toimintaan. Kalenterin he ovat kokeneet mukavaksi lahjaksi yhdistykseltä.

Tällä kertaa kalenterin kuvat kertovat Polioinvalidit ry:n toiminnasta 60 vuoden ajalta.

Kalenterin kuvat kertovat kuinka monenlaista yhdistyksen 60 vuotiseen toimintaan mahtuu. Ja siltikin kuvat ovat vain ns. jäävuoren huippu: paljon

jää kertomatta, totesi Nieminen kalenteria tehtaessa.

Kalenteri postitetaan kaikille Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille ja yhteistyökumppaneille.

Olemme yhä olemassa ja elämme aktiivista elämää, mis-

tuttaa puheenjohtaja Rauno Nieminen ja toivoo kalenterin löytävän tiensä jokaisen saajan seinälle ja herättävän mukavia muistoja yhteisistä tapaamista vuosien varrelta, vaikka juuri niistä omista tapahtumista ei kalenterissa kuvia olisikaan.

Kalenteria on vielä rajoitetusti saatavilla toimistolta. Niitä voi tilata ottamalla yhteyttä Kirsti Paavolaan puh. 09 68609920 tai s-posti: kirsti.paavola@polioinvalidit.com. Kalenterista peritään vain lähetykskulut.

## Teksti PO



# Suomen Polioliiton järjestämät

## kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2015



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

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

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

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien kurssipaikkoina vuonna 2015 ovat Lehtimäen Opisto Lehtimäellä, Punkaharjun Kuntoutuskeskus, Kruunupuisto Punkaharjulla ja Kuntoutuskeskus Peurunka Laukaassa.

### Kurssien kohderyhmät

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

### Kurssiohjelmat

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

### Kustannukset

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

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan

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

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

### Kurssille hakeminen

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

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

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

### Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua Arkeen I”

Aika: 13.2.-22.2.2015 (10 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto  
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 12.1.2015 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu ikääntyville poliovammaisille, jotka tuntevat tarvitsevansa lisää tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen toimintakyvyn alentuessa. Kurssilla saadaan tietoa ja vaihdetaan kokemuksia monista poliovammaisuuteen liittyvistä, arjessa selviytymistä tukevista asioista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma. Kurssilaisilla on lisäksi neljä henkilökohtaista hoitoa. Hoitoja voivat olla: fysioterapia, hieronta, jalkahoito tai ratsastus.

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen II”

Aika: 03-12.8.2015 (10 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto  
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 15.06.2015 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu ikääntyville poliovammaisille, jotka tuntevat tarvitsevansa lisää tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen toimintakyvyn alentuessa. Kurssilla saadaan tietoa ja vaihdetaan kokemuksia monista poliovammaisuuteen liittyvistä, arjessa selviytymistä tukevista asioista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma. Kurssilaisilla on lisäksi neljä henkilökohtaista hoitoa. Hoitoja voivat olla: fysioterapia, hieronta, jalkahoito tai ratsastus.

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

Aika: 07-16.04.2015 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto  
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 09.02.2015 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

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

Aika: 28.9.-07.10.2015 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto  
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 15.06.2015 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

Aika: 24.08.-02.09.2015 (10 vrk)

Paikka: Kuntoutuskeskus Peurunka,  
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 15.06.2015 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovammaan huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäis- ja myyttien purkamisen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisten arkeen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat lääkärintarkastus, yksilöhoidot, liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

### Lisätietoja:

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

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

Lehtimäen Opiston Iloa elämään -kurssit löytyvät sivulta 37.







## Lahden osasto

### Osaston vuosikokous 2015

Osaston vuosikokous pidetään lounaskokouksena lauantaina 21.02.2015 klo 11.00 Fellmannian kokoustila Natura talon 2. kerroksessa (Kirkkokatu 27, Lahti)

Tervetuloa jäsenet joukolla syömään ja päättämään osaston tulevasta toiminnasta.

*Kohta loppuu kiire, lento*

*alkaa Joulumaika rento.*

*Hiljaisuutta kuulostele,*

*nuku, syö ja nautiskele.*

*Kunnossa on silloin kuusi,*

*kun taas alkaa uusi vuosi!*

Kiitos jäsenille ja yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta, toivotamme Hyvää joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2015!

### Johtokunta

## Pohjanmaan osasto

### Vuosikokous 2015

Vuosikokouksemme pidetään Hotelli Sorsanpesällä Seinäjoella 28.2.2015. Aloitamme osaston tarjoamalla lounaalla 13.30. kokous alkaa klo 14.30.

### Kiitokset

Pohjanmaan osasto kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneita kuluneesta vuodesta ja toivottaa kaikille Hyvää Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2015.

### Johtokunta

## Pohjois-Suomen osasto

Alkuvuoden tapahtumia Pohjoisessa 2015

### Vuosikokous

24.2.2015 klo 16.00 Lintulammen asukastupa, Latokartanon tie 1, 90150 Oulu. Ruokatarjoilu klo 15.00 osaston varoista ennakkoilmoittautuneille.

### Tapahtumapäivä

Vesi-Jatuli Haukipudas, keskiviikkona 14.1.2015 klo 14.00 - 16.00. Uintia, toiminnan suunnittelua jne. Kahvitarjoilu.

Vapaa-aikakeskus Vesi-Jatuli, Jokelantie 20, 90830 Haukipudas.

### Kerhotoiminta keväällä

#### Rovaniemen kerho

Rovaniemen kerho kokoontuu jäsentensä kotona kerran kuukaudessa torstaisin.

Yhdyshenkilö Pentti Autti  
puh.040-5368401

#### Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai Invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

#### Oulun kerho

- Vesi-Jatuli tammikuussa ja vuosikokous helmikuussa.

- seuraavat kerhopaikat ja ajat sovitaan myöhemmin

- yhdyshenkilö Timo Härkönen  
puh.0400-978072

Kajaanin kerho

- Kirkkokatu 26, Kajaani

- maanantaisin, kerran kuukaudessa, klo 17.00.

- yhdyshenkilö Manu Leinonen  
puh. 040-7505630

### Osallistuminen valtakunnallisiin tapahtumiin

Polioinvalidit ry:n vuosikokous 25.4.2015, Valkea Talo, Helsinki. Pääyhdistyksen avustaa matkakuluissa ja kuljetuksissa Helsingissä

Kaikille hyvää vuodenvaihdetta ja erinomaista vuotta 2015.

Tapaamisiin!

### Johtokunta

## Satakunnan osasto

### Kerho

Vuodelle 2015 ei vielä ole kerhopäiviä päätetty. Alkamisesta tiedotetaan jäsenkirjeellä tammikuussa.

### Kirpputori

Olemme varanneet pöydän itsepalvelu kirpputorilta. Mikäli kaapeistasi löytyy sinulle tarpeetonta, muille ehkä tarpeellista tavaraa, niin voit lahjoittaa niitä myytäväksi Kirpputorilla. Tuotto tilitetään Satakunnan osaston toimintaa varten. Tavaralahjoituksesta voi ottaa yhteyttä Sirpaan tai Eijaan.

### Ohjattu vesivoimistelu

Sotainvalidien Sairaskoti ja Kuntoutuskeskus, Metsämiehenkatu 2, Pori

Kevätkausi 2015 alkaa loppiaisen jälkeen ensimmäisenä tiistaina 13.1.2015 klo 16.00

### Satakunnan osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokouspäivä on torstaina 12.2.2015. Vuosikokous pidetään Länsi-Suomen Diakonialaitoksen tiloissa. Varatkaa kalenteristanne koko päivä. Ohjelmassa on vuosikokouksen lisäksi ruokailu, Marja Räsänen luento, tutustuminen Diavire tutkimus-, hoito- ja kuntouspalvelutiloihin. Ohjelmasta tarkemmin aikatauluineen on tulevassa jäsenkirjeessä.

### Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

### Johtokunta

toivottaa kaikille hyvää Uutta Vuotta

## Savon osasto

### Johtokunta kokoontuu

Johtokunnan kokous ke 21.1.2015 klo 12 Ravintola Savonia (Sammakkolammentie 2, Kuopio)

### Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään ke 4.3.2015 klo 12 Ravintola Savoniassa ( Sammakkolammentie 2, Kuopio)

Kokous alkaa ruokailulla.

*Tähtinen taivas*

*talvinen tie.*

*Jouluumeidät*

*jälleen vie.*

Lämmin kiitos jäsenillemme ja yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta, toivomme kaikille Rauhaa Joulua ja Hyvää alkavaa vuotta 2015.

### Johtokunta

## Tampereen osasto

Pidämme **elokuva iltapäivän** lauantaina 24.1.2015 klo 14, Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, Tampere. Tervetuloa mukaan! Mitä elokuvaa katsellaan, se selviää myöhemmin.

Tampereen **osaston vuosikokous** pidetään sunnuntaina 15.2.2015 klo 13. Paikka on Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan kokoustila, Pellervonkatu 9, Tampere. Jäsenkirjeessä lisätieto.

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

### Yhteydenotot

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

Kiitämme tästä vuodesta jäseniämme ja yhteistyökumppaneita!

*Helkkykää oi joulun laulelot*

*Rinnoista niin riemurikkahista!*

*Sävel soikoon leikki leiskukoon*

*Rinnan riemuista se kertokoon*

*Mieltä viihtäen kuin muinen lasna!*

*Hyvän joulun ja uuden vuoden toivotuksin!*

### Johtokunta

## Varsinais-Suomen osasto

Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot ovat tauolla joulukuun ja jatkuvat tammikuussa perjantaina 9.1. 2015 klo 15 Ruusukorttelissa. Vuorot jatkuvat perjantaisin toukokuun loppuun.

Salivuoromme jatkuu joulukuun tauon jälkeen Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4. Vuoromme on tiistaisin klo 12 -13.30. Kevätkauden ensimmäinen vuoro on tiistaina 13.1.2015 Ilmoita mukaantulostasi Riitalle p. 0400122330, jotta saat kulkuporttia varten avainrannekkeen.

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 12.3.2015 klo 17.00 Happy House'ssa, Ursininkatu 11, Turku.

Muusta alkuvuoden 2015 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille sekä tapahtumissamme ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Lopuksi toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Rauhaa Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2015.

### Johtokunta

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Allasvoimistelua sairaala ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00-14.45, josta jumppaa klo 14.00-14.30 ja vapaata uintia klo 14.30-14.45. Kevätkausi alkaa 8.1.2015. Maksu on 45 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75. Muista henkilökohtainen viitenumerosi! Tervetuloa hoitamaan kuntoasi!

### Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu toimistolla klo 15.30- 17.30 seuraavasti:

Tammikuu: 8.1. Toiveita vuodelle 2015

Helmikuu: 12.2.Ohjelma avoin

Maaliskuu: 12.3.Ohjelma avoin

Huhtikuu: 9.3. Ohjelma avoin

Toukokuu 13.5. Kevätlounas Huom!

Päivä on keskiviikko

Kiitämme kaikkia vuonna 2014 järjestämiimme tilaisuuksiin osallistuneita jäseniämme sekä avustajia mukanaolosta.

Toivotamme polioystävillämme ja tukijoillemme Hyvää Joulua ja Onnea tulevalle vuodelle.

### Johtokunta

## Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2015

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

## Lehtimäen Opiston Iloa elämään -kurssit

**Aika:** 13.2.-22.2.2015 (10 vrk)  
03-12.8.2015 (10 vrk)

**Paikka:** Lehtimäen opisto, Lehtimäki  
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

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

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

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

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



# Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri

## Polioinvalidit ry:n vuosikokous

lauantaina 25.4.2015 klo 12.00, Valkea Talo, Ilkantie 4, Helsinki.

## Osastojen vuosikokoukset:

### Lahden osasto

21.2.2015 lauantai klo 11.00 Fellmannian kokoustila, Natura talon 2. kerroksessa, Kirkkokatu 27, Lahti. (Kokouksessa tarjotaan lounas)

### Pohjanmaan osasto

28.02.2015 lauantai klo 14.30, Hotelli Sorsanpesä, Törnäväntie 27, 60200 Seinäjoki. (Lounas alkaa klo 13.30)

### Pohjois-Suomen osasto

24.2.2015 tiistai klo 16.00 Lintulammen asukastupa, Latokartanontie 1, 90150 Oulu. Ruokatarjoilu klo 15.00 osaston varoista ennakoilmoittautuneille

### Pääkaupunkiseudun osasto

12.3.2015 torstai klo 17.00, Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 6 krs, 00520 Helsinki

### Satakunnan osasto

12.2.2015 torstai, Länsi-Suomen Diakonialaitoksen tilat, Metsämiehenkatu 2, Pori.

### Savon osasto

4.3.2015 keskiviikko klo 12.00, ravintola Savoniassa, Sammakkolammentie 2, Kuopio.

Kokous alkaa ruokailulla.

### Tampereen osasto

15.2.2015 sunnuntai klo 13.00, Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan kokoustila, Pellervonkatu 9, Tampere.

### Varsinais-Suomen osasto

12.3.2015 klo 17.00 Happy House'ssa, Ursininkatu 11, Turku.



## Sydämelliset Jouluterveiset ja Uuden Vuoden toivotukset kaikille Poliolehden lukijoille

Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenille erityisterveiset. Soitan teille taas vuoden 2015 alkupuolella.

Martta Noronen



*Nyt kun taas on joulun aika on, mieli kaikilla huoleton!*

*Kiireet jääköön tetkeksi, elämä muuttuu talven ihmeretkeksi.*

*Toisiamme halatkaa ja lahjat iloisina avatkaa!*

*Ah, on elo mahtavaa!*

**Rauhaisaa Joulua ja terveyttä Uuteen Vuoteen 2015 toivottaa Kuntsun tontut!**

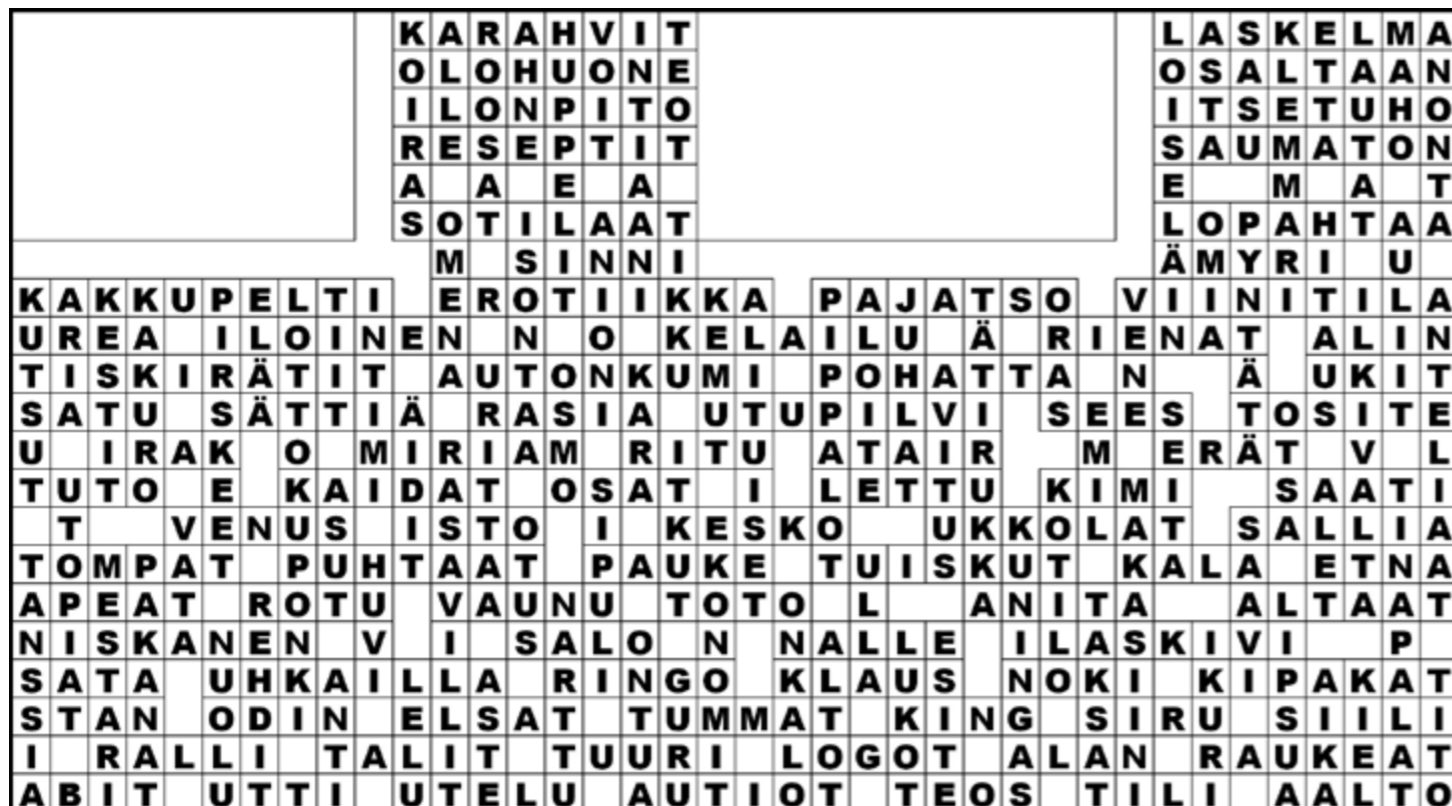
## Poliolehden 4/2014

## Ruudukon voittajat

Palkinto 10 €  
Elvi Pikkarainen, Tampere

Palkinto 6 €  
Pirjo Jokela, Helsinki

**Onnea!**



## Onnellista Uutta Vuotta

Polioinvalidit ry:n hankkija Raija Nissinen toivottaa Onnellista Vuotta 2015 kaikille Polioinvalidit ry:n työtä tukeneille kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille.



*Niin kauniit ajatukset, myötätunnon mulle soitte ja ilon niiden mukana toitte. Kiitos on sana vähäinen, kuitenkin tahdon lausua sen.*

Sirpa Haapala, 60 v

Kiitämme kannatusjäseniämme, yhteistyökumppaneitamme ja työmme tukijoita kuluneesta vuodesta.

## Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta

**SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.**

Kiitämme lukijoitamme

## Rauhallista joulunaikaa

toivottaa Poliolehden toimitus

## Imatran Fysiooteekki Oy

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





## POLIO NIITTÄÄ SAALISTA

Lehtemme viime numerossa kiinnitimme huomiota parhaillaan riehuvan polioepidemiaan, josta sanomalehdet joka päivä kertovat. Käännyimme lääkintöhallituksessa tri Parmalan puoleen tiedustellen miltä tilanne sielläpäin näyttää.

— Ilmoitukset saapuvat lääkintöhallitukseen myöhästyneinä, joten lopullisia numeroita ei ole saatavana, kertoi tri Parmala. Polio-tapauksia on sattunut lääkintöhallitukselle tehtyjen ilmoitusten mukaan tammi—syyskuun alkupuolen aikana koko maassa 338 tapausta, joista halvauksellisia 273 ja hengityshalvauksia 32. Elokuun aikana sattui 67 tapausta, joista halvauksellisia 44. Syyskuun alkupuolella sattui 63 tapausta, joista halvauksellisia 51. Mielenkiintoisena seikkana tri Parmala mainitsi, että hyvin usein sattuu, jotta potilaita lähetetään sairaaloihin tekemättä sairaalan kanssa siitä ennakolta ilmoitusta ja sopimusta, joten tilan ahtauden ym. syiden vuoksi saattaa sattua vaikeuksia potilaan sijoituksessa.

Sanomalehtitietojen perusteella näyttää polioepidemia riehuvan pahimmillaan Mikkelin, Kuopion, Vaasan ja Hämeen läänien alueella. Niinpä Juvan pitäjässä on laskettu tartunnansaaneita olevan 1500, mutta kaikkiaan näistä ei onneksi sairastu. Kuopion läänin kunnista Varkaus, Hankasalmi, Konnevesi, Vieremä, Joensuu, Iisalmen mlk., Pyhäselkä, Juankoski ja Lapinlahti ovat enimmin saaneet kärsiä polioepidemiasta.

Näin on siis meillä tällä hetkellä. Mitkä ovat luvut kun vuosi on lopullaan? Me entiset polion uhrin emme voi tilanteelle muuta kuin omalla olemassaolollamme terveille kanssaihmisillemme ja yhteiskunnalle julistaa: Näin meille on käynyt. Olemme menettäneet normaalin fyysisen kuntomme ja nyt on elämä aloitettava uudelleen, sovittauduttava siihen edelleen tuottavana, hyödyllisenä yhteiskunnan jäsenenä ja tähän olotilaan me kaikki pyrimme sillä vähäisellä kunnollamme, mikä vielä on meille jäljelle jäänyt. Joku viisas on aikoinaan sanonut: »Yhteiskunta on vain niin kestävä, millainen on sen heikoimman kansalaisen sosiaalinen turvallisuus.»

Yhdistynein voimin Polio Invalidit — Polio Invaliderna r.y. järjestön piiriin liittyneinä olemme lähteneet luomaan tulevaisuutta itsellemme, työmme ja toimeentulomme turvaamiseksi. Saada koti ja työtä. Kas, siinä onnellisen tulevaisuuden suunnitelmamme perusta, josta ei puutu realiteettejä. Tehtävämme on meille raskas, joten pyydämme parempiosaista siskoamme ja veljeämme muistamaan halvaantunutta miestä Bedestan lammikolla.

V. Sippari.