

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2015



Vaikuttavuutta mittaamaan!

Vireillä on Suomen Polioliiton päärahoittajan Raha-automaattiyhdistyksen yhdistäminen Finntoton ja Veikkauksen kanssa. Yhdistämisestä lienee olemassa jo poliittinen yhteisymmärrys, ja asia pyritään samaan aikaan tulevaan hallitusohjelmaan.

Luulenpa, että yhdistäminen tuo aikanaan muutoksia myös järjestöjen rahoitukseen. Millaisia ne sitten ovat jää nähtäväksi, mutta tuskinpa järjestöjen saama rahoitus ainakaan kasvaa. Olisin kyllä enemmän kuin mielelläni väärässä. Pelaamisella saaduilla tuotoilla olisi monta ottajaa, mutta kuka sen pelin voittajan valitsee?

Eduskuntavaalit ovat jo ovella. Itse valitsemamme päättäjät ovat työnsä tältä erin tehneet ja siirtyneet vaalityöhön. Lupauksia annetaan auliisti. Naapuristosani asuu yksi kansanedustajaehdokas, joka aina vaalien alla tervehtii ja jäisi juttelemaankin, jollen kiirehtisi ohitse roskapusit heiluen. Vaalien jälkeen ja niiden välissä hän ei puolestaan kiireisenä ehdi edes tervehtiä. Lupauksia tuntuu olevan helppo antaa ja jättää sitten toteuttamatta. Eikä tarvitse sen kummemmin vastuuta kantaa tai selitellä. Työn vaikuttavuutta tai laajuutta ei kansanedustajan tarvitse raportoida ”kerätyllä ja todennettavalla tiedolla”.

Tuloksellisuus ja vaikuttavuusraportti = TVS

Toisin on meillä täällä. Teemme Raha-automaattiyhdistykselle raportteja niin toiminnasta, vaikuttavuudesta kuin rahan käytöstäkin. Jokainen käytetty euro, jokainen osallistuja, jokainen tulos on pystyttävä todentamaan ja tarvittaessa todistamaan.

Työaikamme käyttö alkaa muistuttaa julkisen terveydenhuollon työajankäyttöä, jossa

päivän työajasta pari tuntia kullekin kuuluu erilaisten raporttien täyttämiseen. Täytyy myöntää, että välillä epäilee oman järkensä ohella raportoinnin mielekkyyttä. Kaikkea ei mielestäni voi mitata sentti tai kilometarilla. Vaikutusta pitäisi voida myös arvioida käyttämällä sekä talonpoikais- että kaupunkilaisjärjeä. Tokikin arvostelulajit jättävät aina enemmän spekulointivaraa, mutta kyllähän sitä mittamiestä voidaan pituushyppysäkin epäillä.

Tämän mutinani jälkeen ei pidä luulla, ettenkö pitäisi tiukentunutta toiminnan ja rahoituksen seurantaan oikeana suuntana. Päinvastoin liputan ja olen aina liputtanut sen puolesta, että saadulla rahalla pitää saada jotakin aikaiseksikin. Raportointivaikeus vain asettaa meidän pienet toimijat, joilla yksi tai kaksi palkattua työntekijää eri viivalle kuin järjestöt, joilla erikseen järjestö- ja talousosastot raportointeja varten. Pelkään myös, että vaikuttavuuden mittareiden käyttö alkaa ohjata toimintaa vain sellaiseen työhön, jota voidaan helposti mitata ja raporttia koota. Takaraivossa jyskyttää tieto käytännöstä vaikkapa Kelan kursseilla, joissa kuntoutuksen tehoa ja vaikuttavuutta mitataan kelaus/kävelytestillä tullessasi kurssille ja lähtiessäsi sieltä. Jos parannusta ei ole tapahtunut, on kuntoutus epäonnistunut? Tuskin. Olet vain väsynyt parin viikon lisääntyneestä harjoittelusta ja kotiin viemiseksi onkin tärkeät: repulinen tietoa, mistä apua hakea ja pari vertaistukikontaktia.

Uudet keinot tai ainakin paremmat lomakkeet

Mutta, koska RAY raportit vaatii, ja ilman 239 000 euroa, josta 99 000 korvamerkittynä kuntoutuskursseihin, tämäkin Poliolihti jäisi varmasti ilmes-

tymättä, ilmoittauduimme innolla mukaan niinikään RAY:n rahoittamaan ARTSI-projektiin. Pääsimme mukaan kehittämään vaikuttavuus- ja seurantatyökaluja. Työtähän se tietysti tietää lisää, mutta jaksan vielä toivoa, että saamme käyttöömmme sellaisia seurannan työvälineitä, että tiedon kerääminen muuttuu sujuvaksi osaksi työtämme eikä vie kohtuuttomasti aikaa muusta työstä. Toivottavasti ideani tiedonkeruukoneesta tai robortista saa tulta alleen. Eikö nykyisessä innovaatioiden maailmassa voitaisi kehittää muutakin tiedonkeruutapaa kuin lomakkeet?

Pahimmassakin tapauksessa saamme ainakin käyttökelpoiset ja oikein tehdyt lomakkeet, joilla teitä jatkossa vaivataan.

Työllämme on merkitystä

Muuten tilastoja kerätessä ällistyin siitä uskomattomasta tosiasiasta, että Polioliiton nettisivuilla on vierailut viime vuonna yhteensä 41210 yksittäistä kävijää ja kävijöiden kokonaismäärä kohosi 86 256:een.

Alkuvuoden tilastot lupaavat entistä suurempaa kävijämäärää tälle vuodelle. Tilastot on kerännyt kotisivujemme operaattori, joten niihin on luottaminen.

Toinen luvultaan edellisiin verrattuna paljon pienempi on 169. Se on tarkka lukumäärä niistä polion sairastaneista, jotka osallistuivat viime vuoden aikana Polioliiton ja Polioinvalidit ry:n yhdessä toteuttamiin alueellisiin neuvontapalvelutapahtumiin, joissa aiheina mm. kivunhoito ja arjessa selviytyminen. Alueelliset neuvontapalvelutapahtumat ovat olleet palautteiden mukaan erittäinkin toimivia ja osallistujat ovat ilmaisseet saaneensa niistä apua ja tukea vietäväksi omaan arkeensa. Tätä toimintaa ja neuvontapalvelutoimintaa yleensäkin pystymme tänä vuonna jatkamaan vahvistettu-

na kuntoutuksenohjaaja Marja Räsäsellä. Marjasta ja Marjan työstä enemmän tämän lehden sivuillaXX.

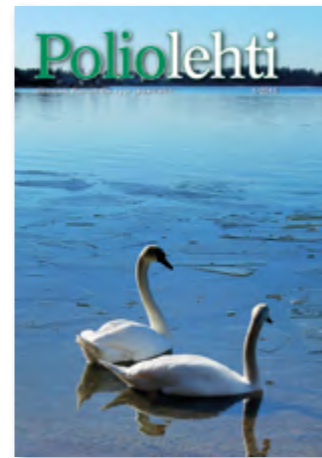
Poliokyselyn mukaan vain alle 20% varsinaisista jäsenistämme on kiinnostunut ns. varsinaisesta järjestötyöstä. Kuntoutus, tieto ja vertaistuki ovat syitä, miksi he ovat mukana yhdistystoiminnassa. Osallistumiskohteet valitaan oman mielenkiinnon ja mahdollisuuksien mukaan.

Kun tämä Poliolihti on postiluukuissanne, ovat järjestöjen varsinaiset vuosikokoukset enemmän kuin ajankohtaisia. Päätoimittajan puhelimeenkin on tallentunut muutama viesti, jossa on pyydetty kannanottoa henkilövalinnoista. Ottakaa yhteyttä ehdolla oleviin tai niihin, joiden toivoisitte asettuvan ehdolle. Kysykää mitä he aikovat tehdä, kuinka he sitoutuvat tehtäviinsä jne. (Tämä ehdotukseni sopii käyttöön myös eduskuntavaaliehdokastanne valitessa.)

Mitä luultavimmin me saamme täällä aikaiseksi raporttipohjan, jolla on sitten mahdollista seurata valittujen henkilöiden vaikuttavuutta ja tuloksellisuutta kerätyllä ja todennettavalla tiedolla. Olkoon helppojen lupauksien ja irtopisteiden keruu mennyt aikaa. .. paitsi kotona, jossa lupauksesta huolimatta voi jättää roskapusin viemättä, jos luulee, että on pisteytyksessä varaa. Jääkaapin ovi on raporttilomakkeilla peitetty!

Oikein mukavaa kevättä ja ilolla eteenpäin!

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva
Louise Stansfield

Poliolihti

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



Poliolihti 1/2015

Sisältö

Pääkirjoitus

Vuosikokouskutsut

Meirän sakille

Rauman vinkkelist

Muuta

Polion sudenkuopat –
vielä kerran hengityksestä

Gameready kylmäkompressioterapia

Robert Emmett:
Three Quick Steps (2014)

Historian siipien havinaa
Poliosisters'ien huippupuhetkiä kuvina vuosien varrelta

”Miehen Työ” -näkökulmia henkilökohtaisen avustajan ammatista

Uutisia

Suomen Polioliiton neuvontapalvelut vahvistuvat:
Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen

Rokottamatta jättäminen huolestuttaa Norjassa

Kelan matkakorvausten omavastuu nousee -
taksimatkoihin kaksi omavastuuta

Moninaisia naisia Vaku- näyttelyssä

Pohjanmaan kuulumiset
- pikkujoulusta ja kuntoutuksesta

Vuosikokousuutisia

Pohjanmaalta vuosikokous 28.2.2015

Savon kokous kaikua

Tampereen osaston vuosikokous 15.02.2015

Pohjois-Suomen osaston

vuosikokous 25.2.2015

Satakunnan osaston 55. toimintavuosi

Lahden osastossa muutoksen tuulia

Pääkaupunkiseudun osasto

Kuntoutusta

Turun Ruissalossa kuntoutusta

Kruunupuiston kurssilla - teemana myöhäisireet

Kymmenen päivää talvessa, talvesta, talveen

Liikuntaa oikealla tavalla ja määrällä

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy

- ammattitaidolla ja asenteella

Hakemus Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille

Lehtimäen opiston rehtori Eija Saarimaa

Lomahakemus Kankaanpään kuntoutuskeskukseen 13.07.-20.07.2015

Suomen Polioliiton järjestämät
kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja vuonna 2015

Järjestöasioita

Suomen Poliohuollon puolelta

Jäsensihteerin mietteitä...

Polioinvalidit ry:n osastot



Sääntömääräinen Polioinvalidit ry:n vuosikokous

aika: lauantaina 25.04.2015 klo 12.00-
paikka: Valkea Talo, auditorio
Ilkantie 4, 00400 Helsinki

Kokouksessa esillä:

- yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat
- Risto Korhosen aloite valittavalle johtokunnalle vuosikokouksen siirtämisestä valtakunnallisten kesäpäivien yhteyteen

Ennen kokousta, alkaen klo 11.30, kahvitarjoilu ja lounas n. klo 15.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen. Kokouspaikan ovet avataan klo 11.15.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista 10.4.2015 mennessä toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolihtessä 2/2015.

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta.

Kysy kuljetuksesta:

Lahden osasto: Ritva Jokela, 044 514 2256
tai Seija Valkonen, 050 349 1977 (vain tekstiviestit)

Pohjanmaan osasto: Gunvor Vesterlund, 050 0167547

Pohjois-Suomen osasto: Tuula Pukkila, 040 5577405

Savon osasto: Iris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry Johtokunta

Muistatthan huolehtia vakuutusturvastanne osallistuessanne yhdistyksen tai sen paikallisosastojen matkoille ja tapahtumiin, kiitos!

Opas potilaalle on vapaasti
käytettävissä internet-osoitteessa
www.thl.fi/potilaanopas

Sääntömääräinen Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 16.5.2015 klo 13.00 Ruskeasuon koululla Tenholantie 15 Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § määräämät vuosikokousasiat. Tervetuloa.

Hallitus

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.00 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 8.5.2015 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com

Suomen Poliohuolto ry:n lomahakemus
KANKAANPÄÄN KUNTOUTUSKESKUKSEEN
13.07.-20.07.2015 löytyy lehden sivulta 39.

Palautuspäivä 15.5.2015 mennessä.

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehdin toimitus:

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



Nyt tuli oikein iso jättipotti musiikin maailmaan kun Pertti Kurikan Nimipäivät voitti selvällä äänen enemmistöllä Suomen Euroviisukarsinnat. Pitkään minua vaivasi se, että mitä siinä tekstissä sanotaan. Tässä teille kaikille alla tiedoksi euroviisun sanat.

*aina mun pitää siivota
aina mun pitää tiskata
aina mun pitää käydä töissä
aina mun pitää käydä lääkärissä
ei saa mennä koneelle
en katsoa telkkariä
ei saa edes nähdä mun kavereita
aina mun pitää olla kotona
aina mun pitää hoitaa tehtäviä
aina mun pitää syödä kunnolla
aina mun pitää juoda kunnolla
ei saa syödä karkkia, juoda limua
ei saa edes juoda alkoholia
aina mun pitää levätä
aina mun pitää nukkua
aina mun pitää herätä
aina mun pitää käydä suihkussa*

Oikeastaan teksti on hyvinkin ajankohtaista ja koskettavaa. Tuntuu siltä, että yhteiskunta opettaa yhä enemmän kansalaisiaan olemaan tyytymättömiä ja valittamaan kaikesta. Ilmaisia ”ilmiantosivuja” perustetaan. Jopa yhteiskunnan toimesta.

Asiakaspalvelu tulee yhä hankalammaksi, asiakkaat käyttäytyvät yhä aggressiivisemmin, pyydetään tekemään nimettömiä ilmiantoja, saatu työ ei kiinnosta, merkitään se ”pasduuniksi”.

Mihinkä tämä maailma onkaan menossa?



Tasa-arvoiset lumityöt

Tiedätekö muuten mitä on tasa-arvoinen lumenauraus? Ruotsissa on otettu termi käyttöön ja se tarkoittaa, että kunta huomioi sukupuolten välisen tasa-arvon kulkuväylien talvikunnossa pidossa. Ajatus on, että ennen aurattiin kulkuväylät, sitten pyörätiet ja sitten jalkakäytävät. Nyt menetelmä menee niin, että ensin aurataan jalkakäytävät, kun naiset käyttävät niitä, sitten pyörätiet kun miehet käyttävät niitä ja vasta viimeiseksi ajoväylät. Johtuu varmaan siitä, että Ruotsissa-kaan ei ole nimetty vielä tyttö- tai poika-autoja.

Saa nähdä milloin Ruotsissa herätään todellisuuteen sen asian kanssa, että siellä on meneillään jo pitkällä ajatusmaailma siitä, että nimestä ei huomaa sukupuolieroja, eikä ole enää olemassakaan tyttöjä ja poikia, vaan persoonattomia sukupuolia. Kuinkas auraukset silloin suoritetaan?

Missään vaiheessa ei puhuta vammaisten oikeuksista ja kulkuväylien avaamisesta sähköillä tai pyörätuolilla ajettavaan kuntoon. Se lienee eri asia.



Tampereella on edelleen pieniä vaikeuksia nuorella neidillä asennoitua perheeseen tuppaavaan isosiskon mieskaveriin. Neiti oli eräänä iltana kattanut kahvipöydän kaikille iltakahvia varten. Kun kahvia alettiin juoda, niin huomattiin, että poikakaverin kohdalta puuttui kakkulautanen ja serveetti. Neitin lyhyt kommentti oli vain, että ei se niitä tarvitse. Antaa nyt ajan kulua, kyllä se vielä siitää.

Ylöjärven sisaruksilla on kova raivi päällä. Iso veljen salibandy homma kehittyi. Yhden pelin jälkeen tultiin polleena kotiin julistaen suurella äänellä, että Tampereen Ilves kukistui 10 - 3. Aina se on jotain, kun Ilves kaatuu.

Pikkusiskon himolaji on tänä keväänä jalkapallo. Siinä kyllä saa liikuntaa kunnolla. Pappa odottaa vain sitä, että tyttö kehuu, että voitimme reilusti Tampereen Ilvesen.

Oikein hyvää ja kaunista kevättä sekä kesää teille kaikille.

Jussi

Polion sudenkuopat – vielä kerran hengityksestä

Tässä artikkelissa olen yhdistänyt tietoja hollantilaisen Michael Gaytantin (2014) ja amerikkalaisen John R. Bachin (2004) pitämistä nettuluennosta. Varsinkin tohtori Bach on perehtynyt syvästi polioselviytyjien hengityksen avustamiseen. Koska Bachin kirjaa Management of Patients with Neuromuscular Disease ei ole mainittu Peter Brauerin kirjassa, kiteytän luennossa olevat ”uudet asiat”.

Ei lisähapetta vaan paineilmaa

Bachin mukaan polioselviytyjä voi joutua jopa hengenvaaraan, jos hänet viedään tapaturman tai flunssan seurauksena päivystykseen. Jos ja kun veren happikylläisyyden eli happisaturaation todetaan laskeneen alle 95 %:n, vakiomenettely on lisähapen antaminen. Lisähappi voi kuitenkin johtaa poliopotilaan ojasta allikkoon.

Onkin tärkeää ymmärtää kehon hapetuksen ja keuhkojen tuuletuksen välinen ero. Jos ja kun lisähapetta annetaan, veren happikylläisyys nousee, jolloin aivojen hengitystä säätelevä keskus saattaa päätellä, että nyt ei juurikaan tarvitse hengittää. Jos emme pallean heikkouden vuoksi hengitä tarpeeksi syvään, keuhkot eivät tyhjene eli tuuletukunnolla. Näin ”myrkyllinen” hiilidioksidi jää elimistöön, mistä seuraa ensin uneliaisuus, sitten tajuttomuus, kooma ja lopulta jopa kuolema.

Jos ja kun poliopotilas lakkaa hapen antamisen jälkeen hengittämästä, hänet yleensä intuboidaan eli hengityspotki työnnetään suun kautta henkitorveen. Tämä voidaan usein välttää, jos potilaalle annetaan ylipaineilmaa, koska keuhkoista poistuessaan ilma tuo hiilidioksidin ulos.



Kaksipaineventilaattori eli BPAP.

Ei ikinä trakeostomiaa

Kun kaksipaineventilaattoreita eli BPAPia (BiPAP on tuotenimi) ei oltu ennen vuotta 1988 edes keksitty, potilasta pyydettiin intuboinnin jälkeen suostumaan trakeostomiaan, jossa hengityspotki puhkaistaan keuhkoputkeen kaulan läpi. Tämä oli yleinen menettely polion akuutissa vaiheessa 1950-luvulla. Suomessa taidetaan lääkärikunnan piirissä jo tietää, että trakeostomia on huono idea, koska kanyylista johtuvat pulmat ovat 4/5 trakeostomiapotilaan kuoliinsyy. Lisäksi trakeostomia tekee ns. sammakkohengittämisen mahdolltomaksi.

Varsinkin voimakkaan skolioosin omaava polioselviytyjä tarvitsee hengitystukeen sen verran korkeaa ilmanpainetta, että kaulassa oleva hengityspotki voi alkaa vuotaa, mikä aiheuttaa muita harmejä, kuten verenvuotoja. Sen sijaan ns. noninvasiiviset eli ei kajoavat menetelmät, jossa paineilmaa annetaan nenän tai suun kautta, ei ole koitunut yhdenkään poliopotilaan kohdaloksi.

Hoitotahtoon kannattaa kirjata kieltäytyminen trakeostomiasta sekä kehoitus käyttää ei kajoavia menetelmiä. Mikäli trakeostomia on jostain syystä

menty, se tulee mahdollisuuksien mukaan purkaa. Liian pitkään ”putki kaulassa” eläneiden kohdalla se toki voi olla jo mahdollonta. Hermolihas sairauksissa vain ALS potilaat voivat tarvita trakeostomian, jos heidän nielunsa lihakset ovat kouristuneet spasmiin.

Yskimisavustin

Ihminen alihengittää, jos ilmaa vaihtuu alle 40 %:a normaalista määrästä. Polioselviytyjä voi kyetä normaaliin (vitaalikapasiteetti) suoritukseen puhalluskokeessa, mutta heikkojen ja väsyvien hengityselimien vuoksi hengitys on arjessa pinnallista. Kehon hiilidioksidipitoisuutta voidaan mitata ihon läpi tai suoraan hengitysilmaasta, mikä lienee potilasystävällisin tapa.

Bach kehottaa jokaista polioselviytyjää hankkimaan pari kymppiä maksavan oksimetria eli sormenpäähän pantavan nipsun, joka mittaa veren happikylläisyyttä. Oksimetri on kalliin arvoinen flunssa iskiessä. Pitempään jatkunut alihengittäminen voi jo itsessään aiheuttaa ilmaiteiden tukkeutumista ja jos yskimiskyky on heikko, tuloksena voi herkästi olla keuhkokuume.

Bach korostaa, painottaa ja ponnekkaasti alleviivaa, ettei

polioselviytyjälle tule myöskään keuhkokuumeen aikana antaa lisähapetta, koska happi ei puhdistaa hengitysteitä limasta. Jos yskimislihakset ovat heikot, tarvitaan pölynimurin idealla toimivaa yskimisavustinta. Se imee ilmatiet puhtaaksi 35 – 60 mmH₂O alipaineella. Kun ilmatiet ovat esteettömämmät, voidaan antaa ylipaineilmaa suuta tai nenämaskin kautta.

Maskin kautta annettava hengitystukihoito on oiva keino välttää keuhkokuume ja muut hengitystiesairaudet. Bach mainitsee 9-vuotiaana polioon sairastaneen, joka on saanut 60 vuotta ylipaineilmaa pillin kautta 24 tuntia vuorokaudessa ilman ainuttakaan hengitykseen liittyvää sairaalajaksoa.

Päivälläkin hengitysapua

Koska 2/3 hengityselimistä (ei pallea) ovat unen syvimmän vaiheen aikana terveellään ihmisellä lamassa, alihengitys ilmenee ensimmäisenä öisin. Oireina ovat kevyt ja katkonainen yöuni, painajaiset ja yöhikoilu. Aamulla voi olla väsymystä, pönnäisyyttä tai päänsärkyä.

Niin kauan kuin polioselviytyjä tarvitsee hengitystukea vain öisin, kaksipaineventilaattori eli BPAP on riittävä ratkaisu. Mutta jos ja kun heikko pallea alkaa polion myöhäisvaiheiden myötä heikentyä, hengitys muuttuu istuessaan pinnalliseksi ja tiheäksi. Keuhkot eivät tuuletukaan, hiilidioksiditaso nousee, mistä seuraa väsymystä, keskittymiskyvyttömyyttä ja/tai uupumusta.

Jossain vaiheessa saattaa olla paikallaan saada hengitystukea pitkin päivää. BPAPin sijaan arjessa voidaan käyttää ns. volume-cycled järjestelmää, jossa polioselviytyjä voi aina halutessaan haukata ylipaineilmaa suussa pidettävän putken tai pillin kautta. Ulkoisesti härveli muistuttaa vesipiippua, koska



Oksimetri eli sormenpäähän pantava nipsu, joka mittaa veren happikylläisyyttä.

tässä hengittäjä saa annoksen paineilmaa samaan tapaan kuin tupakoitsija vetää henkoset.

Ilma-annoksen määrä on 800 – 1500 ml hengittäjän koosta riippuen. Isompi miehenkorsto tarvitsee ilmaa puolitoista litraa ja hintelälle naiselle riittää alle litra henkosta kohti. Yöllä suun ympärille voidaan laittaa maski, joka tuo ilma-annoksen suuhun unen aikana.

Kun itse sain BPAPin kesällä 2013, olen ollut aamuisin pirteä kuin peipponen. Mutta jos rasitan itseäni voimakkaasti aamupäivällä, aivosumu ja pahoinvointi yllättävät melko pian. Ja vaikka en tekisi päivällä mitään muuta fyysistä kuin istuskelua ja pientä kävelyä, viimeistään 10 alihengitystunnin jälkeen olo alkaa olla erittäin tukala. Olo ei esimerkiksi tupakkamiehelle tyypillistä hengenahdistusta vaan tukaluus on kokemuksena lähempänä paniikkia. Ehkä siksi, että siihen liittyy nopea syke.

Tukalan olon hiivittyä liiveihin, pidän iltpäivällä lepohetken ”letkun jatkeena”. Pari kolme tuntia virkistystä hälventää aivosumun ja olo on taas terävä. Keskimääräinen BPAPin käyttöaika on 12,5 tuntia vuorokaudessa, mutta tietenkin pitempi aika lisää elon mukavuutta. Ajatus aina tarjolla olevista ”henkosista” viehättää. Ja jos putki roikkuu suupielessä, maski ei hankaa kasvojen ihoa.

Valtimoverinäyte ei kerro totuutta

Kun valitin 2013 hengittämisen työläyttä ja olemisen jatkuvaa tukaluutta, minulta mitat-

tiin neljä kertaa valtimoverikäsittelyä ranteesta. Testi ei paljastanut mitään poikkeavaa. Bach pitää mittausta turhana ja epäluotettavana, koska tutkimusten mukaan näytteen ottaminen ranteesta tekee niin kipeää, että potilas ylihengittää silkasta kivusta tai pelosta. Koska tulos ei paljasta polioselviytyjälle tyypillistä alihengittämistä, sillä ei tulisi meitä turhaan kiusata.

Palleatahdistin on hyödytön

Kysymyksen palleastimulaattorista tai -tahdistimen hyödyistä polioselviytyjille, Bach vastasi toteamalla, että palleatahdistin on polioselviytyjille hyödytön, mutta pahimmassa tapauksessa se voi tuhota pallean toiminnan lopullisesti. Palleatahdistin on uusi ja maltaita maksava laite, joten valmistaja luonnollisesti haluaa myydä sitä kaikkialle, joilla on palleahermon vauriota johtuvaa hengitysheikkoutta. Myyntipuheeseen ei polioselviytyjän kannata tarttua.

Lähteet:

John R. Bachin luento osoitteesta www.polioplac.org
Michael Gaytantin luento osoitteesta <http://www.informed-scientist.org/presentation/ventilatory-support-in-patients-with-post-polio-syndr-ome?symfony=0583b5d21cc511592b7b21723bc27f5c>

Tuija Matikka

Psykologi ja polioselviytyjä

Gameready kylmäkompressioterapia



Miten kylmäkompressio sitten auttoi?

- Laite on varmasti toimiva lihasperäisiin kipuihin, siitä ei ole epäilystäkään. Mutta minulla kipu on enemmän luuperäistä, ja siihen kylmä tunne, jonka laite

Soveltuva kivunhoito polion sairastaneille?

Kimmo Lahti GR-HEALTH yrityksestä tuli tarjoamaan apua kivun lievitykseen laitteen avulla. Laite on ollut käytössä monella huippu-urheilijalla, yksityissairaaloilla post-operatiivisena hoitona leikkauspotilaille jo heräämössä ja sitten kotihoitojaksolla (1-2 viikkoa) ja kuntoutuskeskuksilla fysioterapian tukena. Laitteen tarkoitus on poistaa turvotusta, rauhoittaa paikallista tulehdusta ja lievittää kipua kylmän ja kompression avulla. Laitetta käytetään turvallisesti kuivakylmän takia 15-30 min kerralla. Mansetti on ihoa vasten kuiva, joten mitään paleltuma- tai ihovaurioriskiä ei ole. Gameready hoitolaitetta voidaan käyttää useita kertoja päivässä, riippuen kivun määrästä ja luonteesta. Hoidon kesto, lämpötilaa ja kompression voimakkuutta voi itse säätää.

tuottaa, ei tuntunut kovinkaan mukavalta. Uskonkin, että kohdallani lämmin tuntuisi mukavammalta.

Kompressio ei puristanut liikaa, sitä on turha pelätä, kyse oli enemmänkin siitä kylmyydestä, kertoi Antero Karjalainen kokemuksistaan.

Kovissa kylmissä keleissä purjehtinut Karjalainen toteaa, että:

- Jokaisen pitää itse kokeilla soveltuuko se, sillä on hyvin yksilöllistä kenelle laite toimii. Koneen helppokäyttöisyys ja pienikoko olivat positiivinen yllätys, ja sen kuljettaminen mukana ei ole mikään ongelma.

Antero antaakin jokaiselle ohjeeksi tarttua tilaisuuteen ja kokeilla laitetta, mikäli sellainen mahdollisuus vain avautuu.

- Mieluimmin kipua ja kolutusta tällä kannattaa yrittää lievittää kuin pillereillä, laitetta kokeillut Karjalainen hymyilee.

Pieni testi käsikipuihin

Saimme Polioliittoon laitteen käyttöön viikoksi, jotta pääsimme tutustumaan laitteen antamiin mahdollisuuksiin polion sairastaneen henkilön kohdalla. Valikoimme testihenkilöksi entisen paraolympialaispurjehtija ja yksityisyrittäjä Antero Karjalaisen. Anterolle kompressio/kylmä hoitoa tehtiin viikon ajan käsiin, sillä valokuvaajan työssä ja pyörätuolissa on selvää, että juuri kädet ovat kovan rasituksen kohteena.

Polioliitto tutkii mahdollisuutta saada laite koekäyttöön jollakin kuntoutuskurssilla.

Mikäli laite kiinnostaa, voitte ottaa yhteyttä suoraan GR-Health Oy:n asiakaspalveluun. puhelimetse: 010-2924590 sähköpostitse: asiakaspalvelu@grhealth.fi

teksti: PO

Kuva: Heikki Tuuli

Suomen Polioliiton neuvontapalvelut vahvistuvat: Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen

- Kuuntelen, ohjaan, tuen, autan....

Suomen Polioliitto ry on vahvistanut neuvontapalvelujaan. Helmikuun alusta alkaen - työharjoitteluaan Polioliitossa aiemmin suorittanut - Marja Räsänen siirtyi Polioliiton kuntoutusohjaajaksi. Marjan työaika on osa-aikainen ja neuvontatyön ohella hän osallistuu mm. kuntoutustoiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Näin Marja kertoo itse työstään ta ajatuksistaan.

Polio ja polion jälkitila tutuksi

En olisi arvannut soittaessani Suomen Polioliitto ry:n toimistoon keväällä 2013, että 1.2.2015 minusta tulisi Polioliiton kuntoutusohjaaja. Alun perin tarkoitukseni oli selvittää, miten poliovammaisten etuja maassamme ajetaan ja pitää aiheesta pienimuotoinen esittely Jyväskylän Ammattikorkeakoulussa. Tätä ennen en tiennyt poliosta mitään, vaikka olinkin saanut 1985 Sabin-rokotuksen sokeripalan kera ja olin toiminut terveyskeskuksen vuodeosastolla, ensi-avussa, vanhainkodeissa ja kotipalvelussa kahden vuosikymmenen ajan. Miten voi olla mahdollista että tämä salaperäinen tauti tunnettiin ainoastaan rokotusten kautta?

Tiedonjani poliosta kasvoi, halusin tietää millainen sairaus polio oli? Millaista oli elää polion aiheuttamien halvausten kanssa ja mitä tapahtuu kun polion jälkioireet tulevat kuvaan mukaan. Tärkeintä oli kuitenkin

oivaltaa miten minä, tulevana kuntoutuksenohjaajana, voin poliokuntoutujaa auttaa? Tämä onnistuisi vain yhdellä keinolla, joten rohkaisin mieleni ja kysyin Birgitta Oksalta pitkä-aikaista harjoittelupaikkaa. Onnekseni minuun uskottiin ja luotettiin ja sain aloittaa harjoitteluni syksyllä 2013.

Perehdyin suomalaisiin tutkimuksiin poliosta ja sen aiheuttamista toimintakyvyn ongelmista. Opiskelin teoriaa hartaasti ymmärtääkseni liikehermosolujen paineet vaurioituneessa kehossa, poliokuntoutujien kokeaman kivun luonteen ja koetut hengitysvaikeudet, lihasspasmit, kylmäämiset, uupumiset ja muut sairaudelle luonteenomaiset piirteet.

Tapasin polion sairastaneita, teitä, kuntoutuskurssien ja alueosastojen kokousten yhteydessä. Sain myös tilaisuuden osallistua Amsterdamin poliokonferenssiin ja syventää tietopohjaani muiden maiden poliokuntoutuksen saralta. Olin yhteydessä asiantuntijoihin, kokosin tietoa kipu-oppaaksi ja lopulta syvenyin myös palvelujärjestelmän kiemuroihin. Sain tehdä työtä, jolla oli tarkoitusta ja oppia joka päivä uutta.

Kuntoutusohjaajana avuksi

Mitäpä minusta tuli? Kuntoutuksenohjaaja ja -suunnittelija, sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, jonka erityisosaamisalueena on poliokuntoutujien ohjaus. Toimin pitkäaikaissairaana tai vammaisen ihmisen tukena ja yhteyshenkilönä kuntoutuksen eri palvelujärjestelmien välillä. Olen perehtynyt sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin ja etuuksiin, sekä kuntoutukseen liittyvään lainsäädäntöön, suosituksiin ja ohjeisiin. Omaan tutkittua tietoa erilaisista sairauksista sekä niiden vaikutuksista fyysiseen, psyykkiseen sekä



sosiaaliseen toimintakykyyn. Ohjaan, annan neuvoja ja tuen kuntoutujan itsenäistä selviytymistä arjessa, elämänhallinnassa sekä sosiaalisessa toimintakyvyssä. Kuntoutusohjaaja on henkilö, joka auttaa muuttuneessa elämäntilanteessa.

Ohjauksessa korostan yksilön aktiivisuutta ja aloitteellisuutta hänen oman elämänsä parantamisessa. Ohjaussuhde on aina vuorovaikutuksellista tiedon antamista ja suunnitelmallista toimintaa, jolla ihmistä tuetaan löytämään omia voimavarojaan sekä kannustetaan ottamaan vastuuta omasta terveydestään. Ohjauksen tarkoituksena on aikaansaada terveyteen tai sairauteen liittyvää oppimista ja

suhteellisen pysyviä muutoksia yksilön taidoissa ja toiminnoissa.

Kuuntelen, ohjaan, tuen, autan ja neuvon niissä asioissa, jotka ovat asiakkaan itsensä ja hänen toimintakykynsä ylläpitämisen tai parantamisen kannalta tärkeitä. Tällaisia asioita saattavat olla:

- sairauden tai vamman hoitoon liittyvät asiat
- toimintakyvyn kartoittaminen ja vahvistaminen
- psyykkisen jaksamisen tukeminen
- ihmissuhdeongelmat
- yksinäisyys
- vertaistuen tarve
- yllättävät ongelmat

Kuntoutusohjaaja

Marja Räsänen

keskiviikkoisin klo 10-14

puh. 09-68609940 tai 0400- 236 956

- apuvälineiden käyttöön ja hankintaan liittyvät asiat
- kuljetuspalvelut
- kuntoutusmahdollisuuksien selvittäminen
- kuntoutuspalveluihin ohjaaminen
- taloudelliseen toimeentuloon liittyvät asiat
- koulutus- ja työmahdollisuuksien kartoittaminen
- uusista asioista tiedottaminen, kouluttaminen
- kuntoutujan elinympäristöön tutustuminen
- yhteistyö viranomaisten ja läheisten kanssa

Työtä riittää

Kuntoutusohjaajan työ edellyttää tekijältään laajaa tietämystä sosiaali- ja terveysalalta, vahvoja vuorovaikutustaitoja, pitkäjänteisyyttä, yhteistyökykyä, itsenäistä työskentelyotetta sekä joustavuutta. Kuntoutusohjaajan tulee kyetä kokonaisvaltaiseen näkemykseen asiakkaan tilanteesta ja omata välineitä hänen toimintakykynsä kartoittamiseen. Kuntoutusohjaajan työ on pääasiassa säännöllistä päivätyötä. Työhön voi kuulua pitkiäkin päivittäisiä työmatkoja riippuen siitä, kuinka laajalla alueella kuntoutusohjaaja työskentelee. Kuntoutusohjaajan on pysyttävä tiedoissaan ja taidoissaan ajan tasalla ja siksi hän osallistuu erilaisiin työryhmiin sekä tiedotus- ja koulutustoimintaan.

Harjoitteluni aikana minulle kertyi myös kokemusta poliokuntoutujien yleisimmistä kysymyksistä. Asiakaspalveluissa korostui ohjauksen, neuvonnan ja tsemppauksen tarve kuntoutujan suunnistaessa yhteiskunnan palvelu- ja etuusviidakossa. Lait

asetukset tuottivat päänsäiväa myös ohjaajalle, varsinkin kun vammaispalvelulaki ja vanhuspalvelulaki joutuivat törmäyskurssille. Totuus on kuitenkin se, että vammaispalveluilta ei löytynyt viimeistä käyttöpäivää, joten vanhuspalvelulaki ei voi sitä kumota.

Kipu- ja palveluluentojen yhteydessä sain kuulla erilaisia tarinoita värikkäistä arjen selviytymiskeinoista, koin osallistujien kesken vahvaa yhteenkuuluvaisuutta ja varmistuin voimakkaasta vertaistuen olemassaolosta. Kuntoutuskurssipaikoilta tullut palaute on ollut viimeisen kahden vuoden aikana positiivisesti vahvistuvaa, tosin edelleen kaivataan polioasiantuntijoiden luentoja, henkilökohtaista neuvontaa ja tietoa vanhuuden sekä polion jälkitilan aiheuttamista oireista. Kipuluentojen ja kuntoutuskurssien palautteiden seuraaminen kuuluu työhöni, muutosehdotuksien ja toiminnan kehittämisen vuoksi palaute on aina myös toivottavaa.

Toivon että yhteistyömme jatkuu ja olen iloinen voidessani auttaa kutakin ryhmää ja kuljittaa omassa arjessaan. Minut tapaa henkilökohtaisesti toimistolla keskiviikkoisin 10-14 (varmistathan paikallaoloni etukäteen) ja yhtä henkilökohtaisesti puhelimitse numerosta 0400-236 956. Tietenkin näemme myös luentojen yhteydessä paikallisosastoissa ja kuntoutuskursseilla. Mukavaa kevään odotusta.

Teksti: Marja Räsänen

Kuvat: AK

Rokottamatta jättäminen huolestuttaa Norjassa



Norjassa elää edelleen noin 10 000 polion sairastunutta ihmistä. Yhdysvalloista leviävä trendi jättää lapset rokottamatta poliovirusta vastaan on levinnyt myös Norjaan. Tämä herättää todella suurta hämmennystä polioon sairastuneiden kesken.

Turid Johanne Dehs (70 vuotta) asuu pienessä kaupungissa noin 70 kilometriä Olsosta pohjoiseen ja hänellä todettiin polio, kun hän oli seitsemänvuotias. Neljä vuotta ennen kuin Norjassa alettiin rokottamaan poliota vastaan.

- Vanhemmat jotka eivät rokotta lapsiaan poliota vastaan ovat naiiveja, eikä heillä ole ajatustakaan siitä mitä he ovat tekemässä. He riskeeraavat lastensa tulevaisuuden. Jos he viettäisivät päivänkin kehossani, he ymmärtäisivät minkä virheen ovat tekemässä jättäessään rokotuksen ottamatta.

- Rokotuksen vastustajat pelkäävät sen aiheuttavan sivuvaikutuksia, joilla ei kuitenkaan ole mitään todenmukaista perää etenkin poliorokotteen kohdalla. Esimerkiksi tanskalainen yliopisto on tutkinut sivuvaikutuksen mahdollisuuksia, mutta mitään todisteita haitoista ei ole saatu.

Polio rokote esiteltiin Norjassa vuosina 1956-1957 ja siitä

lähtien Norjassa on rokotettu kaikki lapset. Norjassa annetaan tehostavat rokotteet myös kun lapsi siirtyy toiselle ja yhdeksänluokalle. Vuonna 2013 kaksi vuotiaista lapsista 94% oli rokotettu suositeltavalla DPT rokotteella, joka sisältää myös poliorokotteen.

Herättävä ja pelottava ajatus on suuntaus, joka suosittelee jättämään lapset rokottamatta

- Vanhemmat ovat vastuussa siitä saavatko lapset suojan poliovirusta vastaan vai eivät.

On pelottavaa ajatella millaisen vaaran tällainen trendi aiheuttaisi isolla mittakaavalla, kun kuitenkin jokainen polioon sairastunut tekisi mitä tahansa saadakseen mahdollisuuden elää edes hetken ilman tartuntaa "terveessä kehossa", toteaa Turid Johanne Dehs

- Polio on jo pitkään luultu olleen poissa keskuudestamme, mutta kuten esimerkiksi meillä Norjassa asuu vielä 10 000 ihmistä, jota ovat saaneet poliovirus tartunnan koska heitä ei ehditty rokottaa!

Teksti: PO

Kuva: Arkisto

Kelan matkakorvausten omavastuu nousee – taksimatkoihin kaksi omavastuuta

1.1.2015 alkaen Kelan korvaamien matkojen omavastuu yhteen suuntaan tehdyiltä matkalta on 16 euroa. Kun taksimatka tilataan alueellisista tilausvälityskeskuksista, asiakas maksaa matkastaan vain tämän omavastuun.

Eduskunta on hyväksynyt lakiesityksen, joka tuo muutoksia Kelan maksamiin matkakorvauksiin. Vuoden 2015 alusta matkakorvausten omavastuu yhteen suuntaan tehdyiltä matkalta on noussut 14,25 eurosta 16 euroon. Matkojen vuotuinen omavastuuosuus (ns. matkakatto) on noussut vastaavasti 242,25 eurosta 272 euroon.

Taksimatkoihin 1.1.2015 alkaen kaksi omavastuuta

Jos asiakkaalla on oikeus Kelan korvaamaan taksimatkaan, taksin on tilattava aina alueellisesti keskitetystä tilausnumerosta. Tällöin asiakas saa matkakorvauksen heti taksissa ja maksaa matkastaan vain 16 euron omavastuuosuuden. Jokaisen sairaanhoitopiirin alueella on oma tilausnumeronsa, josta matkat tilataan.

Keskitetystä tilausnumerosta tilatusta matkasta maksetut omavastuuosuudet tulevat mukaan matkakattokertymään. Kun matkakatto on täyttynyt, Kela lähettää asiakkaalle vuosimavastuukortin (SV191). Jos asiakkaalla on oikeus taksimatkaan, häneltä ei tämän jälkeen peritä omavastuuosuutta, jos matka on tilattu keskitetystä tilausnumerosta.

Muualta kuin keskitetystä tilausnumerosta tilatusta matkasta asiakas maksaa kaksinkertaisen omavastuun, eli 32 euroa yhden-suuntaiselta matkalta. Tällöin asiakas maksaa koko matkan



hinnan kuljettajalle, ennen kuin hän voi hakea korvausta Kelasta. 32 euron omavastuuosuus ei kerrytä matkakattoa. Tämä omavastuu peritään asiakkaalta aina, vaikka matkakatto olisi täyttynyt muiden, esimerkiksi keskitetystä tilausnumerosta tilattujen tai omalla autolla tehtyjen matkojen omavastuuosuuksista.

Oikeus tuttuun taksiin vain tietyissä tapauksissa

Asiakkaan matkatilaus välitetään asiakasta lähinnä olevalle taksille. Tästä syystä asiakas ei voi valita keskitetyssä tilausmenettelyssä tiettyä kuljettajaa. Yleensä matka välitetään kuitenkin aina oman kunnan autoilijalle.

Kelan vaikeavammaisten lääkinnällistä kuntoutusta saavilla asiakkailla ja aiemmin sitä saaneilla 65 vuotta täyttäneillä henkilöillä on kuitenkin oikeus käyttää tuttua taksinkuljettajaa, ns. vakiotaksia. Vakiotaksia voivat käyttää myös yksin matkustustavat alle 16-vuotiaat lapset ja vaikeasti sairast lapset. Vakiotaksien asiakkaat tilaavat matkan suoraan valitsemaaltaan kuljettajalta.

Kotikunnan taksipyyntö

Jos asiakas haluaa sairaalan paluumatkalle oman kunnan

auton, tämä toive tulee esittää matkatilauksen yhteydessä. Tällöin matkatilaus välitetään asiakkaan kotikuntaan. Jos kuitenkin samaan suuntaan on jo olemassa valmis reitti, yhdistellään asiakkaan matka tähän reittiin eikä asiakkaan toivetta voida toteuttaa.

Taksimatkaa varten tarvitaan todistus

Kela korvaa sairauden tai raskauden vuoksi tehdyt matkat terveydenhuoltoon sekä matkat Kelan järjestämään kuntoutukseen. Korvausta maksetaan ensisijaisesti julkisten kulkuvälineiden kustannusten mukaisesti. Taksin käyttö korvataan silloin, kun terveydenhuolto määrittää asiakkaalle oikeuden taksimatkaan todistuksella SV 67, Todistus matkakorvausta varten. Asiakas säilyttää ns. kertatodistuksen itsellään 6 kk:n ajan, koska Kela voi tarvittaessa pyytää sitä häneltä jälkikäteen. Pitkäaikainen todistus taksin käytöstä tulee toimittaa Kelan toimistoon.

Matka korvataan taksilla tehtynä myös silloin, jos julkisia kulkuyhteyksiä ei ole käytettävissä ja matkustusaika tulee asiakkaalle kohtuuttoman pitkäksi. Tällöin korvataan taksilla se osa matkasta, jossa ei ole joukkoliikennettä käytettävissä.

Kelan korvaamien taksimatkojen alueelliset tilausnumerot

- Etelä-Pohjanmaa 0100 860 01
- Etelä- ja Itä-Savo 0601 10003
- Etelä-Karjala 0200 60 123
- Helsinki ja Uusimaa 0100 84 000 (suomi) 0100 84 001 (ruotsi)
- Kainuu 0600 398 008
- Kanta-Häme (03) 106 25 300
- Keski-Pohjanmaa 0100 85 444 (suomi) 0100 86 444 (ruotsi)
- Keski-Suomi 0100 876 50
- Kymenlaakso 0100 84 299
- Lappi ja Länsi-Pohja 0200 99 000
- Pirkanmaa 0100 84 488
- Pohjois-Karjala 0200 200 55
- Pohjois-Pohjanmaa 0100 865 00
- Pohjois-Savo 0200 200 50
- Päijät-Häme 0601 100 60
- Satakunta 0600 309 666
- Vaasa 0600 399 411
- Varsinais-Suomi (02) 106 00 60 (suomi) (02) 106 06 00 (ruotsi)

Lisätietoja asiakkaille

Kelan palvelunumero sairausasioissa 020 692 204 arkisin klo 8–18

Verkossa <http://www.kela.fi/> matkakorvaus

Moninaisia naisia Vaku- näyttelyssä

Vammaisten kuudes valtakunnallinen kuvataidenäyttely VAKU järjestettiin 24. – 26.10.2014 Turun Messu- ja Kongressi keskuksessa osana ”Osaava Nainen”-messuja. Näyttelyyn tuli jälleen ilahduttavan paljon tasokkaita taideteoksia, joista lähes sata saatiin esille Turun Messukeskuksen käyttööme osoittamaan tilavaan esteettömään näyttelyosastoon.

Näyttelyn teemana oli ”Nainen”. Esillä olikin todella monipuolinen kokoelma kuvia naisesta ja naisen elämästä. Tekniikaltaan ne olivat maalauksia, pienoisteoksia, huovutustöitä ja valokuvia.

Näyttelyä tukeneiden lahjoittajien ansiosta pääjärjestäjä Wäinö Aaltosen Seura saattoi jakaa useita stipendejä juryn jäsenten, kuvataiteilijoiden Ritva Rantasen ja Eija Ruohon sekä Turun kaupungin vapaa-aikatoimialan johtajan Minna Sarteksen parhaiksi katsomien töiden tekijöille. Invalidiliiton stipendeiksi lahjoittama 1500 euroa jaettiin kahtena 750 euron stipendinä helsinkiläisille Hanna Keynäsille maalauksesta ”Syntyminen” ja Anette Wirkkalalle maalauksesta ”Painajainen”. Wäinö Aaltosen Seuran kunniakirjan saivat Eeva Kinnunen Turusta ja Terttu Väinö Salosta.

Stipendejä ansioituneille

Anne ja Rauno Puolimatkan Säätiö lahjoitti näkövammaisten stipendiä varten 1000 euroa, joka jaettiin kahtena 500 euron stipendinä. Toisen sai Kuurosokeiden keramiikkatyöryhmä ja toisen Eeva Rentto kiehtovista pienoisteoksistaan: ”Mummoni ja minä”, ”Tytöt keuruuvalsin pyörteissä” ja ”Pojat ihailmassa”. Stipendit menivät Helsinkiin.

Invalidiliitto tuki 500 eurolla myös näyttelyn yleisjärjestelyitä, samoin Hirvensalon Apteekki antoi tukensa näyttelylle. Turun



Suomen ja Unkarin yhteisnäyttelystä ”Uudelleen maalattu todellisuus”. Näyttely oli elokuussa 2014. Suomen edustajat: vasemmassa laidassa pyörätuolissa istuu Kirsi Vahla Helsingistä, hänen vieressään tuolilla istuu Ritva Rantanen ja taustalla seisomassa olen minä, Suomen osuuden kuraattori. Taustalla oikealla seisoo Unkarin kuraattori. Tämän näyttelyn työt lähtivät näyttelyn jälkeen Unkariin kansainväliseen yhteisnäyttelyyn, joka pidetään Unkarin kansallismuseossa viimeisimmän tiedon mukaan maaliskuussa tänä vuonna.

VAKU-näyttelystä lokakuu 2014.



Messukeskuksen sponsorituki näyttelyosastolle messurakenteineen oli ratkaiseva näyttelyn aikaansaamisessa.

Rohkaisua itsensä ilmaisuun

Näyttelyyn avannut Tanssiteatteri Erin koreografi Tiina Lindfors painotti eloisassa puheessaan ilmaisuuden löytämistä, oli kyseessä mikä tahansa taidemuoto tahansa. Wäinö Aaltosen Seuran puheenjohtaja ja Seppo Sutela toivotti vieraat tervetulleeksi ja jakoi tilaisuudessa stipendit.

VAKU –näyttely toteutettiin vapaaehtoistyönä mukaan lukien näyttelyn valvojat. Wäinö Aaltosen Seura kiittää kaikkia näyttelyn toteuttamista ja onnistumista edesauttaneita henkilöitä. VAKU –työryhmän puheenjohtajana on ollut Seppo Sutela sekä jäsenenä kuraattori Hilka Huotari, tiedottaja Paula Kairinen ja projektivastaava Tero Viljanen.

Näyttelyt ovat osoittaneet tarpeellisuutensa rohkaisemalla vammaisia taiteilijoita tuomaan töitään näyttelyille. Tämä pitää yllä harrastusta ja pyrkimystä kehittyä edelleen taiteen tekemisessä.

Wäinö Aaltosen Seura tutkii jo mahdollisuuksia seuraavan VAKU-näyttelyn järjestämiseen.

Teksti: Hilka Huotari

Kuvat: arkisto

Pohjanmaalta vuosikokous 28.2.2015



Sorsanpesästä on tullut meille hyvä paikka kokouksiin. Sinne on helppo tulla ja se on esteetön.

Taas oli vuosi vierähtänyt, kun olemme jälleen koontuneet päättämään yhteisistä asioista Pohjanmaan osaston vuosikokoukseen. Aktiivinen tuttu joukko oli tullut kokoustamaan ja seurustelemaan yhdessä Seinäjoelle Sorsanpesään. Sorsanpesästä on tullut meille hyvä paikka kokouksiin ja joulunviettoon. Sinne on helppo tulla ja se on esteetön.

Talvi on takanapäin ja kesää odotellaan. Niin monet meistä poliolaisista elämme talven puolikierröksillä, mutta kun kesä koittaa, sitten taas uskallamme ulos nauttimaan auringosta ja hyttysistä ilman, että on pelkoa liukkaudesta ja kylmyydestä. Talvi on ollut minun näkökulmasta ihan jees... ehkä hieman synkkä ja sateinen, mutta lunta ei ole tarvinnut kuin pari kertaa kolata pois auton päältä. Minunkin jaksaminen alkaa olla niin ja näin. Ikä varmaan painaa tai pps.

Nyt kevättä odottelemme: lepoa ja rentoutusta, ennen kuin alkaa kevätsiivoukset ja ikkunanpesut. Kesällä kaikki on toisin!

Terveisin Anne ja Pohjanmaan pooliot.

Teksti: Anne Niemi

Kuva: Veikko Hemminki

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



MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

Kruunupuisto on korkeatasoisten kuntoutuspalveluiden edelläkävijä. Huippuammattilaisista koostuva, moniammatillinen henkilöstömme yhdessä idyllisen järviluonnon kanssa tekevät kuntoutuksesta elämyksen.

TARJOAMME KELAN HARKINNANVARAISTA JA VAIKEAVAMMAISTEN YKSILÖLLISTÄ KUNTOUTUSTA neurologisella linjalla, tules- ja reumalinjalla, sekä yleislinjalla.

Hakeutuminen kuntoutukseen oman terveydenhuollon kautta. Kela tekee päätöksen kuntoutuksesta. Meille voi hakeutua kuntoutukseen myös vakuutusyhtiön kautta tai omalla kustannuksella.

Lisätiedot: asiakassihiteerit puh. 040 6846 488, eija.herttuainen@kruunupuisto.fi

Kysy myös muita kuntoutuskurssejamme tai lomapakettejamme. Katso www.kruunupuisto.fi

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
puh. 020 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

Savon kokous kaikuja

Savon osaston vuosikokous pidettiin 4.3.2015 Ravintola Savonian kabinetissa. Paikalle saapui ”pienehkö” joukko osaston jäseniä pohtimaan ja suunnittelemaan osaston toimintaa ja tulevaa menoa. Maittavan lounaan jälkeen päästiin ”itse asiaan” eli aloittamaan kokous.

Henkilövalintoja

Käytiin läpi kokoukselle kuuluvat sääntömääräiset asiat. Erovuorossa olleet puheenjohtaja ja varsinaiset jäsenet valittiin yksimielisellä päätöksellä jatkamaan johtokunnassa tehtäviään.

Savon johtokunta vuonna 2015 on Iiris Karvinen puheenjohtaja, Erkki Ruotsalainen varapuheenjohtaja, Esko Timonen sihteeri, Kaija Karttunen rahastonhoitaja ja varsinaiset jäsenet Arja Haatainen, Eeva Huotari ja Risto Ovaskainen.

Hekua ja osallistumista

Kun vuosikokous oli saatu päätökseen, otti vasta valittu johtokunta ”ohjat omiin käsiinsä” ja rupesi miettimään ja työstämään tulevia tapahtumia. Toimintaa osaston puitteissa on luvassa myös tälle vuodelle. Heku-kuntoutukset ovat hyvin kysytyjä jäsenten keskuudessa. Joten kurssi järjestetään Kruunupuistossa.

Vertaistukea ja leppoisia yhdessä olonhetkiä tarjoillaan myös erilaisten retkien ja virkistyspäivän myötä. Jäsenkirjeet ja Poliiolehden palstat kannattaa lukea tarkasti ja ennen kaikkea tulla mukaan tapahtumiin. Tiukan mietinnän, suunnitelmien ja asioiden pohdiskelun jälkeen oli aika pienen kahvitaukioon.

Lämpimät Onnitelut

Ja jos mahdollista kaikki tilaisuudet ”ylläreille” on käytettävä aina hyväkseen. Niinpä nytkin teimme. Jo monien vuosikymmenten ajan meillä on ollut ilo ja onni saada avustajaksi tarvitta-



Otettiin rommiäyryyt vuosia avustajana tomineen Johannan kunniaksi.

essa tuttu ja turvallinen ”Meidän oma Johanna”.

Näin ollen tahdoimme hiukan muistaa Johannaa, sanoin ja kiitoksin tulevan vuosipäivän myötä.

*Siinä seisot uuden kilometripylvään päällä,
seuravaa ei vielä näy.
Edellinen painuu horisonttiin,*

*Siinä seisot kädet taskuissa.
Taskut täynnä muistoja.
Mietit, onko siitä niin kauan.
Katsot ympärillesi ja huomaat.
Kyllä, niin se on.
On täytyntä kulua aikaa,
saada kaikki nämä ystäväit.*



Sihteeri Esko Timonen ja varapuheenjohtaja Erkki Ruotsalainen Kuopion karttaa tutkimassa

Esko ojensi ”kirjekuoren” ja kukitti Johannan halausten myötä. Tämän jälkeen me koko kööri otettiin pienet ”rommiäyryyt” Johannan kunniaksi. Kun Johanna oli hetkellisestä hämmennyksestään toipunut, tuumasi:

- Ohhoh jopa nyt jotakin.

Sitten hän kävi tottuneesti työhön kiinni ja tarjoili kaikille pullakahveet pöytään. Vietimme hyvin leppoisan kahvihetken ja iloinen puheensorina täytti kokoushuoneen. Nämä ovat niitä arjen pieniä ilonmurusia. Lopuksi puheenjohtaja kiitteli lämpimästi kaikkia mukana olleita ja toivoi runsasta osallistumista osaston tapahtumiin.

- Aika näyttää mitä tuleman pitää.

Teksti: IK

Kuvat: IK:n arkisto

■ vuosikokousuutisia

Tampereen osaston vuosikokous 15.02.2015



Tampereen osaston vuosikokous tutulla kerhohuoneella Pellervontuvalla Tampereella. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Seppo Utriainen.

Oli kaunis aurinkoinen pakkassää, kun pidettiin Tampereen osaston vuosikokous tutulla kerhohuoneella Pellervontuvalla Tampereella. Paikalla oli viitisentoista jäsentämme, jotka sinnikkäästi olivat tulleet kokoukseen liukkaista keleistä huolimatta.

Omaehtoinen liikunta tärkeää

Kokouksen avasi osaston puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri, joka puheenvuorossaan korosti omaehtoista liikuntaa ja sen tärkeyttä, koska suurin osa jäsenistämme on pudonnut iän takia pois Kelan kuntoutuksen piiristä. Myös osastomme tukee edelleen omaehtoista liikuntaa, tapahtuu se sitten kuntosalilla,

vesijumpassa tms. Tuki on 20-eur/henk./kausi kuuttia vastaan.

Johtokunta jatkaa työtään

Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Seppo Utriainen. Osaston puheenjohtajana jatkaa Leila Lahti-Pätäri ja sihteerinä Pirjo Karin-Oka, erovuoroisten johtokunnan jäsenten tilalle valittiin entiset, eli johtokunta kokonaisuudessaan v. 2015 on Rita Järvinen, Terttu Kärki, Pirjo Karin-Oka, Matti Ajo, Tuula Joenperä ja Aira Lehtonen. Valinta oli yksimielinen.

Monipuolista toimintaa

Talusasioita käsiteltiin ja hyväksyttiin, samoin kuin toimintasuunnitelmat niin menneeltä vuodelta kuin tällekin kaudelle.

Toivottavasti toiminta voi jatkua sellaisena kuin johtokunta on suunnitellut. Tapahtumia, retkiä ja teatteria on tulossa.

Kannattaa seurata osaston toimintapalstoja Polio-lehdestä, nettisivuilta ja tietenkin jäsenkirjeistä. Jatkossa osaston vuosikokouksesta ilmoitetaan Poliolehdessä, eikä erillistä jäsenkirjetä osaston vuosikokouksesta lähetetä. Ensi vuoden vuosikokous aika- ja paikka löytyvät Poliolehdessä 4/2015.

Kokous sujui hyvässä hengessä ja keskusteluakin syntyi mukavasti. Kiitos vielä kerran kaikille osallistujille vilkkaasta iltapäivästä ja iloiisiin tapaamisiin vuoden varrella.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuvat: Pirjo Karin-Oka



Mukana Pipsa ja Topi.

■ vuosikokousuutisia

Pohjois-Suomen osaston vuosikokous 25.2.2015



Kokouspaikan ja ajankohdan vaihdon jälkeen pidimme onnistuneen vuosikokouksen Oulun keskustassa sijaitsevassa Caritaksen palvelutalossa. Kokous alkoi ruokailulla talon omassa ravintolassa, jonne aterioimaan oli ilmoittautunut vähemmän kun nälkäisiä sitten tuli. Eipä se tainnut häitää, sillä olin varannut ruokailun kuitenkin 20 henkeä varten ja alue maksoi 19 hengen ruokailun. Sihteerin kanssa olimme iloisia näin suuresta osanottajamäärästä, vaikka kaukavälisellä joutuneet lähtemään Rovaniemeltä saakka. Meiltä löytyy tosi innostunutta väkeä, jonka olemme vuosien kuluessa tyytyväisinä ja todenneet. Paikka oli niin onnistunut, että palaamme varmasti toistekin.

Johtokunnan koko kasvoi

Kokouksen puheenjohtajana toimi allekirjoittanut ja sihteerinä osaston sihteeri Ulla Kurvinen ja välttämättömät rutiinit

käytiin läpi vauhdilla, jotta päästiin keskustelemaan varsinkin tulevasta toiminnasta ja aina niin kiinnostavasta rahasta. Johtokuntaan päätimme lisätä yhden jäsenen ja erovuorossa olevat Inga Erkkilä, Leena Takaluoma, Timo Härkönen ja Mauri Pusinen valittiin jatkamaan ja uutena johtokuntaan toivotamme tervetulleeksi Sinikka Korvalan. Vanhoina jatkavat Mauno Leinonen, Anneli Lehtola, Aarni Luhtala ja Ulla Kurvinen ja puheenjohtajana jatkaa Tuula Pukkila.

Viisasten kiveä etsimässä

Päätimme useammasta toimintapäivästä Haukiputaan Jatulissa, joka on monitoimitalo uimahalleineen ja takahuoneineen. Osallistumisesta valtakunnallisiin tapahtumiin ja syksyn Hekusta keskusteltiin vilkkaasti. Alue pyrkii tukemaan tapahtumia mahdollisuuksien mukaan. Keskustelu lensi kulttuurista jumppaan ja terapiaan ja totesimme, että jäseniä kiinnostavat

todella monenlaiset asiat laidasta laitaan.

Miten kaikkia hyviä asioita voisi yhdessä suunnitella ja toteuttaa, mistähän se viisasten kivi löytyisi? Keskustelimme koko yhdistyksen tulevista vuosista, rahan riittämisestä, kaikkien mukana toimivien jaksamisesta ja tukemisesta sekä yleisimmistä terveydenhuollon asioista ja myös lentoyhtiöiden suhtautumisesta pyörätuolimatkusta-

jiin. Muisteltiin vanhoja hyviä aikoja ja vähän huonompiakin. Kohti juhlasäyksiä ja ennen kaikkea kohti esteetöntä kesää taas mennään. Hienoja päätöksiä kokouksissa ja mukavia yhteisiä hetkiä kaikissa tapahtumissa toivottelee pohjoisen poliopoprukka!

Teksti: Tuula Pukkila

Kuvat: Aarni Luhtala



Kokouksen puheenjohtaja Tuula Pukkila ja sihteeri Ulla Kurvinen.

Satakunnan osaston 55. toimintavuosi

Porilainen sää: Ny häikii sillai, et pystökaffeel tarvii ol ehrottomasti reipainit följys.

”Porilainen torstai 12.maaliskuuta 2015”

Mutta ei minun pitänyt kirjoittaa säästä vaan Satakunnan osaston tapahtumista. Torstaina 12. helmikuuta meidän osasto kokoontui kello kymmeneksi Länsi-Suomen Diakonialaitoksen ravintokeskuksen Pihlajasalin isoon neuvotteluhuoneeseen pitämään vuosikokousta. Paikalle saapui 22 jäsentä ja pari avustajaa. Ilmoittautuneiden määrä oli jonkin verran suurempi, mutta aina tulee odottamattomia esteitä ja yhteensattumia, joilta ei voi välttyä.



Satakunnan osaston vuosikokouspäivään kuului myös tutustuminen Diavireen tiloihin.

Osaston 55-vuotisjuhla kesäkuussa

Vuosikokous eteni tutun kaavan mukaan. Erovuoroiset valittiin uudelleen, eikä uusia hallukkaita johtokuntaan ollut. Satakunnan osaston johtokunnassa jatkavat erovuorossa olleet Grönstrand Tino, Haanpää Hemmo, Kantola Aatos ja Santala Lasse, sekä ensi vuonna erovuorossa olevat Nieminen Kerttu, Laakso Eija, Hakala Riitta ja Haapasalo Tauno. Myös allekirjoittanut oli erovuorossa puheenjohtajan ”pestistä” ja jopa valittiin vielä uudelleen. Kiitos luottamuksesta.

Muiden vuosikokousasioiden lisäksi käsitelimme tämän kuluhan 55. toimintavuoden toimintasuunnitelmaa johtokunnan ehdotusten perusteella ja kysellen kokouksen osanottajilta toivomuksia. Toimintasuunnitelmassa hyväksi todetut toiminnot (ohjatut allasvoimistelut ja kerhot) jatkuvat samoin joulujuhla, Heku-kurssi ym. Paljon keskustelua ja ideoita saimme

ehdotetusta 55-vuotisjuhlasta. Osasto on perustettu 12.6.1960, ja niinpä päätimme juhlistaa tapahtumaa 11.6.2015. Juhlapaikka ja juhlapäivän ohjelma ovat nyt työn alla. Odotamme ja toivomme juhlaan runsasta osanottoa.

Tietoa ja tuolijumppaa

Käsiteltyämme vuosikokousasiat jatkoimme päivää lounaalla ja paikalle saapui kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen. Hän luennoi meille seuraavat puolitoista tuntia, mutta varattu aika oli aivan liian lyhyt. Luentoaihe oli sen verran mielenkiintoinen, että aikaan sai keskustelua ja kysymyksiä, joten aika olisi pitänyt oikeastaan tuplata. Kahvitauolla tosin keskustelu jatkuikin. Kahvitauon jälkeen siirryimme ”pihan poikki” vieiseen rakennukseen eli Diavireen tiloihin.

Diavireessä meitä oli vastaanottamassa yksikönjohtaja Sanna-Mari Pudas-Tähkä ja osas-

tonhoitaja fysioterapeutti Päivi Saustamo. He kertoivat meille Diavireen erilaisista toiminnoista ja esittelivät talon kuntoutuspuolta. Allasosasto monille meistä olikin jo tuttu, koska ohjattu vesivoimistelumme tapahtuu näissä tiloissa tiistaisin. Poikkesimme myös kuntosaliin, jossa oli erilaisia kuntolaitteita. Matka päättyi uuteen liikuntasaliin, ja siellä meitä odotti fysioterapeutti. Hän oli järjestänyt meille puolituntisen tuolijumpan musiikilla rytmittynä.

Myyjäisiä, kirpputoria..

Päivä päättyi n. klo 16 ja kotiinlähde odotti. Ulkona olikin jo odottamassa noutajia, osalla oma auto, osalla taksi ja osalla omainen (ei viranomainen). Piha oli jonkin verran liukas, mutta selvisimme, tuurilla kaikei, kaikki kaatumatta. Päivä oli mielestäni antoisa ja antoi monia uusia ajatuksia meidän osaston toimintaa ajatellen.

Vuosi jatkuu osastossa pienellä kiireellä. Meillä on tarkoitus pitää maaliskuun lopussa pienet myyjäiset. Sinne valmistellaan nyt tuotteita kerhossa ja kotona. Myyntiin on näillä näkymin tulossa mm. kassia, patalappuja/kintaita, kanasia (=munan lämmittimiä), koruja, maalattuja katuharjoja, villasukkia ja leivonnaisia. Arpajaisiin olemme saaneet ja saamassa lahjoituksia.

Osaston ”juhlarahaa” varten meillä on myös itsepalvelukirpputorilla pieni loossi, johon osaston jäsenet ovat kaivelleet kaapeistaan heille tarpeetonta, muille ehkä tarpeellisia tavaroita. Se tosin täytyy myöntää, että kirpputorin tuotto ei paljon rikastuta, mutta eurokin viikossa on meille rahaa. Hyvää kevättä ja alkavaa kesää kaikille!

Teksti: Sirpa Haapala

kuva: Eija Laakso

Lahden osastossa muutoksen tuulia

Lahden osastolaiset kokoontuivat vuosikokoukseensa 21.2.2015. Tällä kertaa paikalle saapui myös aiempia vuosia enemmän Kouvolan seudulla asuvia jäseniä.

Lahden osaston luottamushenkilöt ovat viimeisemmän vuoden ajan pohtineet toimintansa tulevaisuutta ja tarvetta.

- Osallistumisaktiivisuus Lahdessa on laskenut, Kouvolassa sen sijaan on aktiivisia toimijoita ja mahdollisuudet tarjota ja osallistua yhdistyksen toimintaan ovat kasvaneet, totesi Lahden osaston puheenjohtaja Ritva Jokela kokouksen aluksi.

Osaston johtokunta kysyikin vuosikokouksen mielipidettä siitä, kuinka tästä eteenpäin jatketaan. Huoli osaston toiminnan järjestämisestä jatkossa puhuttiin. Yhdistyksen palveluista ja vertaistuesta ei haluttu luopua, toiminta sekä Lahdessa että Kouvolassa koettiin tärkeäksi. Kokouksen tehtäväksi jäikin löytää toimintaa tukeva sopiva malli, sillä perinteisellä osaston johtokuntaan perustuvalla mallilla ei nähty olevan tulevaisuutta.

- Osaston hallintohan on vain tapa järjestää toimintaa, totesi paikalle saapunut Polioinvalidit ry:n varapuheenjohtaja Kaarina Lappalainen. Yhdistyksen johtokunta on jo useampi vuosi sitten ohjeistanut, että paikallisen toiminnan ei tarvitse perustua perinteiseen johtokuntajärjestelmään, vaan muutkin tavat ovat mahdollisia. Jatkossa tulevat käyttövalikoimaan varmastikin yhä monipuolisemmat tavat järjestää alueellista toimintaa.

- Tärkeintä on edetä tarve, toiminta ja palvelut edellä. Toimintamallin voimme sitten yhdessä räätälöidä kuhunkin tilanteeseen sopivaksi.

Lahti-Kouvolan osastoa kehittää työryhmä

Lahden osaston vuosikokouksessa päätettiin yksimielisesti jatkamaan osaston toimintaa, nyt nimellä Lahti-Kouvolan osasto. Johtokunnan sijaan osaston toimintaa kehittää työryhmä, johon valittiin neljä henkilöä: Lahdesta Ritva Jokela ja Leena Kotilainen, Kouvolasta Seija Valkonen ja Risto Nikula. Rahastonhoitajana jatkaa Marja-Liisa Toivonen. Työryhmä sopii keskenään työnjaosta, toiminnan kehittämisestä ja toteuttamisesta. Käydyssä keskustelussa vilahdivat useasti sanat sähköposti, puhelinneuvottelut ja skype.

Vuosikokoukseen perinteisesti kuukuvat toimintasuunnitelma ja talousarvio hyväksyttiin ehdotetussa muodossa. Ne ovat suuntaa antavia ja työryhmälle annettiin valtuudet päättää yksityiskohdista. Lahdessa jatketaan vesivoimistelua, Kouvolaan on löydetty jo kokoontumistilat ja jäsentapaamiset jatkuvat. Syksyllä siellä tullaan järjestämään kipu-luento. Lahteen saapuu Polioliiton kuntoutuksen ohjaaja Marja Räsänen jo keväällä kertomaan elämänhallinnasta..

Toiminta ja palvelujen tarjoaminen alueen polion sairastaneille siis jatkuu. Osaston toiminnasta niin Lahdessa kuin Kouvolassakin tiedotetaan jäsenkirjeillä ja Poliolehden toimintapalstalla ja nettisivuilla. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita mukaan.

teksti: BO

Pääkaupunkiseudun osasto



Kokousväkeä valmistautumassa tosi toimeen.

Torstaikerhoa vietettiin jälleen lämminhenkisesti keskustellen torstaina 12.3.2015: suunniteltiin tulevaa. Muisti ongelmat ovat niin tapetilla mediassa, että päätettiin kerhoilloissa treenata muistia ihan tosissaan. Osasto sai taannoin mm. muistipelin ja sitä on hyvä jälleen viritellä käyttöön. Syksyn aluksi on luvassa luentoakin muistiasioista.

Kerhon jälkeen aloitettiin Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous. Kokoukseen osallistui parikymmentä varsinaista jäsentä ja läsnä oli myös yksi avustaja. Hyvin valmisteltu aineisto, niinpä kokous meni tuttuun tapaan jouheasti ja nopeasti. Osaston vuoden 2014 toimintaa oltiin hyvinkin tyytyväisiä ja kuluhan

vuoden toimintaa odotetaan innolla.

Kaarina Lappalainen valittiin kokouksen puheenjohtajaksi ja Riitta Suurkuukka sihteeriksi. Johtokunnan kokoa pienennettiin yhdellä, joten osaston johtokunnassa on puheenjohtajan lisäksi seitsemän jäsentä. Henkilövaihdoksia ei hallintoon tehty.

Pääkaupunkiseudun osaston johtokuntaan kuuluvat: Kai Arvinen, Heikki Aura (varapuheenjohtaja), Leila Kallio, Kaarina Lappalainen (puheenjohtaja), Ritva Malmberg, Tapio Rantanen, Riitta Suurkuukka (sihtööri) ja Raija Vuorinen.

Teksti ja kuva: KP

Pohjanmaan kuulumiset - pikkujoulusta ja kuntoutuksesta

Vähän tässä menneitä muistelen, kun miettiä meidän Pohjalaisten pikkujoulusta, jota vietimme Seinäjoella Sorsanpesässä joulukuun 17. päivä.

Meitä oli 19 osallistujaa eri puolelta Etelä-Pohjanmaata. Vaikka osallistujamäärä oli vähäinen, positiivista oli se, että yksi ” uusi ” jäsen Ylistarosta oli puolisonsa kanssa mukana. Suurin toiveeni onkin, että saisimme iloiseen joukkoomme lisää toimijoita. En niinkään tarkoita ” töitä ”, vaan ihan mukaan tahtumiin.

Alkukahvittelun jälkeen linnoittaudumme miellyttävään kabinettiin, jonka Hemmingin Veikko oli meidän käyttöömmme varannut. Voitte olla varmoja, että siellä ei ihan hiljaista ollut. Puhuttiin asiaa ja vähän asian vierestäkin.

No, ohjelma oli vapaamuotoista. Parviaisen Eila luki meille vessapaperiin kirjoitettuja mielitekstejä, jotka saivat nauruhermot aktivoitumaan. Katajiston Paavon tapa esittää vitsejä ja sananlaskuja vakavalla ” naamalla ” on aina mukavaa kuultavaa. Paavolla on sellainen pilke silmäkulmassa.

Joululaulut virittivät meidät lähestyvään jouluun. Juhlamme kruunasi runsaat jouluruokapöydän antimet. Oli kinkkua, lootaa, sillia, salaattii ja makeeta omenamousseeta.

Koska pikkujoulumme oli keskellä viikkoa, ei hotellin ravintolassa ollut tanssia, joten meidän ei tarvinnut etsiä tanssikenkiä jalkoihimme. Valittaen on todettava, että ikä tekee tehtävänsä. Ei sitä enää jaksaisi aamuyöhän bailatakaan. Suurin osa lähti ruokailun jälkeen koteihinsa.

Neljä meistä jäi yökyliin hotelliin. Kiitos kaikille mukavasta juhlasta



Pohjalaiset kokoontuivat Sorsanpesään pikkujoulun viettoon.



Eila Parviainen lukemassa vessapaperiin kirjoitettuja mielitekstejä.

Vertaistukea parhaimmillaan

Ajatuksiani Lehtimäen Opistolla 13.-22.2.2015 viettämässäni Apua Arkeen I – kurssista:

Ihana oli olla mukana kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilla. Puhuisin kyllä mielelläni tuon sopeutumisvalmennuksen sijasta vertaistuesta, koska

sitähän tuo kurssi parhaimmillaan on. Ehkä me vuosikymmenten ajan olemme joutuneet itse kukin tuon sopeutumisen jopäpikäymään.

Vertaistuesta saa voimaa ja vinkkejä arjessa selviytymiseen. Ohjelmassa oli hyviä luentoja, esim. avustaja-palveluista, lääkkehoidosta, tietoj- ja viestintätekniikasta, kotihoidosta. Paljon saatiin arvokasta tietoa, josta on apua, kun pyristelemme byrokratia-viidakossa.

Ryhmä- ja allasjummat hoitojen lisäksi sai taas kerran miettimään, että vähän useammin pitäisi muistaa itseään liikuttaa, vaikka vain istuen. Aikaa kyllä löytyy, jos on motivaatio kohdallaan.

Yhdessä viihdytään

Iltaohjelma-tarjonta oli monipuolista. Yhteislaulua ja musiikkia oikein sotilaspukeisen herrasmiehen johdolla. Ihan omakin ryhti parani, kun häntä katsoi. Hän kertoi musiikin lomassa myös maanpuolustuksesta.

Paikallisen Järviradion toimittaja oli kertomassa radio-ohjelmien teosta. Niinpä mekin pääsimme ohjelmaa tekemään. Olihan se aika jännää, kun älypuhelin toimi mikrofonina ja materiaali voitiin lähettää viestinä radioon, josta se sitten aikanaan tuli ulos. Kyllä tekniikka on ihmeellistä.

Lehtimäen mieskuoro oli konsertoimassa ja Lehtimäen senioritanssijat esiintyivät ja tanssivat tuolitanssia. Oli mukava huomata miten meidän polioiden into tarttui näihin tanssittajiin. He olivat suunnitelleet vain pari tanssia yhdessä tanssittavaksi, mutta kun ohjaaja näki meidän innon, hän ihan ” syyty ” ja siinä kehiteltiin ihan uudenlaiset koreografiat joihinkin kappaleisiin. Ohjaaja lupasi seuraavalla kerralla panostaa enemmän, kun tietää millaista porukkaa me polioliot olemme.

Laskiais-sunnuntaina saatiin nauttia rekiajelusta. Tanja antoi meille taikinaterapiaa, kun leivoimme maukasta leipää. Huomionarvoista on myös se, että nyt opistolla on boccian säännöt, jotta peli sujuu kiistoitta. Risto tulosti ne netistä, kun tulkinnossa oli eroavaisuuksia. Sulkkiksen peluussa sai moni sykkeen nousemaan.

Yhtenä iltana bingoiltiin Jarkon johdolla. Toisilla tuuria toisilla ei. Kulttuurilla oli tarjolla eli teatteria Seinäjoen kaupunginteatterissa ” Amadeus ” ja Jesse Kaikurannan kirkkokonsertti Lehtimäen kirkossa.

Porukassamme oli monia innokkaita ristiseiskan pelaajia ja näin illat kului rattaosti. Karaoke laulettiin sydämen kyllyydestä ja monen tanssijalkaakin vipatti ja pyörätuolit pyöri. Oli vauhtia ja vaarallisia tilanteita. Lauloimme porukalla myös hepokatti-laulun, jota Rauski sanoo vihanneensa koko elämänsä, kun siinä lauletaan ” oli raukalla lapsihalvaus ”.

Mutta pää pystyy, koska minä en ole vielä tähän päivään mennessä tavannut yhtäkään rauk-



Pirkot Ahola ja Hakala tekemässä radio-ohjelmaa Järviradion toimittaja Lasse Mansikkahon johdolla.

kaa meidän polioporukoissa, oletteko te? Emme ole pelkkiä polioita, vaan omia ihania persoonia kukin omalla tavallaan.

Päättäjäsillanvietossa saimme nauttia keittiön loihitimesta hyvästä illallisesta. Ojensimme rehtori Eijalle ja kurssinvetäjille Marjulle ja Tanjalle kiitoskukat sekä henkilökunnan virkistykseen ” ruskean kirjekuoren ” kera Rauskin kiitospuheen. Tanja lauloi Jari Mäenpään säestyksellä kaksi kaunista laulua ja Valtosen Hannu praattasi Rauaman kielel.

Molemmipuolinen ilo

Kaiken kaikkiaan jakso oli positiivinen. Porukka oli mukavaa, henkilökunta sydämellistä ja auttavaista. Oli ilo kuulla, kun rehtori Eija Saarimaa kurssipalaute-tilaisuudessa ilmaisi kiitollisuuden meille poliioille sanomalla, että te poliokurssilaiset olette positiivisuudellanne, iloisuudellanne ja kiitollisuudellanne antaneet henkilökunnalle voimia jaksaa heidän vaativassa työssään. Eli, jos me saamme

paljon näiltä kurseilta, myös olemme antavana osapuolena.

Rehtori toivoikin, että he osaisivat laskea eurot niin kohdilleen, että jatkossakin poliokurssit jatkuisivat Lehtimäellä. Kiitokset myös Salmelan Kaijalle neuvoista ja ohjauksesta.

Oman pikantin sivumaun toi tietenkin tämä Suomen oikuteleva sää. Kotimatka oli kauhea.

Vieläkin rystyset punottaa ratinpuristamisesta.

Oikein aurinkoista ja mukavaa kevättä kaikille!

Teksti: Aholan Pirkko

Kuvat: Aholan Pirkko ja Aarni Luhtala

Kirjavantolppan Apteekki

www.kirjavantolpanapteekki.fi, p.019-431642
Uudenmaankatu 70, HYVINKÄÄ
Avoinna ark. klo 8.00-20.00, I
a klo 9.00-15.00 su klo 11.00-15.00

Apteekki Elixir

www.apteekkielixir.fi
010-3228980
Hevosenenkä 3, ESPOO
Avoinnan joka päivä

Kupittaan Apteekki

Kunnallissairaalan tie 20
Kaupunginsairaalan alue, 20700 Turku
p.02-2517222

Turun Ruissalossa kuntoutusta

"Oliks sää viime vuan?"

"Kyl mää oli - -"

"Mää en ollu, kon - -"

Tällainen tervehdysten vaihto sorisi Turussa Ruissalon kuntoutuskeskuksen aulassa tiistaina 16. syyskuuta 2014, kun varsinais-suomalaisien ja pääkaupunkiseutulaisten yhteinen kolmipäiväinen HEKU kuntoutuskurssi -järjestysnumeroltaan 7. - oli alkamassa. Itse kullakin oli paikalla useita vanhoja tuttuja, mutta muutama uusikin poliokuntoutuja oli joukossamme mukana. Esittelykierroksella tutustuimme toisiimme ja kuntouttajiimme.

Vesijumppa tärkein ja sopivin

Kuntoutus aloitettiin lihastes-teillä, joiden tuloksia tuli sitten verrata aikaisempien vuosien testituloksiin. Kuntoutusohjelmaan kuului muun muassa tuolijumppaa eri välineillä, kuten palloa, keppiä tms. käyttäen tai ilman niitä, lentopalloa, curlingia, rentoutumista.

Tietysti ohjelmaan kuului myös vesijumppa, poliokuntoutujan tärkein ja sopivin kuntoutusmuoto. Aika moni meistä pulahti myös mereen uimaan pienen kierroksen, tulopäivänä veden lämpötila oli +18 astetta.

Henkilökohtaisen kuntoutumisen kannalta tärkeää tietoa saimme ravintoa ja liikuntaa koskevista esityksistä. Ja - kuten musiikissa - liikunnassakin on toistoilla ja tauoilla suuri merkitys.

Tukea itsensä auttamiseen ja jaksamiseen

Kurssiin kuului myös vapaa- muotoista ohjelmaa. Leikki- mielisissä olympialaisissa saalistimme pisteitä esimerkiksi heittämällä mölkkyä, järkeilemällä saaren yleisintä lintua ja arvuuttelemalla läpinäkyvässä muovipussissa olevien pallojen määrää. Eri mielipiteiden yh-



Kuntoutusohjelmaan kuului mm. tuolijumppaa eri välineillä, nyt vuorossa sisäcurling.

teensovittaminen hioi sosiaalisia taitoja.

Kurssimme aikana oli kuntoutuskeskuksen ohjelmassa yli tunnin kestänyt, monilla valokuvilla höystetty esitelmä UKK:n elämästä. Esitelmä oli hyvä ja mielenkiintoinen, ja hissiin pääsyä jonotettaessa käytiinkin monitahoisia keskusteluja aiheesta. Toinen paljon väkeä vetänyt ohjelma oli karaoke-ilta. Paikkavarauksemme sinne jotenkin sekaantui joillekin muille tahoille, mutta onneksi laulun-



johtajamme pääsi kuitenkin vetämään Leila-valssin.

Iltojen vapaina tunteina oleskelimme yhdessä muun muassa katsellen Varsinais-Suomen osaston 50v-juhlavideon ja tarinoiden aulan pöytien ääressä ainakin Punkaharjun ja Lehtimäen kurseista, kesäretkestä, invapysäköinnistä ja lukupiirikokemuksista.

Moni käytti taukoja hyväkseen ulkoilemalla puistossa ja vene- laitureilla. Alueella on paljon penkkejä, joten kirjaa tai lehteä

oli mukava lukea ulkona varsinkin, kun sää suosi meitä.

Kirjoitetun ja ohjatun ohjelman lisäksi uskon kaikkien kuntoutujien saaneen runsaasti vertaistukea itsensä auttamiseen ja jaksamiseen.

Turun tuomiokirkon puistossa on 1600-luvulla suomalaisista ja Suomen asioista ja oloista hyvää huolta pitäneen kenraalikuvernööri Pietari Brahen patsas. Sen jalustaan on kirjoitettu hänen mietelmänsä suomalaisista, suomennettuna suunnilleen: "Minä olin maahan hyvin tyytyväinen ja maa minuun."

Pietari Brahen sanoja mukailen voidaankin varmasti lopuksi todeta, että kurssilaiset olivat hyvin tyytyväisiä kurssin sisältöön, kurssin ohjaukseen ja Ruissalon kylpylän olosuhteisiin ja toivotavasti kurssin järjestäjät myös meidän aktiivisuuteemme.

Teksti: Ritva Laine

Kuvat: Lauri Jokinen

Kurssin aikana sää suosi ulkoilua.

Kruunupuiston kurssilla - teemana myöhäisoireet

Aika on kulunut kai astellessa, minä itse tarjosin sanaa aatellessa, mutta automaattinen sanakorjausohjelma vaihtoi sen sanaan astellessa. Olkoon niin tai näin, hämäläinen kiiruhtaa hitaasti, vaikka Turun seudulla asuukin. Kaksi kuukautta on kohta kulunut siitä kun sisältörikas kurssimme päättyi Kruunupuistossa. Viisitoista vuotta oli ehtinyt vierähtää viime matkasta Punkaharjulle. Se oli junamatka, nyt Kelan taksimatka. Silloin vain tukipohjalliset, jotka sain Invalidisäätiöltä alta kaksikymppisenä, nyt sauvat, tuet, rollaattori ja pyörätuolikin mukana.

Velma, meille kaikille tuttu, vastasi siitä, että liikuimme ja kunto kohoaa. Lääkäri Matti Nykänen oli vielä palannut työhönsä ja luennoi meille poliosta ja postpoliosyndroomasta. Fysioterapeutti Paula Parviainen vastasi varsinaisesta fysioterapiastamme. Vastuuta psykofyysinen kuntomme kohoamisesta kantoi koko laitoksen henkilökunta, kaikki hoitavat, ravitsevat ja virkistystä lietsovat tahot.

Poliosta vanha tauti - rokote suojaa

Polio ja sen myöhäisoireet I. postpoliosyndrooma oli kurssimme keskeisin aihepiiri. Saimme tietää, että polio, polioviruksen aiheuttama selkäytimen liikehermoratojen tulehdus, aiheuttaa erilaisia oireita eri ihmisille. Vain kymmenen prosenttia tartunnan saaneista oirehtii, yksi prosentti saa pelkästään aivokalvontulehdusoireita, vähemmän kuin yksi prosentti saa halvauksia.

Vanhin tieto poliosta on hautalöydöstä vuodelta 2000 ekr. 1700-luvulta löytyy myös todisteita

poliosta. Vuonna 1905 on Ruotsissa ja Norjassa esiintynyt suuria polioepidemioita. Polion myöhäisoirekuvauksia I. kuvauksia postpoliosyndro-



masta on olemassa vuodesta 1875 alkaen.

Suomeen polioepidemiat levisivät erityisesti 1900-luvun sotien aikana (kansalaissota 1918, talvisota 1939-40 ja jatkosota -41-44). Allekirjoittanut sairastui vauvaiässä heinäkuussa-40,

jolloin poliota esiintyi Hämeenlinnan tienoilla. Sairastumisia oli Suomessa myös 50-luvulla, jolloin rokotteita alettiin kehittämään.

Poliorokotteita on lähinnä kahta eri tyyppiä 1) IPV-rokotteet (esim Jonas Salkin pistos, sisältää inaktivoitua poliovirusta ja 2)OPV-rokotteet (sisältää oikeita, heikennettyjä poliovirusia, esim. sokeripalarokote). Myös polion sairastaneet tarvitsevat rokotukset, jos matkustavat maihin, missä poliota esiintyy.

PPS- myöhäisoireet

Postpoliosta voidaan puhua silloin, kun varsinaisen polion sairastamisesta on kulunut vähintään kymmenen vuotta ja alkaa uusi lihasteikkouden (polioseina) ja uupumuksen kausi, joka kestää vähintään yli vuoden, ja muut sairaudet on pois suljettu. Tilalle ovat ominaisia hermostoperäiset lihas- ja nivelkivut, lihasten surkastuminen ja väsyminen, unihäiriöt, hengitys-

vaikkeudet, nielemisen ja äänen- toiston häiriöt, kylmänarkuus ja kylmäminen (ei välttämättä kylmänarka).

Lihassoiman heikkenemisen selittyy siten että, kun normaalisti liikehermosoluista osa kuolee, osa taas versoo eli ottaa hoitaakseen uusia lihassoluja, heikkenemisessä solukato voitaa versomisen. Ruotsissa on ko. ilmiötä tutkittu, pyrkien nostamaan solujen versomistasoa ja siten vähentämään kipua ns. immunoglobuleenihoidoin, mutta varmoja tuloksia ei ole saatu.

Vältä liikarastitusta!

Postpolio-oireiden hoidossa on olennaista 1) painon hallinta, 2) kohtuullinen liikunta ja 3) yleiskuntoharjoittelu. Tärkeää on, että liiallista rästitusta vältetään. Myös hengitysharjoitukset ovat olennaisia, ja hengitykseen on syytä kiinnittää muutenkin huomiota. Harjoitukseen sisältyvä voimaharjoittelu on sopivaa, kun se on lähinnä painovoiman voittamista, ei siis punnerrusta. Venyttelyt ovat niinkään suositeltavia (lonkka, polvi, nilkkojen jänteet esim. akillesjänteen kiristäminen 90 asteen kulmaan suositeltavaa.)

Yleiskuntoharjoittelua on syytä harrastaa joka toinen päivä niin, että pulssitaso on enintään 70%

maksimista. Voimaharjoittelua on syytä niinkään harrastaa joka toinen päivä, jolloin kuorma on 30-50% yhden toiston maksimista. Ylikuormitusta on siis syytä välttää. Suositeltavaa on harjoittelu 15-30 minuutin jaksoissa siten, että harjoitus koostuu 2-5 minuutin suorituksista ja niiden välisistä 1 minuutin lepotauoista. 1/2 tuntia harjoitusta joka toinen päivä on sopiva määrä harjoitusta. 60-vuotiaille pulssi saa olla korkeintaan 160. Kun alkaa tuntua rasittavalta, silloin on syytä lopettaa.

Allasharjoittelu on kaikille suositeltavaa.

Tämän kokosin Kruunupuiston muistiinpanoistani nyt vasta. Toivon että tässä ei olisi virheitä. Tärkeintä on aloittaa varovasti, kysyä apua asiantuntijoilta ja ennen kaikkea varoa liikarastitusta. Olemme yksilöitä, joten yleistä ohjetta on vaikea, jollei mahdotonta antaa.

Kurssi oli kaiken kaikkiaan monipuolinen johdatus jouluksiin. Oli vauhtia ja liikuntaa, teoriaa ja sen täytännönpanoa, keskustelua ja lepoa, yhteislaulua ja karaokea.

Kiitos kaikille myötävaikutaneille ja mukanaolijoille!

Teksti: HLS

Kymmenen päivää talvessa, talvesta, talveen

Helmikuussa olimme Lehtimäellä. Kymmenen päivää talvessa, koska seutu kuuluu runsaslumiseen alueeseen. Lunta oli niin, että tuskin ikkunoista ulos näki. Toiset kurssilaiset tulivat talvesta eli Pohjois-Suomesta Lehtimäen kinoksiin. Etelästä tulleet joutuivat tai pääsivät talveen mustasta ja pimeästä ympäristöstä.

Polion sairastaneiden kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin ohjelma oli niin tavanomainen kuin vain olla saattaa: saunomista, uintia, jumppaa, syömistä, pelaamista, laulamista ja nauramista! Ja kuitenkin niin erilainen aikaisempiin kurssiin verrattuna: uusi porukka (vaikka suurin osa tunsikin toisensa jo ennestään), osittain uusitut puitteet, muutama uusi luennon aihe, uudet terveystarkastuslokset, uusi näytelmä Seinäjoen kaupunginteatterissa... (ja melkein uusi kuntaliitos, minkä kunnan kanssa?)

Vertaistuki on päivän sana

Kurssipalautteista käy ilmi, että lähes kaikille osanottajille tärkeintä fyysisen kunnon parantumisen lisäksi on – vertaistuki. Mitä se kenellekin merkitsee? Ongelmiin ratkaisuja toisten hyväksi kokeilemilla keinoilla. Vinkkejä yksinäisyyden poistamiseksi. Lääkkeistä, hoidoista ja apuvälineistä keskustelemista, kokemusten vaihtoa. Näitä ja paljon muuta.

Avustaja-asiaa

Lakimies, OTM Jukka Kumpu vuori Heta-Liitosta piti luennon henkilökohtaisesta avustajasta. Tiedättehän, tämä systeemi, jossa vaikeavammaisen



Talvinen rekiajelu virkistää mieltä.

palkkaa itselleen avustajan ja saa palkkakustannuksiin kotikunnalta taloudellista tukea? Yksinkertaistettuna siis näin. Aihe herätti yllättävän vilkkaan keskustelun, osittain siksi, että aika monella jo on henkilökohtainen avustaja, toisaalta siksi, että kunnat tulkitsevat vammaispalvelulakia tässäkin asiassa eri tavoin ja jopa lain vastaisesti.

Lääkehoidon kokonaisarviointi oli proviisori Satu Rantakan kaan aiheena. Aina ja kaikille

ajankohtaisesta aiheesta TVT:sta (?) luennoi ja antoi yksilöllistä neuvontaa ICT-suunnittelija Jukka Kolu. Jaa mikä TVT? Tieto- ja viestintäteknologia, aikaisemmin puhuttiin ATK:sta. Kotihoito kotona selviytymisen tukena oli ehkä pidetyin luento, jos mittarina käytetään kurssipalautteita. Lähihoitaja Leena Tynjälä hoiti meitä.

Hauska luennon aihe: taikinatterapia! Terapoitavia oli sali pullollaan... Olisittepa olleet



Sulkapalloa voi pelata myös lattialla istuen.

kärpäsenä katossa. Sosiaalisih-teeriltä kurssilaisten oli mahdollista varata aikoja yksilölliseen neuvontaan, ja kysyntää riitti.

Terveystoimijat hoitivat terveyspuolta, fysioterapeutit ja hierojat hoitivat fyysistä puolta, keittiöntädit ja –sedät hoitivat vatsapuolta, rekihevonen hoiti rekiajelu puolta, sitten oli teatteripuolta, tanssi- ja kuorolaulupuolta (Lehtimäen mieskuoro), yhteis- ja yksinlaulu puolta komeassa uniformissa (eversti, evp Jari Mäenpää), bingopuolta ja n.e.p.

Erityiskansanopiston kannatusyhdistyksen hallituksen puheenjohtaja Jorma Kauppila tervehti kurssiamme eräänä aamuna.

Järviradiossa!

Toimittaja Lasse Mansikkaho tempaisi kunnolla: hänen luontonsa aihe oli radio-ohjelman tekeminen. Niinpä kurssilaiset tekivät yli puolituntisen radio-ohjelman, mikä esitettiin seuraavana päivänä Järviradion taajuudella. Kurssilaisia haastateltiin ja taisipa monelle olla ensimmäinen kerta kuulla omaa ääntä radiossa. (Järviradio kuuluu laajalti eri puolella Suomea.)

Poliojärjestöjen kuulumisia kertoivat puheenjohtajat ja sihteeri. Esille on nostettu kysymys siitä, kannattaisiko liittyä Invalidiliittoon? Keskustelu tullee olemaan vilkasta. Polion sairastaneiden kurssitoiminnan jatkumista Lehtimäen opistolla pohditaan. Opistolla ollaan sitä mieltä, että poliokurssija halutaan jatkaa, neuvottelija ensi vuodesta käydyään jo.

Kiitos kaikille kurssimme onnistumiseen vaikuttaneille!

Teksti: Kaija Salmela

Kuvat: Aarni Luhtala

Polioinvalidit ry 60 vuotta

Polioinvalidit ry täyttää kuusikymmentä vuotta.

Kuusikymmentä vuotta yhtäjaksoista ja aktiivista järjestötyötä on pitkä aika. Se on vaatinut paljon vapaaehtoista työtä jäsenkunnaltamme. He ovat antaneet aikaansa yhteisten asioidemme hoitamiseen vaivojaan ja vaivojansa säästämättä. Toimintaamme on myös tarvittu runsaasti erilaisia yhteistyökumppaneita ja tukijoita. Kiitokset ovat paikallaan kaikille niille, jotka ovat auttaneet, tukenneet ja olleet mukana mahdollistamassa toimintaamme.

Polioinvalidit ry:n sääntöjen 2. pykälässä todetaan, että yhdistyksen tarkoitus on:

- toimia poliovammaisten henkilöiden yhdessä toimialueellaan.
 - edistää poliovammaisten henkilöiden mahdollisuuksia toimia yhteiskunnan tasavertaisina ja täysivaltaisina jäseninä ja valvoa heidän oikeuksiaan yhteiskunnassa.
 - tukea jäljempänä mainituilla tavoilla poliovammaisia henkilöitä käyttämään voimavarojaan ja ottamaan vastuuta yhteisistä asioista.
 - edistää jäsentensä kuntoutusta
 - kehittää yhdessäolon mahdollisuuksia.
- 3. pykälässä tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys :**
- neuvoa ja opastaa jäsenistöä vammaisuutta koskevissa asioissa sekä parantaa yhdenvertaisia mahdollisuuksia yhteiskunnassa.
 - edistää jäsentensä osallistumismahdollisuuksia elämän kaikilla osa-alueilla tekemällä esityksiä ja aloitteita sekä seuraamalla lainsäädännön kehitystä.
 - järjestää yhteiskunnan palveluja täydentävää kuntoutustoimintaa jäsentensä keskuudessa.



- järjestää juhla-, tiedotus-, kulttuuri-, sekä muita vastavia tilaisuuksia ja tuottaa poliovammaisten henkilöiden asiaa käsitteleviä julkaisuja ja kirjallisuutta.
- järjestää jäsenilleen koulutus-, virkistys-, ja harrastusmahdollisuuksia sekä tukee jäsenistöä osallistumaan erilaisiin koulutustilaisuuksiin.
- perustaa tarvittaessa rekisteröimättömiä paikallisosastoja.
- toimii yhteistyössä vammaisten asioita ajavien muiden järjestöjen ja yhteisöjen kanssa.

Otin nämä sääntöjemme 2-3 pykälät esille, jotta voisimme tarkastella kuinka olemme onnistuneet toiminnassamme suhteessa yhdistyksemme ”perusajatukseen”. Mielestäni yhdistyksemme toiminnan tavoite ei ole vuosien saatossa muuttunut, joskin tavoitteiden saavuttamiseksi on kehitelty erilaisia tapoja toimia, kulloisenkin tarpeiden ja tilanteiden mukaan.

Olemme onnistuneet säilyttämään kirkkaana yhdistyksemme keskeisen toiminnan tavoitteen, joka on ”poliovammaisten hy-

vän elämän ja yhdenvertaisen osallistumismahdollisuuksien tukeminen”.

Juhlavuoden kunniaksi tuleme järjestämään useita eri tilaisuuksia ja tapahtumia. Näistä tilaisuuksista tullaan kertomaan ja ilmoittamaan mm. Poliiolehdessä ja nettisivuilla ja jäsenkirjeissä. Tapahtumat ja tilaisuudet voivat olla – ja ovatkin - hyvin erilaisia kuntoutuksesta, luennosta aina teatterissa käynteihin. Ne kaikki toivoakseni tarjoavat tukea omassa arjessa pärjäämiseen. Joskus pieni hetki vertaisen seurassa, iloinen elämys, hetki irti arjesta antaa voimia jatkaa eteenpäin.

Toimintasuunnitelmaan voi vaikuttaa monin tavoin

Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidetään Helsingissä, Valkeassa Talossa 25.04.2015. Kokous on myös 60-vuotisjuhlakokous. Kokouksessa käsitellään ja päätetään sääntöjemme vuosikokoukselle määräämät asiat. Kokouskutsu löytyy tämän Poliiolehden sivulta 4.

Tätä kirjoittaessani tiedän, että viime vuonna osastojemme vuosikokouksiin ja varsinaiseen kokoukseen osallistui yhteensä 199

henkilöä. Osastojen vuosikokoukset ovat paraikaa käynnissä. Siellä toivottavasti puhutaan myös niistä ajatuksista ja tavoitteista, joita yhdistykseltä odotetaan. Toimintasuunnitelma on avoin aina siihen asti, kunnes vuosikokous sen vahvistuksellaan lyö lukkoon.

Toivon tietysti jäsenistöämme osallistuvan runsaslukuisesti vuosikokouksiin, sillä niissä jäsenistö käyttää valtaansa. Kokouksessa päätetään siis tulevan vuoden toimintasuunnitelmasta ja talousarviosta sekä valitaan johtokunnan erovuoroisten tilalle uudet johtokunnan jäsenet johtokuntaan johtamaan yhdistyksen toimintaa ja vastaamaan siitä.

Tänä vuonna on myös yhdistyksen puheenjohtaja erovuodossa. Puheenjohtaja on osa johtokuntaa, eikä hän yksinään voi, eikä tarvitse tehdä päätöksiä. Hänelläkin on vain yksi ääni käytössään. Puheenjohtajan tärkein tehtävä on parhaansa mukaan huolehtia siitä, että mahdollisimman monen jäsenen ääni tulee kuulluksi ja asiat hoidetaan sovitusti. Ja yhä tärkeämmäksi on tullut tukea sitä, että luottamushenkilöt jaksavat tehdä työtä meidän kaikkien hyväksi.

Polioinvalidit ry on ollut 60 vuotta poliovammaisten perustama ja johtama yhdistys. Vain järjestäytymällä ja ”yhteen hiileen” puhaltamalla voimme saavuttaa asettamiemme tavoitteita:

**”yhteistyö turvaa tuloksen”.
Toivotan kaikki tervetulleiksi juhluvuoden vuosikokoukseen ja muihin tapahtumiin.**

Rauno Nieminen
puheenjohtaja

Jk. Osastot järjestävät yhdistyksen varsinaiseen vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia ja yhdistys tarjoaa kokouskahvit ja lounaan.

Liikuntaa oikealla tavalla ja määrällä



Suuret peilit lisäävät tilantuntua ja motivaatiota kuntoilla.

Varsinais-Suomen osasto on järjestänyt liikuntaa eri muodoissa jo vuodesta 2002 lähtien. Tällöin järjestimme kerran viikossa tuolijumppaa Turussa fysioterapeutin ohjauksessa. Vuoden 2005 jälkeen tämä toiminta lopetettiin, koska osanotto vuoden 2005 lopussa väheni.

Tuolijumppaan on mahdollisuus kuitenkin kaikilla kotonaan, kun on ensin saanut itselleen sopivat ohjeet. Niitä voi myös soveltaa kunnon mukaan. Jokainen voi jumpata itselleen parhaiten sopivaan aikaan. Tuolijumppaohjeita voi kysyä omasta terveyskeskuksesta tai kunnan erityisliikunnanohjaajalta, jos ei ole saanut niitä aikaisemmin mistään. Tuolijumppa soveltuu lähes kaikille omin sovellutuksin. Polioraajaan, jota ei normaalisti pysty liikuttamaan, voi käyttää mielikuvaharjoitusta. Ajattelemalla

harjoitetta voidaan aktivoida jäljellä olevia hermosoluja ja lihaksia.

Vesijumppaa

Vesijumppaa on osastomme ohjelmassa ollut vuodesta 2004 lähtien. Tällöin osastomme liikuntavastaavana hain KKI tukea ryhmän perustamiseen. Puoli vuotta aikaisemmin hakemukseen tuli kielteinen päätös, mutta hakemusta täydentämällä saimme tukea ja pystyimme perustamaan ryhmän. Tukea saimme neljän vuoden ajan. Ryhmän perustaminen ilman tätä tukea olisi ollut vaikeaa. Aluksi ei ole tietoa, kuinka monta tulijaa ryhmään on, mutta kulut alkavat heti ensikerrasta lähtien.

Ruusukorttelin palvelukeskuksessa Turussa oli meidän toimintaamme sopiva allas, jonne pääsee lähes esteettömästi. Se on soikionmallinen, lähes pyöreä ja siinä on altaan reunassa kaide, josta saadaan tukea liikkeitä suoritettaessa. Altaan syvyys on vesijumppaan sopivasti matalampi reunoilla ja keskelläkin syvyys on

alle puolitoista metriä. Veden lämpötila on noin 27 asteista.

Aluksi vesi voi tuntua kylmältä, mutta liikkumalla kehon lämpötila nousee. Jotkut polion myöhäisoiroista kärsivät halusivat yli 30 asteista vettä, mutta sydänoireista kärsiville se voi olla liikaa yhtäaikaisena rasituksena jumpan kanssa. Uimahalleissa voi olla monitoimialtaita, joissa vesi on yli 30 asteista. Vesijumppassa on mukana jumpanohjaaja ja yleisavustaja.

Vesijumppa sopii monille, mutta aina on muistettava kuunnella omaa kehoaan. Jumppa ei saa rasittaa liiaksi ja kipuja ei saisi tulla. Vedessä liikkuminen voi tuntua mukavalta, mutta pitää muistaa, että vesi on kova vastus. Kannattaa tehdä liikkeet omaan tahtiin omaan kehoon soveltaen. Jos vesijumppa kiinnostaa, voi ilmoittautua mukaan ryhmäämme. Osastolaisiamme on ympäri Varsinais-Suomea ja matka Turkuun viikoittain voi tuntua liian pitkältä. Tällöin kannattaa kysyä kotinsa lähialueen vesijumppamahdollisuuksista.

Bocciaa

Boccian pelaamisestamme kerroin vuoden 2014 Poliolehti 1:ssä. Bocciaa järjestettiin vuosittain turnaus Turun liikuntapalvelukeskuksen ja Turun amk:n fysioterapioiskelijöiden toimesta. Innostin meiltä kaksi joukkuetta mukaan vuonna 2005, vaikka emme olleetkaan pelanneet bocciaa. Sen jälkeen osallistuimme vuosittain boccia-turnaukseen kahdella joukkueella, vaikka emme missään päässeet harjoittelemaan.

Vuonna 2012 saimme salivuoron Impivaaran uimahalliin esteettömään saliin Turussa. Samana vuonna järjestettiin myös viimeisen kerran perinteinen vammaisjärjestöjen boccia-turnaus. Nyt toivomme, että sellainen pystyttäisiin taas jossain muodossa järjestämään. Pelaajia mahtuisi ryhmäämme mukaan lisää. Pelaaminen on kevyttä liikuntaa istuen tai seisoen ja se sopii lähes kaikille. Mutta jos matka Turkuun tuntuu pitkältä, niin voi kysellä omalta

paikkakunnalta boccia-ryhmää. Monet eläkeläisjärjestöt pelaavat bocciaa.

Kuntosaliharjoittelu

Viime syksynä itse kuntosalilla käydessäni huomasin, että meidän polioiden kuntosaliharjoittelu on vaikeaa muiden joukossa. Yleensä laitteella harjoitellaan vaikka 20 minuuttia, mutta polion sairastanut saa tehdä laitteella esimerkiksi vain kaksi kertaa 15 liiketoistoa pitäen välillä taukoa. Tämän jälkeen pitää vaihtaa laitetta ja liikettä. Tämä ei onnistu tavallisten kuntosalikävijöiden keskuudessa.

Keskustelin asiasta erityisliikunnanohjaajan kanssa. Koska olin suorittanut Rajattomasti liikuntaa hankkeen Wertaikliikuttajakoulutuksen juuri syksyllä, keskusteltiin ryhmästä, jonka wertaikliikuttajana voisin toimia. Ryhmä on ilmoitettu Kaarinan kaupungin ilmoituksissa wertaikliikuntaryhmänä ja kausimaksu maksetaan kaupungille. Toiminta aloitettiin Kaarina Omaishoidon tukikeskus Viisitin kuntosalissa tänä vuonna.

Kuntosali on esteetön ja siellä on Hurrin paineilmalaitteet, joissa vastuksen säätö voidaan tehdä laitteessa istuen portaattomasti. Tähän ryhmään voisi periaatteessa tulla myös muita kuin polion sairastaneita, mutta nyt mukana on vain polioita ja heidän puolisoitaan sekä avustajiaan.



Nustep-crosstrainer on uusi laite.

Ilmoittautumiset tehdään minulle, mutta ryhmä on jo nyt niin suuri, että ryhmään ei mahdu enää lisää väkeä. Kuntosaliin saa ottaa oman avustajan/saattajan mukaansa ja siksi mukana ei ole yhtään yleisavustajaa. Ryhmässä on myös muita kuin kaarinalaisia. Rajattomasti liikuntaa yli kuntarajojen mahdollistaa tämän.

Kuntosalissa jokainen harjoittelee esimerkiksi omalta fysioterapeutilta saamiensa ohjeiden mukaan. Ryhmä on hyvin sitoutunut harjoitteluun. Korostan jokaiselle, että vastusta ei saa asettaa suureksi, vaan harjoitte-

lu tapahtuu pienillä vastuksilla. Kierro laitteelta toiselle tapahtuu jouheasti ja salissa myös keskustellaan tekemisen lomassa.

Kokeilemalla ja itseään kuuntelemalla

Syyskuun alkupuolella olemme järjestäneet kolmipäiväisen Heku-kurssin vuodesta 2008 lähtien vuosittain. Kurssilla on saatu myös henkilökohtaista ohjausta ryhmäliikunnan lisäksi.

Osastollamme on siis monipuolista liikuntatarjontaa viikoittain sekä kursseina. Mutta tarkoitus ei ole, että kaikkeen

osallistutaan, vaan jokainen valitsee itselleen parhaimmin sopivan liikunnan. Liikunta yleisesti on kaikille hyväksi, mutta jokaisen tulee harrastaa liikuntaa omien mahdollisuuksiensa mukaan. Polion sairastaneen on syytä muistaa kohtuus liikunnassa ja jos kipuja tulee, vaikka lopettaa liikunta vähäksi aikaa kokonaan ja kuunnella kehoaan. Siten kokeilemalla löytyy itselle sopiva liikunta ja sen määrä.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: Keijo ja Riitta Nissilä



Kuntosalissa jokainen harjoittelee esimerkiksi omalta fysioterapeutilta saamiensa ohjeiden mukaan.

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy

- ammattitaidolla ja asenteella



Ratsastusstimulaattoriharjoittelulla saadaan lisää lihasaktiiviteettiä.

Polioinvalidit ry:n omistama Tampereen Kuntouttamislaitos Oy (lyhyesti Kuntsu) on toiminut pian kunnioitettavat 58-vuotta Tampereen ydinkeskustassa. Alun-alkuun vuonna 1957 polioinvalidien kuntouttamiseen perustetussa laitoksessa toimi silloin päiväkotiki ja poliilapsille että terveille lapsille, luontaishoitola, potilasosasto ja poliklinikka, jossa lääkintävoimistelijat toimivat.

Myöhemmin polioepidemian hiivuttua toimintaa lähettiin tarjoamaan kaikille kuntoutusta tarvitseville ja kuntouttaminen valtasi alaa. Vuonna 1982 tilat vaihtuivat uusiin, fysikaalista hoitolaitosta varten tehtyihin tiloihin Tampereen Kyttälänkadulle.

Tavoitteena parempi toimintakyky

Yritys toimii esteettömissä tiloissa ja 448 neliön tilat mahdollistavat monipuolisen terapitarjonnan. Seitsemän terapiahuonetta, kaksi terapiasalia, terapia-allas sekä kaksi saunaa osastoa pukuhuoneineen luovat

kattavan toimintaympäristön. Yrityksen tilat on kunnostettu vuonna 2011.

Nykyään yrityksen toimitusjohtajana toimii Merja Fager. Hän aloitti työt kuntohoitajana Tampereen Kuntouttamislaitoksella vuonna 1977, valmistui lääkintävoimistelijaksi vuonna 1979 ja on toiminut yrityksessä siitä saakka. Toimitusjohtajana Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:ssä Merja on toiminut vuodesta 2007 alkaen. Eli työvuosia on tullut kokopäiväisenä työntekijänä jo yli 35 vuotta.

Yrityksen tavoitteena on tuottaa kuntoutujille laadukkaita ja yksilöllisesti suunniteltuja avofysioterapiapalveluita, jotka

tukevat ja parantavat asiakkaan liikkumis-, toiminta- ja työkykyä. Yritys seuraa jatkuvasti alan kehitystä noudattaen fysioterapeuttin ammattin periaatteita. Henkilökuntaan kuuluu 12 fysioterapeuttia, hieroja, vastaanottoavustajia/lähihoitajia. Innostavasta ja lämpimästä työympäristöstä kertoo työntekijöiden pitkät työhistoriat Kuntsulla. Hyvä kuntoutujien ja työntekijöiden välinen yhteistyö ja vuorovaikutus vaikuttavat ratkaisevasti ilmapiiriin. Kuntoutujien keskinäiset keskustelut odotustilassa, saunassa ja pesutiloissa tuottavat vertaistukea toisilleen.

Yrityksen terapiavälineistö on kattava. Uusimpana tera-

pialaitteena on toiminnallisen harjoittelun yksikkö Kinesis. Tämä mahdollistaa fysiologiset liikkeet tasaisella vastuksella. Laite on suunniteltu toiminnalliseen harjoitteluun, jolla voi harjoittaa yhtäaikaaisesti kehon eri ominaisuuksia kuten tasapainoa, vartalonhallintaa, voimaa, notkeutta ja hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Kinesis mahdollistaa monipuolisen harjoittelun eri alkuasunnoista sekä pyörätuolista että hoitopöydällä harjoitellen. Kinesis-harjoittelu sopii kaikille toimintakyvystä riippumatta. Terapiavälineistö tukee yrityksen toimintaperiaatteita ja mahdollistaa kuntoutujalle yksilöllisen ja kuntoutusta edistävän ympäristön. Välineharjoittelusta mainittakoon lisäksi painokevennetty kävely, suspensioharjoittelu, LHT-vetolaitteisto ja ratsastusstimulaattori. Käsipöydän ja jalkapöydän (restoraattorit) eri vaihtoehdot toimivat hyvänä verryttelynä sekä spastisuuden lieventämismuotoina. Polkuvälineistö antaa mahdollisuuden liikkeen tuottamiseen kevyellä vastuksella tai avustettuna silloin, kun omat voimat eivät ihan riitä. Toimiminen on turvallista ja tukee myös akuutin vaiheen kuntoutusta.

Allasterapiakin mahdollista

Yksilöllisten fysioterapiapalveluiden kirjo on laaja, fysioterapiapalveluita tarjotaan kaiken ikäisille henkilöille. Tuotamme Kelan vaikeavammaisten avofysioterapiaa. Teemme yhteistyötä Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin ja Tampereen kaupungin ja lähikuntien kanssa.

Tarjolla on tuki- ja liikuntaelinfysioterapiaa, neurologisiin sairauksiin erikoistunutta fysioterapiaa, lasten ja aikuisten reumatauteihin erikoistunutta fysioterapiaa, hengitysfysioterapiaa, tekonivelfysioterapiaa, asento- ja liikuntaterapiaa, suspensiofysioterapiaa, asento- ja liikuntaterapiaa, päänsäryn ja puremalihasten fysioterapiaa.

Allasterapien mahdollistaa oma uima-allas. Yritys tarjoaa myös allasryhmäterapiaa ja hierontaa. Ennaltaehkäisevä ja



Altaassa harjoittelu antaa vastusta, mutta toisaalta keventää harjoittelua.



Hannele harjoittelee polkulaitteella.



Onnistunut Kinesis-koulutus takana ja porukka on innoissaan.

kuntoutujan toimintakykyä ylläpitävä ryhmätoiminta on tärkeä osa palveluita.

Fysikaaliset hoidot ja sähköhoidot kuuluvat myös fysioterapiavälineistöön.

Tampereen Kuntouttamislaitoksella löytyy osaamista ja tietotaitoa lymfaterapiasta ja lantionpohjafysioterapiasta. Lantionpohjan lihasten terapiaa annetaan miehille ja naisille. Tavoitteena on hoitaa ja ennaltaehkäistä erilaisia lantionpohjan lihaksiston toimintahäiriöitä.

Lymfaterapian päätehtävänä on elvyttää kehon imunestekiertoa ja vähentää turvotusta. Turvotuksen vähenemisen lisäksi kipu lievittyy ja keho rentoutuu. Lymfää käytetään yksinään tai yhdistettynä muuhun fysioterapiaan.

Koulutus ammattitaidon ylläpitäjänä

Ajankohtaisina koulutuksina Geriatrian koulutus sekä maaliskuussa alkava faskia-koulutus.

Koulutus on ollut Kuntsulla aina tärkeä asia. Työntekijöiden pitää tietää mitä tekee/teettää ja miksi. Jokainen asiakas on yksilö ja terapiaa suunnitellaan yhteistyössä kuntoutujan kanssa, jotta arjessa selviytyminen onnistuisi paremmin, toteaa toimitusjohtaja Merja Fager.

Hannele Kanerva on ollut Tampereen Kuntouttamislaitoksen ensimmäinen asiakas vuonna 1957. Hän oli kuusi-vuotias aloittaessaan päiväkodissa. Hannele kommentoi seuraavaa:

Olen aina tullut mielelläni Kuntsulle. Fysioterapia on muuttanut vuosien mittaan paljon ja parempaan suuntaan. Ilman fysioterapiaa en olisi tullut toimeen. Henkilökunta on mukavaa ja osaavaa. Moni fysioterapeutti on tullut minulle tutuksi vuosien varrella. Elvi Pikkaraisen kanssa työskentelin pisimpään. Hän kyllä jo lähti eläkkeelle, mutta minä täällä vielä jatkan käymistäni ilolla.

Teksti: Merja Fager

Kuvat: henkilökunta

Robert Emmett: Three Quick Steps (2014)

Kun lukee polioselviytyjien muistelmia, ne jakautuvat kahteen ryhmään. Toisissa polioselviytyjä kasvaa erityisoppilaitoksissa sisään polio- tai vammaisyhteisöön. Toisen puoli polioon sairastuneista joutuu lapsena sairaalaan ehkä pitkäksi aikaa, mutta kuntoutusajan kestätyään hän yrittää vimmatusti selviytyä "normaalisti" vammattomien kanssa "samalla viivalla". Vasta polion myöhäisoireet pakottavat kohtaamaan polion, vaikka polion aiheuttama lihassheikkous luuraili kaiken aikaa taustalla. Robert Emmettin omaelämäkerta kuvastaa hyvin jälkimmäistä ryhmää.

Poliotarinan nimi Three Quick Steps (kolme nopeaa askelta) liittyy tenniksen pelaamiseen. Robert Emmett pystyi ottamaan tenniksessä kolme nopeaa askelta, mutta jo se neljäs askel olisi ollut liikaa. Kirjan nimi kuvastaa Robertin (tai oikeastaan hänen sisällään asuvan herra Normaalin) syvää vastamielisyyttä ontumista, heikkoutta ja apuvälineitä kohtaan.

9-vuotiaana, polioon sairastunut ja sitä kautta ihmislukutaitoiseksi kehittynyt Robert huomasi, että apuvälineitä käytävä lokeroidaan välittömästi näkymättömäksi ja kuulumattomaksi. Olipa hän kuinka hyvin pukeutunut, hyvän näköinen tai loistokkaasti itseään ilmaiseva tahansa.

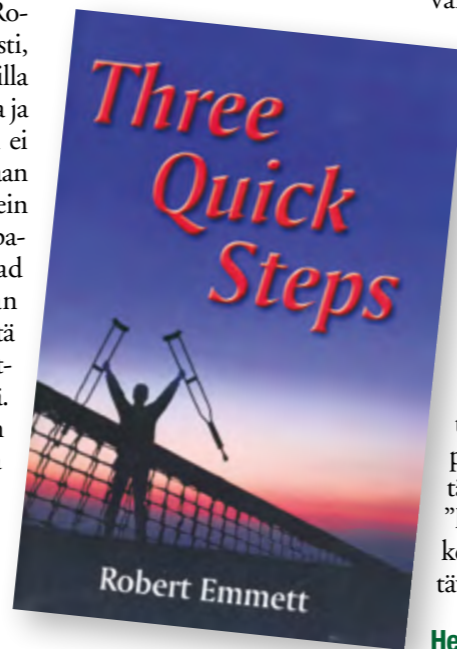
Alla olevassa kuvassa on Robert, yksinhuoltajana lapsensa



Nuoripari vuonna 1968.

kasvattanut äidinäiti Marmer ja Robertin tomera äiti Mary. Robertin isä oli taiteellinen viulisti, joka oli paljon poissa. Robertilla oli tukena suuri joukko sukua ja paljon ystäviä, joista kukaan ei ollut vammainen – tai ainakaan poliovammaisen. Ehkä tärkein perheystävä oli Thad, joka patisti poikaa opintielle. Thad neuvoi Robertia oppimaan joka päivä jotain sellaista, mitä ei aiemmin tiennyt eikä keskittymään siihen, minkä jo tietää. Tärkeä oli myös ns. timpurin ohje: mittaa kahdesti, leikkaa vain kerran. Pidä huoli siitä, että ennen päätöksentekoa sinulla on hallussa riittävät faktat.

Normaaliuden pakkomielle kulminoituu muistelmissa tilanteeseen, jossa Robert noutaa tohtorinhattunsa. Hän sanoo tehneensä yhtä lailla työtä toisaalta väitöskirjansa eteen ja toisaalta sen eteen, että saattoi noutaa hattunsa portaissa huolimatta täysin ontumatta. Ikään-tyneitä polioselviytyjiä hoitanut tohtori Joseph Chandler toteaa kirjan alkusanoissa, että monis-



Robert Emmettin omaelämäkerta.

sa poliota ja sen jälkiseurauksia kuvaavissa kirjoissa toistuu sama teema: ankara halu olla normaali.

Kuvassa hymyilevät Robert, vaimo Jane ja poika John suurin piirtein Robertin tohtoriksi väittelyn aikoihin.

Sairastuminen

Robert sai polion heinäkuussa 1952 uituaan Ontario-järvessä, johon oli päässyt erehdyksessä jätevetä. Omatoimisuuteen tottunut poika menetti määräysvaltansa omaan elämäänsä täysin. Koska muut tekivät kaikki Robertia koskevat päätökset ja esittivät koko ajan vaatimuksia, Robert koki itsensä avuttomaksi ja haavoittuvaksi. Toisaalta avuttomuuden kokeminen sisunnutti ja opetti keskittymään käsillä olevaan tilanteeseen täysillä. Heikkous nostatti halun hallita omaa elämää mahdollisimman täydellisesti. Kovista haasteista selviytyminen kasvatti aina vain vahvemman ja isomman egon. Tosin vasemman jalan heikkous piti mielen valppaana ja nöyränä.

Alkukuntoutus oli säälimätöntä ja kivuliasta Amerikassa yleisesti käytettyine kuumine kääreineen. Osastoilla kaikui itku ja valitus kun lapsien jänteitä ja lihaksia venytettiin. Robert oppi nopeasti, että kipu ei merkitse mitään, jos se edistää toipumista. Terapiasta ei ollut pakko pitää, mutta se oli käytävä läpi. Hän oppi kestävänsä "kidutuksen" stoalaisesti, mikä kehitti pitkäjänteisyyttä ja päätäväisyyttä.

Herra Normaali

Kuntouksen kuluessa Robertin mieleen syntyi tiukka hahmo herra Normaali, joka alkoi säälimättömästi vaatia normaalia liikkumista, vaikka alkukuntoutuksen jälkeen vasen jalka jäi pysyvästi heikommaksi eikä lääkäri uskonut Robertin koskaan kävelevän. Herra Normaali oli vihainen, kun Robert alkuun

kykeni liikkumaan vain ryömi-mällä. Robertin vanhemmat ottivat yhteyttä poliotohtori Tayloriin, joka teki vuosien mittaan Robertille useita lihas- ja jännesiirtoja. Ja määräsi lisää rankkaa fysioterapiaa.

Kun Robert pääsi jälkeille keppien kanssa, herra Normaali sai vain lisää vettä myllynsä ja esitti aina vain uusia vaatimuksia. Piti suorittaa lisää leikkauksia. Jos leikkaukset eivät auttaneet, piti harrastaa enemmän fysioterapiaa tai muuten kompensoida. Vasta se viimeinen keino oli vamman salaaminen mahdollisimman hyvin. Herra Normaali piti tarkan huolen siitä, että Robert pysyi kunnossa ja oli aina valmistautuneena yllätyksiin.

Tuotekehitysohjaaja vieraili Suomessa

Robert Emmett haaveili aluksi lääkärin urasta, mutta polioheikkouden vuoksi hän valitsi pääaineeksi kemian. Hän toimi tutkijana ja tuotekehitysohjaajana paperiteollisuuden, kaivosteollisuuden, maalien, ruoan, hammastahnan sekä imukykyisten aikuisten vaippojen kehityksessä. Muistelmien sisältävät runsaasti muistoja työpaikoista, golfista ja matkoista, mutta yllättävän vähän poliosta. Muutama yhteys meihin suomalaisiin sentään löytyy.

Erällä hienopaperitehtaalla vierailun jälkeen suomalaiset isännät veivät Robertin ja hänen esimiehensä Brycen ranta-saunaan iltaa istumaan. Se vielä menetteli, että saunassa oltiin "syntymäasussa" eli alasti, mutta järveen avattuun avantoon vieraskaksikko ei uskaltanut uimaan. Jopa avannon sijaan tarjotun sisäuima-altaan vesi tuntui hyttävän kylmältä. Robert piti Suomesta, koska Suomi muistutti hyvin paljon Robertin synnyinseutua New Yorkin osavaltiossa Rochesterissa. Thadin kesämökki järven rannalla muistutti suomalaisen rantasaunan maisemia.

Vuosituhannen vaihteessa pari työmatkaa suuntautui Haminaan sekä itäisen Suomenlahden meriristeilyyn. Vaikka suomalaisilla on maailmalla juron ja



Robert on päheällä kulkuvälineellä tarkastamassa viiniköynnöksiä.

vähäpuheisen maine, Robert koki suomalaiset älykkäiksi ja helposti lähestyttäväksi ilonpitäjiksi. Siis kun nämä juhlivat läpi yöttömän yön. Louhikkoisilla saaristopoluilla kulkeminen arvelutti, mutta suomalaiset isännät pitivät hyvää huolta vieraastaan. Esitelmien ohella saareissa tietyt saunottiin ja kalasteltiin. Saalista tuli, koska lohta oli tarjolla tervetuliaiseksi, lounaaksi sekä päivällisellä. Tapaamisten tuloksena kehitettiin lisäaine

hammastahnaan ja päällysteainetta paperille.

Eläköityminen ja PPS

Robert oli joutunut auto-onnettomuuteen 1989, jossa paremman jalan reisiruu oli katkenut. Hoitovirheen vuoksi parantuminen oli tuskallista ja vei vuosia. Muilta kuin vaimoltaan Robert salasi kivut. Korjausleikkauksen jälkeen hän kuitenkin pystyi taas kävelemään ilman apuvälineitä. Vuosituhannen

vaiheessa PPS alkoi näyttää kynsiään ja suurempia ja pienempiä kaatumisia tapahtui. Robertin eläkkeelle vetäytyminen liittyy Suomeen vuonna 2001, jolloin hän kaatui pahasti suomalaisen hotellin aulassa. 62-vuotiaana hänen oli pakko myöntää, ettei hän pysynyt työelämässä vammattomien vauhdissa.

Myös golfin pelaaminen oli pakko lopettaa herra Normaalin suureksi harmiksi.

Kun "normaalista" liikkumisesta ei ollut enää tietoakaan, oli turhauttavaa palata takaisin 50-luvun tilanteeseen ja apuvälineiden käyttöön. Eläköityminen ahdisti Robertia ensimmäisinä eläkekuukausina, koska periksimatonta luonnetta ei muuttanut miksiäkään. Robert siirsi kaiken tarmonsensa ja kemian tuntemuksensa runsaasti antioksidantteja sisältävän viinin valmistusmenetelmän kehittämiseen.

Kuvat on poimittu Robert Emmettin nettisivuilta.

Tuija Matikka

Psykologi ja polioselviytyjä

Kuvassa hymyilevät Robert, vaimo Jane ja poika John suurin piirtein Robertin tohtoriksi väittelyn aikoihin.



Historian siipien havinaa

Poliosisters'ien huippuhetkiä kuvina vuosien varrelta

Se on nyt juhluvuosi meilläkin: 25 vuotta!

Ensiesiintymisen ja toistaiseksi viimeinen yhteinen osuivat molemmat Tampereelle Hotelli Rosendahlisiin. Seitsemän iloista ja pirteätä musiikista inostunutta Poliosistersiä aloittivat matkan musiikinmaailmaan. Matkalle on mahtunut monenlaista, iloa, kaihoa, kaipausta, mutta päälimmäiseksi on jäänyt yhdessäolon ihanuus! Tässä on tarinamme kuvien kertomana! Ehkä me vielä jonain päivänä yllätämme teidät yhdessä laulaen! Vai olisiko nyt "kilpailevan" Poli-Boys -yhtyeen aika!

Teksti Pirjo K-O

Kuvat: omasta arkistosta



Sistersien synty Hot.Rosendahl 1990.



Hatut, tytöt ja sydämet Hot.Kajanus 1992.



Pikkujoulu tunnelmaa Jäähovissa 1992.



Vihreät huivit,yhdistyksen 40 v juhlat 1995.



Synttäriserenadi jommalle kummalle Hot.Priimus 1993.



Sistersien kvartetin huippuhetki, Kari Tapio 1998.

50-luvun tyyliin, Treen osaston 50v juhlat Hot. Rosendahl 2007.

Ladyt-lavalla, Soutupaviljonki, vas.oik." Katri-Helena, Lea Laven, Marion Rung ja Paula Koivuniemi".



kuntoutusta

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 myöhäisdiagnosi? 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 antamiani 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

Lehtimäen opiston rehtori Eija Saarimaa

Eija Saarimaa on 44-vuotias terveystieteiden maisteri, erikoissairaanhoidtaja ja opettaja. Hän asuu Soinissa ja perheeseen kuuluu puoliso sekä kolme lasta. Eija on kotoisin Kannuksesta Pohjanmaalta.

Miten kiinnostuit juuri vammaistyöstä?

-Kotipiirissä oli lievästi kehitysvammainen poika ja jo pienestä pitäen opin puolustamaan ja pitämään hänen puoliaan. Tästä opin ihmisen auttamisen. Menin sairaanhoidtajakouluun ajatellen juuri mahdollisuutta olla avuksi.

-Ensimmäinen kesätyöpaikani oli Himangalla Roiman Majalla, missä toimin Downnuorten leirillä ohjaajana.

-Vanhin tyttäreni on vaikeavammainen. Olen hankkinut paljon tietoa kuntoutuksesta ja erityiskasvatuksesta. Valmistuin hoitotyön opettajaksi vuonna 2000, pro gradu -työn tein aiheesta ”Isät vaikeasti kehitysvammaisen lapsen vanhempina”. Myös muut opinnäytetyöni liittyvät vammaisaiheeseen. Ammattikorkeakoulun koulutussuunnittelijana vastasin Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin henkilöstön täydennyskoulutuksesta.

-Itselläni on monipuolista kokemusta, näkemystä ja omakohtaista tietopohjaa vammaisalalta oman tyttären kautta. Myös järjestötoiminnassa olen ollut aktiivisesti mukana toimien useamman vuoden Järvi-Pohjanmaan vammaisneuvoston puheenjohtajana. Olen toiminut 18 vuotta tyttäreni omaishoitajana. Aina ei ole ollut helppoa, mutta varsinkin vertaistuki on auttanut jaksamaan.



Lehtimäen opiston kuulumisia?

Lehtimäen opistolle kuuluu hyvää – opiskelijoita on yli 70 ja uusi aikuisopintolinja on alkanut vuoden alusta. Opetusministeriön käynnistämän toisen asteen rakenne- ja rahoitusuudistuksen myötä myös opiston toimintaan ja talouteen yritetään löytää hyvä ratkaisu vuosiksi eteenpäin. Keväällä käymme neuvotteluja opetusministeriön, sekä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa rahoituksen järjestämisestä. Opiskelijat seuraavat mielenkiinnolla neuvotteluja, sillä opisto on heille tärkeä. Sen ymmärtää, koska Lehtimäen opisto on monen vaikeasti vamma-

maisen nuoren ainoa vaihtoehto peruskoulun jälkeisiin opintoihin.

Harrastuksesi?

Harrastan kävelyä koiran kanssa. Koiramme on dreever, metsästyskoira. Lukeminen on elämässäni henkireikä, luen todella paljon.

Jos voittaisit lotossa?

Eija naurattaa makeasti, mutta vakavoituu; rahalla ei saa aikaa, terveyttä, ei ihmissuhteita... Oman elämän perusasiat kuntoon... Antaisin varoja oman tyttären hoitokotityypin toimintaan.

Poliokurssit opistolla jatkossa?

Kovasti toivomme poliokurssien jatkuvan! Opisto ei ole entisenlaisensa, jos täällä ei ole poliokursseja!

Toivomme opiston työlle ja rehtori Eija Saarimaaalle voimia ja voittoja!

Teksti: Kaija Salmela

Kuva: Aarne Luhtala

Sipoon Apteekki – Sibbo Apotek

Iso Kylätie 20, Nikkilä, 04130 Sipoo
p.09-2747960

Hollolan apteekki

www.hollolanapteekki.fi
p.03-878610
Virastotie 1, HOLLOLA

Ristiinan Apteekki

Brahentie 16, 52300 Ristiina
p.015-7407700

”Miehen Työ”

-näkökulmia henkilökohtaisen avustajan ammatista



Leila, minä, Airi ja Leo Pärnussa: avustajan toimenkuva on monipuolinen.

Vuonna 2008 toimin asumisohjaajana yksityisessä kehitysvammaisten asumisyksikössä ja olin miettinyt työpaikan vaihtoa. Löysin netissä ilmoituksen henkilökohtaisen avustajan paikasta ja kiinnostuin työstä. Pääsin työhaastatteluun ja sainkin lopulta paikan, tosin alkuun vain keikkatyöntekijänä. Tällä hetkellä menossa on seitsemäs vuosi henkilökohtaisena avustajana samalla työnantajalla.

Kun kerron ihmisille mitä teen työkseni, reaktio on usein positiivinen. On myös niitä jotka eivät tiedä yhtään mistä työssä on kyse. Olen kuullut kyllä myös sellaisia kommentteja kuin: ”Eihän toi ole edes oikea työ”. Siis palautetta on ollut monenlaista. Paras on kuitenkin otsikkoon liittyvä kommentti. Juttelin kerran erään vanhemman herran kanssa joka kertoi minulle olevansa omaishoitaja. Hän oli toiminut vaimonsa hoitajana yli viisitoista vuotta. Kun sanoin olevani henkilökohtainen avustaja hän taputti minua selkään ja totesi:

- Se on kuule poikaseni miehen työ.

Se jäi mieleeni hyvin vahvasti elämään.

Henkilökohtainen avustaja?

Mutta totuus on, että avustajan työtä on ehkä hieman hankala selittää. Siis totta kai peruslinjat ovat hyvin yksiselitteiset. Henkilökohtainen avustaja auttaa vammaista henkilöä arkisissa asioissa ja tilanteissa, kodin ulkopuolisissa toiminnoissa ja harrastuksissa. Henkilökohtaisen avustajan tehtävä on suorittaa ne toimet, johon työnantaja ei yksin pysty, mutta jotka hän eivämmaisena suorittaisi itse.

Tavoitteena on siis varmistaa että vammaisen henkilön itsenäinen ja omaehtoinen eläminen ja asuminen, sekä perhe-elämän ylläpitäminen ja työelämässä tai opiskelussa pärjääminen sujuu vammasta huolimatta. Hankalan työn selittämisestä tekee se jatkokysymys, joka seuraa ensimmäistä kysymystä. Mitä siihen sisältyy?

Vastaaminen tähän kysymykseen ei olekaan niin helppoa. Työnkuva vaihtuu aina avustettavan henkilön tarpeiden mukaan. Eri ihmisillä on eri tarpeet harrastuksiin, työhön ja ylipäätään elämään liittyen. Työympäristö vaihtelee tehtäväkuvan mukaan. Se voi olla työnantajan koti ja sen lähiympäristö, opiskelu- tai työpaikka, kokous- tai harrastustila. Jotkut tarvitsevat ympärivuorokautista avustajaa ja toiset koko- tai osapäiväistä. Itse olen työtehtävissäni kulkenut työnantajani mukana kokouksissa, työmatkoilla, lomilla ja sukutilaisuuksissa.

Olin alkuun keikka avustaja, mutta etenin nopeasti täyspäiväiseksi avustajaksi eli teen neljäkymmentä tuntia viikkoa kohti. Työtehtäviini on kuulunut kodinhoitoa, ruuanlaittoa, paperitöiden hoitamisessa autta-

mista ja kaikki muut asiat joissa työnantajani on apua kaivannut. Välillä se on vaatinut melkoisia yleismiehen taitoja.

Tarpeeksi kaukana, tarpeeksi lähellä

Henkilökohtaisen avustajan työhön ei vaadita pohjakoulutusta, mutta mielestäni siihen pitäisi saada jonkinlainen koulutusohjelma. Ruuanlaitto, siivous ja kodinhoito ylipäätään ovat taitoja jotka jokaisen tulisi osata, mutta valitettavaa on, että nykyään vallitsee uusavuttomuuden aalto, joka on iskenyt nuorempiin ikäluokkiin. Työhön liittyy hienotunteisuutta, luotettavuutta ja vaitiolovelvollisuutta pitäisi myös korostaa hyvin vahvasti.

Se, että on sisällä toisen ihmisen perhe-elämässä, vaatii hienotunteisuutta. Olen ollut työnantajani mukana hänen perheensä tilaisuuksissa ja ollut ns. karpäsenä katossa muissakin tilanteissa, joiden kautta olen oppinut jättäytymään sopivan verran taka-alalle. Sopivan kaukana, ettei tunnu siltä, että on häiriöksi, mutta sopivan lähellä, jos avustettava tarvitsee jotain.

Luottamus on kuitenkin tärkein asia työnantajan ja avustajan välillä. Jos avustajaan ei voi luottaa, se tuo turvattomuuden ja jopa avuttomuuden tunteen, josta ei helposti pääse irti. Työhön liittyy kuitenkin rahan käsitteilyä ja avustaja kuulee usein asioita, jotka ovat työnantajan yksityisasiota. Maalaisjärki on myös hyvin suositeltava ominaisuus avustajalle. Sillä olen itsekin pärjännyt monissa tilanteissa. Minulla tosin on koulutusta lähihoitajan ammatista.

Tilanne- ja huumorintajua tarvitaan

Siis mitä ominaisuuksia avustajalta vaaditaan? Listaani voisi laittaa monia asioita, mutta koska puhun vain omasta kokemuksestäni, niin listani on tämä:



Kun Lexa toimi lipaskerääjänä, olin tietysti mukana.

tilannetajua, oma-aloitteisuutta, joustavuutta, luotettavuutta, huumorintajua ja ihan perinteistä maalaisjärkeä. Pienistä asioista ei kannata pelihousujaan repiä. Kaikilla on huonoja päiviä ja se koskee molempia osapuolia. Pitää osata antaa toiselle ihmiselle oma tilansa, jos päivä ei ole mennyt putkeen.

Huumori on toiminut omassa työsuhteessani, mutta se johtuu juuri siitä, minkälainen työnantajani on. En voisi kuvitella olevani avustajana liian tosikkomaiselle ihmiselle. Joustavuus toimii parhaiten, jos sitä on molempiin suuntiin. Jokaiselle tulee menoja ja on kurjaa, jos joustavuutta on vain avustajan suunnalta. On tärkeää että henkilökemiat kohtaavat, ainakin työn viihtyvyyden kannalta.

Henkilökohtaisen avustajan ammatti on ollut minulle todella mielenkiintoinen matka. Olen oppinut työnantajaltani paljon muun muassa ruuanlaitosta. Järjestötoimintaa olen nähnyt myös ja oppinut paljon vam-

maisasioihin liittyvästä lainsäädännöstä ja vammaisen ihmisen oikeuksista. Tähän matkaan on mahtunut monia upeita tuttavuuksia myös. Jopa yhden ministerinkin olen päässyt kätelemään. Tärkeintä minulle on kuitenkin se että työnantajani

on minulle myös läheinen ystävä. Toivon että saan vielä monet vuodet kulkea avustajan roolissani hänen mukanaan.

Teksti: Heikki Ylönen

Kuvat: Kotiarkisto

Olen nähnyt myös ja oppinut paljon vammaisasioihin liittyvästä lainsäädännöstä ja vammaisen ihmisen oikeuksista.



Suomen Polioliiton järjestämät

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja vuonna 2015



Kuntoutus- 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. Kurssille voivat hakeutua kaikki polion sairastaneet ikään tai jäsenyyteen katsomatta.

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (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 16,00 €/hlö. (32,00 €, mikäli matka tilattu muualta kuin keskitetystä tilausnumerosta). 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 kurssille 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.

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

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen II”

Aika: 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 myöhäisoireiden kanssa II”

Aika: 2 8.9.-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 myöhäisoire-myyttien purkaminen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisien 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 myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat lääkärintarkastus, yksilöhoidot, liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

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

Lisätietoja:

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

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2015

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

Lehtimäen Opiston Iloa elämään -kurssi

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

HUOM!

Kurssien haku-aika päättyy 15.6.2015

Kuvat: Aarne Luhtala



SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

Talvenselkä on jälleen taitunut ja kevättä näyttää pukkaavan vauhdilla päälle. Ainakin, jos tilannetta katsotaan täältä eteläisen Suomen näkövinkkelistä. Menneen talven lumista ei ole tällä hetkellä jäljellä häivääkään. Ruoho alkaa olla vihreää ja puihin sekä pensaisiin on ilmestynyt silmuja. Uusi vuosi on edennyt jo varsin pitkälle, joten on aika kääriä hihat ja alkaa toteuttaa toimia, joilla eteen tuleviin haasteisiin vastataan.

Yksi tämän vuoden tärkeimmistä haasteista, jonka ensisijaiset vaikutukset ulottuvat ainakin neljään seuraavaan vuoteen ja seuraukset useaksi vuodeksi pidemmälle, on muutaman viikon päästä järjestettävät eduskuntavaalit. Nyt jos koskaan on tärkeää, että kansa ryntää joukolla vaaliurnille pohdittuaan tarkkaan, keille ääniä annetaan. Viimeiset neljä vuotta on ollut Suomen politiikassa sekasorron aikaa. Vaalien jälkeen muodostettiin laajapohjainen sateenkaarihallitus.

Hallituksen ohjelmaan kuului mm. metropolihallinto, sote-uudistus, kuntauudistus, toisen asteen kouluverkko-uudistus, opintotukilain uudistus, kuntalain uudistus, YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen ratifiointi jne. Mikään näistä ei onnistunut. YK:n vammaissopimuksen ratifiointikin jäi vaiheeseen, kun viime hetkellä huomattiin, että ratifiointi vaatii muutoksia joihinkin Suomen kansallisiin lakeihin. Eli ratifiointi jää taas hamaan tulevaisuuteen. Ei voi muuta sanoa, kuin että lainsäädännön valmistelutyö on ollut ala-arvoista puuhastelua.



Vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään lauantaina 16.5.2015 Ruskeasuon koululla Helsingissä. Vuosikokous on tunnetusti yhdistyksen ylintä päätösvaltaa käyttävä toimielin, johon osallistumalla jäsenistö pystyy oikeasti vaikuttamaan yhdistyksen toimintaan. Vuosikokous on myös yksi niistä harvoista tilaisuuksista, joiden yhteydessä on mukavaa tavata tuttuja ja vaihtaa kuulumisia.

Lomailutoiminta

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta on järjestetty vuodesta 2008 alkaen Lomaja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa. Yhdistyksen hallitus on valinnut ensi kesän lomapaikaksi Kankaanpään Kuntoutuskeskuksen. Yhdistys myöntää hakemusten perusteella varsinaisille jäsenilleen ja heidän tarvitsemille välttämättömille avustajille maksuttoman täysihoidon sisältävän 7 vrk:n pituisen loman ajalle 13.7. – 20.7.2015. Maksuton avustaja katsotaan välttämättömäksi niille jäsenille, joilla on voimassaoleva päätös vammaispalvelulain mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta.

Lomajärjestelyistä kerrotaan tarkemmin lähiaikoina lähetettävässä jäsenkirjeessä. Lomaa haetaan viereisen sivun lomahakemuksella, joka lähetetään yhdistyksen toimistolle 31.5.2015 mennessä. Yhdistyksen hallitus valitsee lomalle osallistujat. Valinnoista ilmoitetaan hakijoille 15.6.2015 mennessä.

Kankaanpään Kuntoutuskeskuksen loman vaihtoehtona yhdistys myöntää jäsenilleen lomailutukea omatoimiseen lomailuun vapaasti valittavissa olevaan kotimaiseen lomailukohteeseen. Lomailutuen määrä on 100 €. Lomailutukea haetaan vapaamuotoisella hakemuksella, joka lähetetään yhdistyksen toimistolle. Hakuaika päättyy 31.5.2015.

Kurssituki

Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat kurssitukea Lehtimäen Opiston järjestämän ”Iloa Elämään” kurssin kustannuksiin 10 €/vrk/jäsen, jolloin kurssin hinta on 40 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Suomen Poliohuolto r.y:n ja Polioinvalidit r.y:n yhteisjäsenet osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (10 €/vrk) kurssitukea molemmilta järjes-

töiltä. ”Iloa Elämään”-kursseja järjestetään 3.8. – 12.8.2015.

Heta-Liiton opetusvideo

Heta- Henkilökohtaisten Avustajien Työnantajien Liitto r.y:llä on käynnissä Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama hanke, jossa tehdään opetusvideoita henkilökohtaisen avustajan työnantajuudesta. Heta-Liitto pyytää toiveita aiheista, joita videoilla voisi käsitellä. Videoiden kohdeyleisöön kuuluvat henkilökohtaisen avustajan työnantajien lisäksi myös henkilökohtaiset avustajat ja kaikki muut kentän toimijat (vammaispalvelujen henkilöstö, vammaisjärjestöt jne.), joten kyselyyn toivotaan monipuolisesti vastauksia koko laajalta kohdeyleisöltä.

Ensimmäinen opetusvideo on valmistunut ja se löytyy linkistä

<https://www.youtube.com/watch?v=ctjDhd9zYEc>

Heta-Liitto toivoo opetusvideosta palautetta, joka otetaan huomioon sitten seuraavien videoiden tekemisessä. Palautetta voi antaa nimettömänä Webropol-kyselyn avulla: <https://www.webropolsurveys.com/S/050B488539595AEB.par>

Hyvää kevättä ja kesän odottelua

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

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

LOMAHAKEMUS

KANKAANPÄÄN KUNTOUTUSKESKUKSEEN 13.07.-20.07.2015

Hakijan tiedot

Nimi	Syntymäaika	
Lähiosoite	Puhelinnumero	
Postinumero	Postitoimipaikka	Kotikunta

Käyttämäni apuvälineet:

Onko Sinulla voimassaoleva päätös vammaispalvelulain mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta? Kyllä Ei

Mukanani tulee henkilökohtainen avustaja Kyllä Ei

Avustajan nimi:

Mukanani tulee muu avustaja tai seuralainen Kyllä Ei

Seuralaisen nimi:

Tarvitsetko yleisavustajan apua? Missä toiminnoissa? Kyllä Ei

Tarvitsetko invahuoneen? Kyllä Ei

Tarvitsetko yhteiskuljetuksen Parkanon asemalta Kankaanpähän? Kyllä Ei

Lisätietoja

Päiväys Allekirjoitus

Hakulomake tulee postittaa Suomen Poliohuolto ry:n toimistolle 15.5.2015 mennessä.

Jäsensihiteerin mietteitä...

Hei pitkää aikaa, arvoisat lajitoverit. Taas on virrannut... ja niin pois päin. Luonto on mennyt ihan sekaisin: kevät ja karpäset pörrää. Sääennuste kyllä lupaillee takatalvea. Jos kalenteriin katsoo, sehän on talvi parhaimmillaan menossa. Aurinko lämmittää ja räystää tippuu. Täällä Helsingissä ja muuallakin eteläisessä Suomessa pölyyää, mutta se on hiekka kun pölyyää.

Yhdistys rintamalla on keväät jäsenvelvollisuuden aikaa. Tämä vuosi on myös on Polioidinvalidien 60. toimintavuosi eli suuret juhlat on tulossa. Sitä ennen vietetään arkaa.

Jäsenmaksuista

Tuttuun tapaan Polioidinvalidien jäsenmaksut lähtevät liikenteeseen vuosikokouksen jälkeen, ennemmin tai myöhemmin. Voisin luetella tuhannen syytä miksi myöhemmin, mutta ehken viihdytä/vaivaannuta teitä selostuksella. Suomen Polioidinvalidien jäsenmaksu on lähtenyt ja ns. eräpäivä naputtelee näinä päivinä.

Kannatus/tuki laskuja on lähetetty osittain jo syksyllä jatkuen näin kevääseen asti. Polioidinvalidien hankkijat soittelevat vielä viimeisempiä yhteydenottoja. Mikäli emme ole teitä tavoittaneet, saattaa olla, että yhteystiedoissamme on puutteita.

Laskun saatuanne muistattehan käyttää laskussa olevaa viitenumeroa, näin maksullanne on parhaat mahdolliset päätyä oikeaan osoitteeseen ja kirjautua jäsenmaksu maksetuksi ja juuri oikealle henkilölle.

Henkilökohtainen viitenumero

Polioliiton, jäsenjärjestöjen ja osastojen tarjonnan ja tapahtumien maksun suorittamiseen on erittäin hyvä käyttää henkilökohtaista viitenumeroa. Täällä pääkallopaikalla minä iloisesti ajelen viitalistoja ja saan näppärästi mustaa valkoisella, että maksu on saapunut ja vielä pysytyn vakoilemaan kenen maksusta on kyse, vaikka maksaja ei olisikaan nimeltään tuttu.



Mikäli et ole saanut viitenumeroa tai olet sen tallentanut visuumi paikkaan, jääkaapin oveen magneetin alle? Pirautta minulle, niin tarkistetaan numerosi ja vaihdetaan muitakin kuulumiisiä. Tai laita sähköpostiviestiä.

Yhteistietojen muutokset
Osoitteiden ja muiden yhteystietojen muuttaminen tapahtuneiden muutosten suhteen ota yhteys allekirjoittaneeseen. Otan kiitollisuudella vastaan tällaisen postin.

Yhteistietojen muutokset

Yleensä meiltä on juuri lähtenyt postia niin, että seuraava kirje, lehti tai lasku tulee vanhan osoitteen kautta. Älä siis hermostu, joskus muistan kertoa osoitteen muutoksen yhteydessä, mitä postia on ehditty vanhaan osoitteeseen jo lähettää, mutta joskus muistan sen vasta, kun on suljettu linja ja menen päivittämään rekisteriä. Paljonhan minä teitä tunnen, mutta en tosiaankaan kaikkia ja nimi ei aina kerro onko postituslistalta löytyvä yhteys jäsenen, kannattajan/tukijan, lehden tilaajan tai vapaakappaleen saajan vai jonkin ihan muun.

Sitten, jos posti kiertää useamman lähetyksen ja pidemmän ajan sisällä vanhan osoitteen kautta niin, tukistaapa minua uudestaan, on jäänyt tiedon siirto matkan varrelle, pahoittelen.

Netposti
Taas muistutan Netpostin käyttämättömyydestä. Mikäli sinulla on sähköposti käytössä, voin näppärästi ottaa Netpostin käyttöön. Se on postin ilmainen palvelu ja helppo ottaa käyttöön osoitteessa www.posti.fi. Sieltä opastetaan eteenpäin. Palvelu toimii esim. pankkitunnuksilla, mutta ellei sinulla ole kyseisiä tunnuksia, on sinulla mahdollisuus saada palvelu käyttöön ilmeikkain.

Kuinka saan Postin käyttäjätunnuksen?
1. Kirjautu ensin sisään Postin palveluihin esimerkiksi pankkitunnuksillasi. Käyttäjätunnuksen voit sen jälkeen luoda Postin Omat palvelut -sivulla "Omat tietosi"-kohdassa tai Netpostin "Omat tiedot ja lähettäjät" -osiossa kohdassa "Palvelun käyttäminen".
2. Sinulla on myös mahdollisuus hakea itsellesi myös kertakäyttöinen tunnus ja salasana Postin omista myymälöistä. Tunnuksen saaminen edellyttää sinulta henkilöllisyytesi todistamista. Kirjautuessasi sisään kertakäyttöisellä tunnuksella sinun on heti muutettava tunnustasi ja salasanaasi, jotta saat pysyvän käyttäjätunnuksen.

Netposti

Näin vähennät paperillisen postin saantia ja kirje/lasku on samalla napin painalluksella sinun tiedossasi, kun minä olen täältä antanut lähetä käskyn "pikkuEdille" saattaa aineiston matkaan.
Olihan minulla jotakin muutakin mielessäni, mutta kun en saa sitä juuri nyt mieleeni ja päätöittäjä tuskaillee aikataulujeni kansa. Jos ei aihe ole vanha, niin ehkäpä palaan aiheeseen ensi kerralla. Ei muuta kuin oikein kaunista kevättalvea ja tapailemisiin ja soittelimisiin ja kirjoittelimisiin.

Kirsti Paavola
Jäsensihiteeri

Kuinka saan Postin käyttäjätunnuksen?

Kuinka saan Postin käyttäjätunnuksen?

1. Kirjautu ensin sisään Postin palveluihin esimerkiksi pankkitunnuksillasi. Käyttäjätunnuksen voit sen jälkeen luoda Postin Omat palvelut -sivulla "Omat tietosi"-kohdassa tai Netpostin "Omat tiedot ja lähettäjät" -osiossa kohdassa "Palvelun käyttäminen".

2. Sinulla on myös mahdollisuus hakea itsellesi myös kertakäyttöinen tunnus ja salasana Postin omista myymälöistä. Tunnuksen saaminen edellyttää sinulta henkilöllisyytesi todistamista. Kirjautuessasi sisään kertakäyttöisellä tunnuksella sinun on heti muutettava tunnustasi ja salasanaasi, jotta saat pysyvän käyttäjätunnuksen.

Näin vähennät paperillisen postin saantia ja kirje/lasku on samalla napin painalluksella sinun tiedossasi, kun minä olen täältä antanut lähetä käskyn "pikkuEdille" saattaa aineiston matkaan.

Olihan minulla jotakin muutakin mielessäni, mutta kun en saa sitä juuri nyt mieleeni ja päätöittäjä tuskaillee aikataulujeni kansa. Jos ei aihe ole vanha, niin ehkäpä palaan aiheeseen ensi kerralla. Ei muuta kuin oikein kaunista kevättalvea ja tapailemisiin ja soittelimisiin ja kirjoittelimisiin.

Kirsti Paavola

Jäsensihiteeri

Poliorokote

Kansallisessa rokotusohjelmassa käytetään Imovax Polio -rokotetta.

Rokote ei sisällä eläviä taudinaiheuttajia.

Vaikuttavana aineena on kolmenlaisia kokonaisia, tapettuja poliovirusia.

Apuaineena on sokeria, suoloja, aminohappoja, vitamiineja ja puhdistettua vettä.

Rokotteessa ei ole tehosteaineita

Rokote sisältää pienen määrän fenoksisietanolia säilytysaineena.

Rokotteessa on erittäin pieniä jäämiä formaldehydiä.

Suomessa ei tällä hetkellä ole käytössä elävää heikennettyä suun kautta otettavaa poliorokotetta (OPV).

Mitä haittaa poliorokotteesta voi olla?

Suomessa käytössä olevat poliorokotteet eivät sisällä eläviä taudinaiheuttajia. Niistä ei voi saada polio-oireita.

Tavallisin haittavaikutus on paikallisreaktio. Myös kuumetta, muita ohimeneviä yleisoireita ja ihottumaa voi ilmetä. Nämä oireet alkavat yleensä parin vuorokauden sisällä rokottamisesta ja kestävät muutamia vuorokausia. Paikallisoireet eivät estä jatkorokotuksia. Myöskään ihoreaktiot eivät useimmiten estä jatkorokotuksia.

Pistosalueen paikallisoireita, särkyjä ja kuumetta voi hoitaa kuume- ja kipulääkkeillä.

Lähde: THL

Ruudukon voittajat 4/2014

Raija Ekqvist, Lohja, 10 €

Airi Liimatta, Nokia, 6 €



Pakistan pidättää vanhemmat, jotka kieltävät lapsiltaan poliorokotuksen

Pakistanin hallinto on suorittanut ensimmäisen massapidätyksen vanhempien vastaan, jotka ovat kieltäneet lapsiltaan polionvastaisen rokotteen. Pidätettyjen määrä on 471 vanhempaa ja heidät on pidätetty syyllä "kansallinen turvallisuus riski".

Hallinto sanookin vapauttansa lasten vanhemmat vasta silloin, kun he allekirjoittavat paperin, jolla he hyväksyvät lapsen rokotuksen poliota vastaan.

Pakistanin valtio ja hallinto on julistanut "sodan" poliota vastaan.

- Olemme päättäneet taistella kieltäytyjiä vastaan rautahansikkain. Jokainen joka kieltää rokotuksen lapsiltaan tulee lähettää vankilaan, sanoo valtion komissaari Riaz Khan Meshud.

Pakistan kuuluu yhteen kolmeen maasta, jossa poliota tavataan edelleen päivittäin ja riski muodostua epidemiaksi on olemassa.

Kesällä 2014 WHO antoikin ohjeeksi kaikille kansainvälisille matkustajille ottamaan poliorokotteen ennen matkaansa Pakistaniin taudin leviämisen estämiseksi.

Taliban yhteisö on hyökännyt poliorokottajia vastaan terrori iskuin ja väittää poliorokotusten olevan yksi keino kukistaa muslimien uskonto. Marraskuussa neljä poliorokotteiden antajaa Pakistanissa ammuttiin kuoliaaksi.

Teksti: PO

LIKKUMISEN APUVÄLINEET

TAIMA XC ROLLARI
OVH: 450,00
KOTIIN TOIMITETTUNA
DIETZ
REHA-PRODUUKTE

8,2 KG - YMPÄRIVUOTISEEN SISÄ- JA ULKOKÄYTTÖÖN
Tilaa
040 1244 282
tai pyydä esite
apuajoneuvo

MAAHANTUONTI, MYYNTI JA VUOKRAUS:
KUUSILUOTO OY | KEHITTÄJÄNKATU 16 | 04440 JÄRVENPÄÄ | INFO@APUAJONEUVO.FI

Polioinvalidit ry 60 vuotta

Pääjuhla kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2015 Marina Congress Center, Helsinki

Pohjanmaan osasto

Tapahtumia 2015

Valtakunnallisia tapahtumia

Polioinvalidit ry:n vuosikokous 25.4. Helsingissä, Valkea talo. Nyt porukalla mukaan valitsemaan puheenjohtajaa seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Kokoukseen järjestetään yhteiskuljetus. Bussin aikataulu ja reitti ilmoitellaan sitten, kun lähtijät ovat selvillä.

Suomen Polioliiton syystapahtuma, joka on samalla Polioinvalidit ry:n 60-vuotisjuhla, 24.-25.10.2015 Helsingissä. Myös juhliin mennään yhteiskuljetuksella.

Oman osaston toimintaa

Toukokuussa 4.-6.5 HeKu-kuntokurssi Lehtimäen opistolla.

Elokuussa 14.-16.8 mennään Heku kursille Kauhajoen seurakunnan leirikeskukseen.

Näistä ja muistakin vuoden tapahtumista tarkemmin jäsenkirjeissä.

Hyvää kevättä ja tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Kevät pohjoisessa 2015

Tapahtumapäivä Vesi-Jatuli Haukipudas

Maanantaina 11.5.2015 klo 14.00 - 18.00 Vapaa-aikakeskus Vesi-Jatuli, Jokelantie 20, 90830 Haukipudas. Pitsaa ja kahvia. Ohjelmaa ja arvontaa. Lopuksi uintia.

Johtokunnankokous muun ohjelman jälkeen n. klo 17.00.

Ilmoittautuminen Timo Härköselä puh. 0400-798072

Kerhotoiminta keväällä

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

Seuraava kerhopäivämme tiistai 17.03.2015 klo 14.00-18.00 Vapaa-aikakeskus Vesi-Jatuli, Jokelantie 20, 90830 Haukipudas. Leena leipoo pikkupullia tulkaa maistamaan. Timo järjestää arpajaiset. Arvottavaa saa tuoda. Uimavaatteet mukaan halukkaille maksetaan uimaliput.

Yhdyshenkilö Timo Härkönen puh.0400-798072

Kajaanin kerho

Kirkkokatu 26 Kajaani, maanantaisin kerran kuukaudessa klo 17.00.

Yhdyshenkilö Manu Leinonen puh. 040-7505630

Syys Pohjoisessa 2015

Ensimmäinen johtokunnan kokous syyskuussa. Aika ja paikka ilmoitetaan myöhemmin. Kerhot aloittavat myös toimintansa syyskuussa entiseen tapaan. Muutoksista ilmoitetaan erikseen. He-Ku Rokualla loppuvuodesta torstaista lauantaihin.

Osallistuminen valtakunnallisiin tapahtumiin

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

Osallistumme Polioinvalidit ry:n 60-vuotisjuhlaan 24.-25.10.2015 Helsingissä Kattajanokalla. Suunnitteleme tuettua yhteismatkaa.

Tapaamisiin!

Johtokunta

Savon osasto

Käännetään katseet kohti kesää ja uusia seikkailuja...

Kesäpäivä Kuopiossa to 25.6.2015.

Ohjelmassa mm.kiertoajelu kaupungilla, iltapäivä piknikillä Valkeisen rannalla.

Kesäteatteri su 12.7.2015 klo 15.00

Rauhalahden kesäteatteri esittää musiikinäytelmän ”Solistina Olavi Virta”.

Retkipäivä Juankoskelle ke 22.7.2015

Menemme tutustumaan mm. Juice Leskinen jalanjäljille.

Heku-kurssi

Punkaharjulla Kruunupuistossa 25-28.8.2015. Tapahtumista tarkempaa tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot

Iiris Karvinen 0400 649677 tai

Esko Timonen 0400 645182

Aurinkoista kevättä kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

Pidämme **peili-iltapäivän** lauantaina 21.3.2015 klo 14, Pellervontuvalla, Pelleronkatu 9, Tampere.

Sibelius –talon konserttimatka 10.4.2015, Lahteen peruuntuu.

Polioinvalidit ry:n vuosikokous lauantaina 25.4.2015, yhteiskuljetus järjestetään.

Vappubrunssi nautitaan perjantaina 1.5.2015, uudistetussa Näsilinnassa, Näsinpuisto, Tampere. Brunssin hinta ja kattausaika selviävät myöhemmin. Jokainen maksaa itse lounaan. Varaus on tehty 25 henkilölle. Ilmoittautuminen paikkavaruksen vuoksi viikkoa ennen.

Seminaaripäivä–poliosta järjestetään lauantaina 9.5.2015, Kuntoutumiskeskus Apilassa, Reumantie 6,36200 Kangasala. Aloitamme päivän lounaalla klo 11-13.00. Sen jälkeen siirrymme auditorioon jossa lääkäri Kirsi Valtonen ja kuntoutusohjaaja Marja Räsänen puhuvat poliosta ja elämäntapahallinnasta ym. ajankohtaisista asioista. Paikalla on myös toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Luentojen ja keskustelujen jälkeen on kahvitarjoilu. Tilaisuus on avoin kaikille jäsenille ja se päättyy noin klo 16. Sitovat ilmoittautumiset lounaan ja kahvitarjoilun vuoksi viimeistään 4.5.2015. Osallistumismaksu on 10 €, jonka voi maksaa paikan päällä sihteerille.

Likkojen lenkki järjestetään taas Tampereella lauantaina 23.5.2015 klo 12-18, vaihtoehtona löytyy meille sopiva esteetön lenkki. Tarkempia tietoja www.likkojenlenkki.fi

Kesäteatteriin torstaina 25.6.2015 klo 19, Rampiteatteri, Kummelinkuja 3, Kangasala(Automuseo Mobilian vieressä). ”Haaveet kauas kuljettaa”, 70-luvun musiikilla maustettuna. Nautimme ensin päivällistä Mobiliasa klo 16 alkaen ja siirrymme siitä teatteriin. Teatteripaketin hinta on 25 euroa jäsen, henkilökohtainen avustaja jäsenhinnalla. Ei-jäsenhintana on 38 euroa. Olemme varanneet lippuja 25 kpl. Ilmoittautuminen ja maksu tilille viimeistään 25.5.

Kokopäivän kestävä **kesäretki** Paraisille perjantaina 31.7.2015. Lähdemme Tampereen linja-autoasemalta Ratinan puolelta

klo 9. Olemme varanneet Matrocsin invabussin. Matkan hinta on 70 euroa/jäsen, henkilökohtainen avustaja jäsenhinnalla. Ei-jäsenhintana on 100 euroa. Päivän ohjelma tarkentuu myöhemmin. Jäsenkirjeessä lisätietoa.

Suunnitelmissa on myös kesäpäivän viettoa Tampereen Seudun Invalidien kesäkodilla Aitorannassa ”Saunotaan suvessa, nautiskellaan nuotiolla”. Lisää jäsenkirjeessä. Suunnitelmia on tehty myös syksyn tulevasta HEKUsta Kuntoutumiskeskus Apilassa, tiedot tarkentuvat myöhemmin.

Omaehtoisen liikunnan tukeminen. Omaehtoista vapaa-ajan liikuntaharrastusta tuetaan edelleen. Tuki on 20 €/jäsen/kausi/yksi liikuntamuoto. Maksettuasi toimita kuitti sihteerille. Kausi on 1.1.–30.6. ja 1.7.-31.7.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

Pirjo Karin-Oka puh 041 533 8755 tai

Leila Lahti-Pätäri puh 040 700 1257

Tampereen osaston tilinumero

Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Päspossa tapahtuu kesällä 2015

Suomen Luontokeskus haltia 10.6.

Menemme tutustumaan Nuuksiossa sijaitsevaan luontokeskus Haltiaan 10.6. Luontokeskuksen osoite on Nuuksiontie 84, Espoo

Päivän ohjelma:

Kokoontuminen Haltiassa klo 9.45.

Opastettu kierros ”Suomen luonto” klo 10.00-11.00

Lounas ravintolan pitopöydässä klo 11.00-12.00.

Ulkoilu ”Maahisen kierros” 2 km esteetön reitti klo 12.15-13.45

Iltapäiväkahvit ravintolassa klo 14.00-14.30, jonka jälkeen kotiinlähtö

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930 viimeistään 21.5.

Päivän hinta jäsenille 20 € ja ei jäsenille 30,50. Hinta sisältää sisäänpääsymaksun, opastuksen, lounaan ja iltapäiväkahvit. Maksut Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 22.5.



Satakunnan osastolaiset yhdistivät vuosikokoukseensa myös ohjatun tuolijumpan.

Sappeen kesäteatteri 11.7.

Tämän vuoden kesäteatteriretki tehdään Sappeen kesäteatteriin Pälkäneelle 11.7.katsoomaan esitystä ”Kesäkissat”, joka on Heikki Vihisen käsikirjoittama ja ohjaama musiikkikomedia.

Ennen teatteria menemme lounaalle Rönvikin viinitilalle, jossa nautimme ”Pehtorin Erkin paremman lounaan” + kahvin. Tilalla on mahdollisuus tehdä ostoksia. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 15.6. Retken hinta on 50 € jäsenille ja 90 € ei jäsenille, joka pitää sisällään matkan, lounaan ja teatterilipun. Matka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 15.6.

Matkalle lähdemme Paavo Nurmen pat-saalta klo 10.00. Lounas klo 11.30 ja teatteri alkaa klo 14.00. Paluu teatterin jälkeen noin klo 18.00.

Syyspiristystä 2.9.

Järjestämme Helsingin Invalidien Yhdistyksen tiloissa Voudintie 6:ssa syksyille piristystä klo 14.00-19.00.

Ohjelma:

14.00-16.00 kuntoutuspolku Marja Räsänen

16.00-17.00 Muistiluento Jari Jokiluhta
17.00-18.30 Tietoa elävästä ravinnosta
18.30-19.00 Nautitaan elävää ravintoa

Ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 28.8 mennessä. Iltapäivän hinta 5 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 samoin 28.8. mennessä.

Torstaikerho

Kerho kokoontuu edelleen toimistolla Kumpulantie 1 A 6+, krs kuukauden toisena torstaina klo 15.30-17.30

Kevään kerhoillat:

Huhtikuu 8.4.

Synergy ravintojuomaesittely

Toukokuu 13.5.

Keskiviikkona kevätlounas Ravintola Kuninkaan Lohen Kartanorakennuksessa Voudintie 1, Vantaa. Lounaan hinta on 10 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 30.4. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 myös 30.4. mennessä.

Tervetuloa kesän tapahtumiin

Johtokunta

Saksan pääkaupunki

Berliini kutsuu 22.8.-29.8.15



Polioinvalidit ry järjestää tänä vuonna matkan Saksan Berliiniin 22.8.-29.8.15 yhteistyössä matka-toimisto Matka Agenttien kanssa.

Lennot:

Lähtö 22.8. klo 08.10 Helsinki – Berliini, josta invabussikuljetus hotelliin.

Paluu 29.8. klo 19.10 Berliini – Helsinki Lentoyhtiö on Finnair

Hotelli: Abba Berlin Hotel on neljän tähden hotelli, joka sijaitsee Charlottenburgin kaupunginosassa 250 metrin päässä kuuluisasta Kurfürstendammin ostoskadusta. Se tarjoaa tilavia ja tyylikkäitä huoneita sekä spa-tilan, jossa on sauna ja poreallas. Hotellissa on esteettömiä huoneita 12 sekä ravintola, baari, pesula, sekä ilmainen WiFi.

Hotellin huoneissa on tallelokero, minibaari, puhelin, ilmastointi, televisio, ja hiustenkuivaaja. Esteettömissä huoneissa on suihku ja standardihuoneissa amme.

Matkan hinta: Matkan hinta on 985 EUR/henkilö kahden hengen huoneessa, johon sisältyvät lennot, hotelli, aamiainen, lentokenttäkuljetukset, kaupunkikiertoajelu 4 tuntia ja retki Potsdamiin 8 tuntia. Yhden hengen huoneen lisämaksu on 280 EUR/7 vrk. Matkalla on mukana kaksi yleisavustajaa.

Retket:

Kaupunkikiertoajelu 23.8.2015 invabussilla kestää noin 4 tuntia, jossa mukana on suomenkielinen opas. Näemme mm. Berliinin keskustan kuuluisimmat rakennukset, ostoskadut, Brandenburgin portin, hallintokeskuksen, televisiotornin ja Holo-

kaustin muistomerkin. Tällä retkellä näet kaupungin viehättävyyden ja sen mielenkiintoisia kohteita.

Potsdamin retki 25.8.2015 invabussilla kestää noin 8 tuntia, jossa mukana on myös suomenkielinen opas. Potsdam on Saksan Brandenburgin osavaltion pääkaupunki ja sijaitsee Havel-joen varrella Berliinin naapurissa, 26 kilometriä lounaaseen Berliinin keskustasta. Asukkaita Potsdamissa oli vuonna 2011 noin 156 000.

Potsdam kuuluu Berliinin-Brandenburgin metropolialueeseen, jolla asuu noin 6 miljoonaa ihmistä. Ajamme Potsdamiin, jossa sijaitsee Fredrik II Suuren rakennuttama huvilinna Sanssouci, joka edustaa rokokoota ja sitä kutsutaankin usein Preussin Versailles'ksi. Linna rakennettiin vuosina 1745-1747. Sanssouci puutarhoineen on ollut listattuna Unescon maailmanperintöluettelossa vuodesta 1990. Erittäin laajassa puistossa on useita linnoja, muita rakennuksia, suihkulähteitä ja patsaita.

Voimme myös lounastaa tai nauttia välipalaa puiston ravintolassa. Ryhmällemme on tehty varaus ravintolaan klo 13.00. Lounaan jälkeen tutustumme historialliseen Potsdamin kaupunkiin. Myöhään iltapäivällä palaamme Berliiniin.

Lisää retkiä lisämaksusta, niistä tietoa myöhemmin.

Ilmoittautuminen: Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 90-6860 9930 viimeistään 8.5.2015. Kerro myös tarpeesi esteettömästä huoneesta. Välittömästi ilmoittautumisen jälkeen on maksettava etumaksu 150 EUR/hlö ja loppulasku 835 EUR/hlö viimeistään 30.6.2015 Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75. Yhden hengen huoneen loppulasku on 1.115 EUR.

Tervetuloa tutustumaan Berliiniin ja sen ympäristöön

[Polioinvalidit ry](#)

KUNTOUTUS

Peurunka



Peurungantie 85, Laukaa
020 751 601, www.peurunka.fi

PAREMPI VOIDA HYVIN!

osastoissa tapahtuu

Lahti-Kouvolan osasto

Jäsentapaaminen Kouvolassa

Maanantaina 30.3.2015 klo 13.00 - 15.30 Pohjola-talo, Kauppamiehenkatu 4 2 kerros, Kouvola.

Tervetuloa joukolla mukaan myös kaikki lähialueelta.

Lisätietoja Seija Valkonen puh. 050 3491977 tai sähköpostilla: seija.valkonen@luukku.com

Jäsentapaaminen Lahdessa

Torstaina 16.4. klo 12 -15 Lahden Invakeskus ry:n tiloissa, Hämeenkatu 26 a, 3.krs. Lahti

Osallistutaan ja pidetään yhteyttä!

Palveluopas ja elämäntilintarkistus

Lahden osaston teemapäivä torstaina 16.4.klo 12 - 15, aiheena ”Palveluopas ja elämäntilintarkistus”. Aiheesta tulee keskustelemaan Marja Räsänen Kuntoutuksen ohjaaja ja –suunnittelija Suomen Polioliitto ry:stä. Paikka on Lahden Invakeskus ry, Hämeenkatu 26 A, 3.krs. Lahti. Ilmoittautumiset 13.4. mennessä Ritva Jokela, puh. 044 5142256 tai ritva.jokela@phnet.fi

Tervetuloa mukaan!

Ennakkotietoa kipuluennosta

Syksyllä keskiviikkona 9.9.2015 klo 17.00. Marja Räsänen kuntoutuksenohjaaja ja suunnittelija Suomen Polioliitto ry:stä tulee pitämään kipuluennon Kouvolaan, Pohjolatalo Kauppamiehenkatu 4, 2.krs. Tarkemmat tiedot ja ilmoittautumiset myöhemmin.

Hyvää kevättä!

Työryhmä

Unto Laakso on poissa

Unto Laakso s. 7.7.1929 Nurmi-järvellä, k. 2.1.2015 Hämeenlinnassa. Unto Laakso liittyi Polioinvalidit ry:n jäseneksi vuonna 1960 ja oli mukana Polioinvalidit ry:n johtokunnassa vuosina 1969-1974.

Unto Laakson muistoa kunnioittaen
Polioinvalidit ry

Varsinais-Suomen osasto

Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17. Kevätkauden viimeinen vuoro on 29.5. 2015

Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.

Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön. Yleisavustajaa ei ole, joten avustajaa tarvitseva saa ottaa oman avustajan/saattajan mukaan.

Kuntoiluasioissa ota yhteyttä Riittaan p. 0400122330.

Vuosikokous

Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidetään Helsingissä 25.4.2015 Valkea Talossa, siitä tarkemmin erillisessä jäsenkirjeessä.

Teatteri

Olemme varanneet lippuja Linnateatterin esitykseen ”Minttu sekä Ville”. Esitys on tiistaina 12.5.2015 klo 19. Minttu Mustakallio ja Ville Virtanen esittävät improvisaatioilutituksen ja esityksen kesto on 1 tunti 45 minuuttia. Tästä oli jo jäsenkirjeessä tarkemmin.

Kesäteatteri

Menemme Sipilänmäen kesäteatteriin maanantaina 29.6.2015 klo 19.

Kantaesityksenä nähdään ”Kylpylä happy end”-esitys. Saat enemmän tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Heku- kuntoutusta

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunki-seudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seuranta-jakson Ruissalon kylpylässä. Ajankohta: Tiistai 22.9. klo 10.00 – torstai 24.9.2015 klo 15.00.

Tämä on ennakkotieto, kurssista enemmän kun saadaan sisältö- ja hintaneuvottelut päätökseen.

Kevään odotusta

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhopäivät

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila

To 26.03.2015 klo 14.00
”Myyjäistuotteiden viimehetken valmistelut ja keräykset”

To 23.04.2015 klo 14.00
”Os.55-v juhla valmistelua”

To 21.05.2015 klo 14.00
”Os.55-v juhla valmistelua”

Kirpputori

Itsepalvelukirpputorilla on edelleen osastolla pöytä. Mikäli kaapeistasi löytyy sinulle tarpeetonta, muille ehkä tarpeellista tavaraa, niin voit lahjoittaa niitä myytäväksi Kirpputorilla. Tuotto tilitetään Satakunnan osaston toimintaa varten. Tavaralahjoituksista voi ottaa yhteyttä Sirpaan tai Eijaan.

Ohjattu vesivoimistelu

Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori

Kevätkausi 2015 jatkuu tiistaisin klo 16.00. Kevätkausi päättyy toukokuussa. Syyskausi alkaa 1.9.2015.

Satakunnan osaston 55-v juhla

Satakunnan osaston 55-v juhla on suunniteltu pidettävän 11.6.2015.

Paikka ja ohjelma vielä avoin. Ehdotuksia vastaanotetaan. Tarkemmin ilmoitamme juhlasta tietojen varmistuttua jäsenkirjeessä.

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620
Eija Laakso 040 – 7686 348

Satakunnan osaston johtokunta
toivottaa kaikille lämmintä kevättä ja kesän odotusta

Polioilto sivut luettavissa nyt myös mobiililaitteilla.

www.polioliitto.com



Kuten ylläolevista kuvista näkyy askarruttavat samat puimat naapurimaan polioinvalidien keittiössä sekä työhön mennessä.

Lopuksi.

Yhdistyksen toiminta ensimmäisenä toimintavuotenaan on kulkenut onnellisten tähtien alla ja sen saavutukset ovat tyydyttävät. Toiminnallisesti on se kyennyt todistamaan polioinvalidien erikoisjärjestön tarpeellisuuden, jopa välttämättömyydenkin. Yhdistyksen sinänsä ei saa olla itse tarkoitus, vaan se panos, minkä se kykenee sääntöjensä mukaan ja tarkoituksensa toteuttamalla suorittamaan vaikeuksien keskellä kamppailevien jäsentensä henkiseksi ja taloudelliseksi tueksi. Kun ottaa huomioon, että yhdistys on erittäin vaikeavammaisten polionuhrien perustama ja hallitsema järjestö, ei ole kummeksuttava, jos sillä on suuren yleisen tuki ja myötätunto puolellaan. Tämä myötätunto on saavutettu ja jokaisen yhdistyksen jäsenen velvollisuus on omakohtaisesti huolehtia siitä, että se myöskin aina säilytetään.

Kaikille, jotka tavalla tai toisella ovat ojentaneet auttavan kätensä yhdistyksen toiminnan tukemiseksi, lausuu yhdistys parhaat kiitokset.

POLIO INVALIDIT — POLIO INVALIDERNA r.y.

Johtokunta

Olli Heinonen
Puheenjohtaja

Väinö Sippari
Sihteeri

POLIO INVALIDIT

Polio Invaliderna r.y.

TOIMINTAKERTOMUS
VUODELTA 1956



POLIO INVALIDIT

Polio Invaliderna r.y.

TOIMINTAKERTOMUS
VUODELTA 1957



HELSINKI 1958