

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2015



Tällaista tänään, entä huomenna?

Kuntoutuksen ohjaaja ja suunnittelija Marja Räsänen on matkustanut ympäri Suomea herättämässä keskustelua polion sairastaneen ihmisen toimintakykyyn vaikuttavista asioista. Ja keskustelua on syntynyt.

Omasta toimintakyvystä ja hyvinvoinnista huolehtiminen ja erityisesti oikeus siihen on ollut ja on yksi tärkeimmistä, jollei tärkein, poliojärjestöjen viesti polion sairastaneille, heidän omaisilleen, päättäjille ja ammattihenkilöillekin. Jos puhuisimme politiikan kieltä, puhuisimme kärkihankkeesta.

Meidän kärkihankkeemme eroaa muista hyvinvoinnin ja toimintakykyä tukevista hankkeista siinä, että sairastetulla poliolla ja sen jälkitilalla on oma suuri merkityksensä toimintakykyyn ja sen kehitykseen. Ikääntyminen tuo - totta kai - omat haasteensa jaksamiseen ja pystymiseen, mutta verratessa polion sairastaneen ihmisen toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia ns. terveeseen väestöön, on ero vähintäänkin se kuuluisat kymmenen vuotta. Tämä on yksi kiistaton poliokyselyjen vahvistama tulos.

Marja Räsänen korostaa ns. oman osallistumisen tärkeyttä: kuntoutuminen (lue: omasta toimintakyvystä huolehtiminen) alkaa itsestä. Jokainen on oman tilanteensa paras asiantuntija. Tämä ei tarkoita sitä, ettemmekö tarvitsisi myös ammattilaisten apua. Tämä tarkoittaa sitä, että jokainen itse tietää parhaiten mitä ongelmia kohtaa omassa arjessaan. Ja kuinka suuriksi ne ongelmat ovat ehtineet muodostua, ennen kuin havahdumme pyytämään apua. Tai apua on kyllä pyydetty ajoissa, mutta sitä ei ole saatu. Suomessa puhutaan paljon ennaltaehkäisevästä terveydenhuollosta ja sosiaali-

toimesta. Karu totuus on, että tarvittavat tukitoimet ja tieto siitä, kuinka voisivat vahvistaa omaa jaksamista, eivät löydy ajoissa perille.

Olemme nyt jo yli kymmenen vuotta johdonmukaisesti (poliokyselyjen ja polioprojektin taustatiedoin) viestittäneet terveydenhuollon ja sosiaalitoimen ammattilaisille poliosta ja polion jälkitilan vaikutuksista polion sairastaneen ihmisen toimintakykyyn. Synkimpinä hetkinä tuntuu, että mitään ei ole saatu aikaan. Jaksan kuitenkin luottaa siihen, että ilman tehtyä työtä tilanne olisi vielä kurjempi.

Tästä Poliolehdessä löytyy nyt ensimmäistä kertaa käyttööne ”Minun tilanteeni nyt”-lomake. Ennalta tehty lomake parhaimmillaan vähentää tärkeiden asioiden unohtamista ja antaa selkeän kuvan sen hetkisestä tilanteesta. Täydentämällä tietoja vuosittain, pystyy seuraamaan toimintakyvyssä tapahtuvia muutoksia ja se antaa vahvaa pohjatietoa siitä, mihin asioihin tulee kiinnittää huomiota.

Lomakkeen toisella puolella on tiivistettyä tietoa poliosta ja polion jälkitilan oireista. Toivottavasti tästä lomakkeesta on teille apua. Ainakin sitä voisi keilla: täyttää ja viedä seuraavan kerran mukana lääkärille, fysioterapeutille, toimintaterapeutille jne. Tokikin asiat voi koota mihin tahansa, kunhan ne vain on sieltä katsottavissa.



Polioliiton nettisivuja tulaaan kesän ja alkusyksyn aikana muokkaamaan. Toivottavasti saamme niistä toimivammat. Liitämme sivuille myös tämän ”Minun tilanteeni nyt”-lomakkeen. Se tulee sinne sekä tulostettavassa muodossa, että selälaisessa muodossa, jossa sen voi ensin täyttää ja sitten tulostaa.

Yritämme saada muutoinkin koottua sinne avuksenne tietoa ja oppaita. Ja koska vain viidennekselle poliojärjestöjen varsinaisista jäsenistä on netti-maailma ulottuvilta, voitte tilata samat myös ns. paperiversioina täältä toimistolta.

Toivomme tietysti saavamme palautetta ja ajatuksianne lomakkeesta. Hienointa tässä nykytekniikassa on, että korjaukset onnistuvat ja muutokset on mahdollista nopeastikin toteuttaa. Enää ei ole varastossa tuhansia valmiiksi painettuja lehtisiä ja lomakkeita, joihin siten liimattaisiin korjaustarroja.



Syksyllä juhlietaan 60 vuotta täyttävää Polioinvalidit ry:tä. Olen etsinyt sopivaa 60-luvun vaatetusta iltajuhlalle sellaisella innolla, että lähipiiri on jo alkanut huomautella asiasta. Yritän sinnitellä tämän kesän, mutta minkäs teet, kun ei millään malttaisi odottaa sinne loka-kuulle. Huippuohjelma ja paras mahdollinen seura kutkuttavat mukavasti sielua.

Iloitkaa kesästä. Pitäkää huolta itsestänne. Tavataan viimeistään syksyllä!

Birgitta Oksa
päätoimittaja

Suomen Polioliitto ry

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:
Suomen Polioliitto ry
Päätoimittaja:
Birgitta Oksa
Toimitus:
Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki
puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960
sähköposti:
birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti
Rajja Nissinen
puh. 040 - 7222 442

Mainosilmoitusaineistot
studio@akarjalainen.net

Taitto
Antero Karjalainen

Paino
Wellprint Oy
ISSN 1237-2781
Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Rauman vinkkelit	22

Vuosikokousuutisia

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - neuvontapalvelut vahvistuvat	6
Polioinvalidit ry:n 60. vuosikokous - huoli toimintakyvystä on yhteinen	7
Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous - kuntoutus- ja virkistystoiminta jatkuu	8

Uutisia

Terve-Sos 2015 Jyväskylässä	11
Polioseminaari - kuntoutumiskeskus Apilassa	12
Lahden osaston jäsentapaaminen	13
Varsinais-Suomen kevääseen on kuulunut monenlaista Vappubrunssilla Tampereella	15
THL kokosi laitospaikkaselvityksen	17
Vesi-Jatulissa tapahtumapäivä	20
Lääkekorvauksiin 45 euron alkuomavastuu	25
Esteetöntä elämää voi tukea	25



Kuntoutusta

Punkaharjulla Kruununpuistossa - poliolaisryhmä ”kuusneloet”	18
Onneksi lähdin mukaan! Pohjanmaan HeKu Lehtimäellä	19
”Minun tilanteeni nyt” -lomake	23

Järjestöasiaa

Suomen Poliohuollon puolelta	21
Poliojärjestöjen Toimintakertomukset 2014	28
Poliojärjestöjen Toimintasuunnitelmat 2015	31
Polioinvalidit ry:n osastot	36

Muuta

Celia-äänikirjaston käyttö on mahdollista polion sairastaneille	10
Kyösti Suhonen	16
Poliolehdän kesäristikko	26



Kansallinen varautumissuunnitelma polion paluun estämiseksi päivitettiin

Viime vuonna WHO julisti polion kansainväliseksi terveysuhaksi. Julistus perustui Syyrian polioepidemiaan sekä Pakistanin ja Afganistanin poliotapauksiin, joita levisi viime vuoden aikana myös ympäröiviin maihin. Kuluva vuoden toukuun alussa varoitusta jatkettiin vielä kolmella kuukaudella.



Villiä poliovirusta (tyypit 1 ja 3) esiintyy vielä Pakistanissa ja Afganistanissa. Paikalliset epävaakat olot lisäävät tautitapausten esiintymisen riskiä, koska torjuntatoimia ei saada toteutettua.

- Polioepidemia katsottaisiin alkaneeksi, jos halvausoireisia saman poliovirustyyppin aiheuttamia potilastapauksia ilmenisi kuu- kauden sisällä useampi kuin yksi tai tautia aiheuttavia saman tyyppin poliovirus- ruksia löytyisi vähintään kahdesta henkilöstä, joiden ei tiedetä olleen välittömässä kontaktissa keskenään. Jätevesiseurannassa kahdesta tai useammasta erilisestä jätevesiverkoston osasta löytyvä samanlainen villi tai pitkälle muuntunut rokotepäräinen poliovirus antaisi aiheutta epällä epidemiaa, määrittelee Savolainen-Kopra.

THL:n Rokotusohjelmayksikön ylilääkäri Hanna Nohynek arvioi maamme rokotuskattavuuden toistaiseksi riittäväksi. Viimeisimmän 1000 lapsen otantatutkimukseen perustuvan selvityksen valossa vuonna 2012 Suomessa syntyneistä lapsista



valtaosa (97,2 %) oli saanut toiseen ikävuo- teen mennessä rokotusohjelman mukaiset rokotukset, joihin sisältyy poliota sisältävä rokote (DTaP-IPV-Hib).

Tehosteannos- ta suositellaan, jos henkilöllä on riski altistua poliovirustar- tunnalle esimerkiksi matkusta- malla polioriskimaahan. Lisä- tietoja aiheesta saa mm. THL:n matkailijan terveysoppaasta.

Lain mukaan turvapaikan hakijoista vain lapset ja raskaana olevat ovat oikeutettuja ennal- taehkäisevään hoitoon kuten rokotuksiin, mutta polio- ja MPR -rokotusten kohdalla on tehty poikkeus. Niitä annetaan kaikille turvapaikan hakijoille iästä riippumatta, koska näin voidaan suojata heitä ja vastaan- ottavaa väestöä. Jos ihminen ei ole turvapaikan hakija, vaan muu maahanmuuttaja, tervey- denhuollon palvelujen on pal-

jon hankalampi tavoittaa häntä, koska meillä ei ole systemaattisia maahantuloterveystarkastuksia niin kuin perinteisillä maahan- muuttovaltaisilla mailla kuten Australialla ja USA:lla, huomaattaa Nohynek.

- Suomessa käytettävät roko- teet eivät täysin suojaa poliolt, mutta estävät halvausoireisen polion. Pistettävä, ei-elävä polio- rokote (IPV) ei suojaa elimistöä tehokkaasti poliovirustartun- nalta, ja rokotettu voi levittää poliovirusta, vaikka itse on suo- jassa halvausoireiselta taudilta. Laumasuoja ei synny niin hyvin inaktivoituna kuin elävällä hei- kennetyllä suun kautta otetulla rokotteella (OPV), joka antaa paremman limakalvosuojan ja vähentää polioviruksen eritystä oleellisesti. Epidemiatilanteessa OPV onkin parempi epidemian taltuttamisen vaihtoehto kuin IPV. Näin toimittiin Suomessa 1980-luvulla, kun koko väestö rokotettiin niin sanotulla sokeri- palarokotteella, toteaa Nohynek.

Perheet kieltäytyvät lapsuus- ajan rokotuksista erittäin har- voin. Nohynekin mukaan ro- kotekriittisyyden taustalla on uskonnollisia, maailmankat- somuksellisia, luonnonmukai- suuteen pyrkiviä tai muita syitä. Rokotekriittisissä näkemyksissä korostetaan esimerkiksi roko- teiden haittoja tai salaliittoteo- rioita.

Kansallisen varautumissuunni- telman päivityksen mukaan laa- jojen polioepidemioiden riski on lähes olematon niin kauan kun väestön rokotuskattavuus säilyy nykyisellä tasolla. Keskeistä on siis ylläpitää nykyisen kaltainen kattava ja tehokas rokotusoh- jelma.

Teksti: Tanja Kopsa



Elämä ei ole tasa-arvoista

Ennenkin olen tuonut esille sellaisen asian, että vangeilla on paremmat olosuhteet kuin meillä vammaisilla.

Suomen Kuvalehdestä juuri luin otsikon: vankien suunnittelema vankila. Pilottivankilaksi on otettu Hämeenlinnan vankila, missä tullaan tekemään mittavat remontit lähivuosien aikana. Kirjoituksessa kerrottiin siitä, kuinka erinomaisesti vankila saadaan, kun vangit otetaan mukaan suunnitteluun.

Viihtyisyyttä, asumismukavuutta ja säästöjä saadaan kuu- lemma yhteistyöllä lisää.

On jo tuotu esille, että vankien säännöllistä ruokailua on paran- nettu ja monipuolistettu terveel- lisempään suuntaan. Päivittäiset säännölliset ulkoliikunnat mah- dollistettu, puhelimen käyttö- oikeuksia ja mahdollisuuksia on lisätty. Perheiden tapaamisoi- keuksia parannettu.

En karehdi vankeja, haluan kuitenkin asua kotonani. Jäin vain miettimään, että koskahan meille vammaisille annetaan samat oikeudet ja mahdollisuu- det. Kukahen meistä huolehtisi samalla tavalla, oikeuksiamme ja toimiamme valvoen ja ke- hittäen.



Insinööriko: maan hallitus

Varsinainen insinööriyön huipputekona on syntynyt maa- hamme uusi hallitus. Kukin nyt katsoo kannaltaan mitä haittaa tai hyötyä se kullekin aiheuttaa ja tuottaa.

Näin äkkiseltään muutamia hajahuomioita.

Tietenkin lääkekorvauksia on helppo alentaa ja samalla pois- tuu ruokavaliokorvaus.

Matkojen omavastuu nou- see, saa nähdä aletaanko jälleen takkuamaan matkojen yhdis- tämisen kanssa enemmänkin, lääkäripalkkioiden vähennysoi- keus alenee.

Rakentamisen normitalkoot kevenee. Eli voi käydä niin, että pääset ystäväsi luokse toiseen kerrokseen, mutta et enää kol- manteen kerrokseen.

Vanhuspalvelujen henkilö- mitoitus 0,40. Hyvin paljon on käyty keskusteluja siitä, että pitäisikö terveydenhuollon ja vanhushuollon henkilömitoitus olla 0,50 - 0,70. Nyt se pantiin varmuuden vuoksi alakanttiin.

Lisäksi siellä on maininta asia- kasmaksujen korotuksesta ja asumistukien sopeuttamisesta. Palvelusuunnitelmien laadinnas- ta vain tarpeen mukaan. Laadin- ta ei ole tähänkään saakka toimi- nut edes tarpeen mukaan, vaan sosiaalitoimen henkilöresurssien mukaan.

Hyväkään siellä on. Vanhana yrittäjänä olen erittäin iloinen siitä, että vammaisten yrittäjien asemaa parannetaan. Ei tosin enää koske minua. Liekö pää- ministerin yrittäjätaustalla siihen osuutensa.

Kotihoidon tukeen ja omais- hoitajien lomituksiin lisää rahaa. Harmi vain, että korotukset eivät kyllä ole riittäviä. Tuplana olisi rahoitusta pitänyt lisätä. Pieni takuueläkkeen korotus tulee.

Aika näyttää miten muutokset toteutuvat. Voi käydä niinkin, että heikennyksiä vielä lisätään.



Kristilanteessa

Nyt minulle on tullut totiset paikat. Keskussairaalan apuvä- linekeskuksen henkilökunta on alkanut ehdottamaan minulle, että ulkona tapahtuvassa liikku- misessani käyttäisinkin sähköä eikä sähkömopoa.

Olen kriisitilanteessa. Olen aja- nut mopoillani noin viidentoista vuoden verran. Tunnen moponi yhtä hyvin kuin tyhjät taskuni. Siirtyminen sähköä on jostain syystä iso kynnyks.

Antoivat pahukset minulle sähköä kotiin kahdeksi viikoksi kokeiltavaksi. Olen kyllä ajellut sillä, mutta vieraalta tuntuu.

On niin pahuksen äkkipikai- nenkin liikkeissään näin hitaalle pohojalaaselle. Katukivetyksien reunakivetkin jalkakäytävien kohdalla ovat mahdottomia. Pelkkään, että vempale kaatuu tai keikahtaa. Ajatukseni kui- tenkin on, että mikäli pystyn sillä ajelemaan tämän kahden viikon ajan menemättä ojaan, seinään tai muuten törttöilemät- tä kaupoissa, niin sitten vaihdan tämän kulkuvälineekseni. Aina on toivotettu, että ei pidä kangis- tua kaavoihin, mutta kuitenkin, tällä ikää...

Lomakausi alkaa kohta ja kesä- matkalaiset ilmoittelevat tulemi- siaan. Jännittää eniten neitien 19 ja 17 ilmoitus. Olemme heinä- kuulla Seinäjoen provinssissa yöt ja päivät nukumme mamman ja papan luona. No, onni on se, että ei meidän tarvitse mennä Provinssirockin mukaan.

Kesästä näyttää tulevan vilkas ja toivon mukaan myös lämmin. Myös teille kaikille lämmintä ja onnekasta kesää.

Jussi

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - neuvontapalvelut vahvistuvat

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous pidettiin Kumpulantien neuvottelutilassa maanantaina 18.5.2015. Jäsenjärjestöt Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokoukset olivat sääntöjensä mukaisesti valinneet Polioliiton vuosikokousedustajat.

Kokouksessa olivat esillä sääntömääräiset asiat. Suomen Polioliiton hallituksen jäsenet valitaan joka toinen vuosi. Tällä kertaa esityslistalla ei ollut henkilövalintoja, vaan hallitus jatkaa entisessä kokoonpanossaan. Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja on Juhani Kivipelto, varapuheenjohtaja Leo Hänninen ja hallituksen jäsenet Markku Huostila, Lauri Jokinen, Kaarina Lapalainen, Jussi Mäki-Petäys ja Rauno Nieminen.

Neuvontapalveluihin vahvistusta

Polioliiton toiminnasta 76% rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

- Haimme Raha-automaattiyhdistykseltä tuntuvaa korotusta yleisavustukseen voidaksemme vahvistaa neuvontapalvelujamme puolipäiväisellä kuntoutuksen ohjaajalla ja suunnittelijalla. Valitettavasti korotustoiveemme eivät toteutuneet, vaan jouduimme miettimään löytyisikö tarvittavat rahat jotenkin muuten, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Polioliiton neuvontapalvelut ovat ajoittain ruuhkautuneet pahasti eikä erityisesti ns. yleistiedottamiseen Poliolehdessä, nettisivujen ja erilaisten opaslehtisten avulla ole riittänyt voimavaroja.

- Yksittäisen ihmisen avun tarpeeseen ollaan jotenkin ehditty vastaamaan, mutta muu ja erityisesti suunnitelmallinen

Polioliitto esitteli poliojärjestöjen toimintaa saksalaisessa poliolehdessä.

kehitystyö on väkisin jäänyt vähemmälle, on todennut myös puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Työharjoittelua Polioliitossa suorittanut Marja Räsänen toivi viime vuonna pelastusta jo lähes kestävämpään tilanteeseen.

- Kun tarvittavaa lisärahoitusta Marja Räsänen palkkaamiseen ei saatu muualta päätettiin karsia kaikki muut menot minimiin, jopa sellaisista kohteista, joiden toteutus oli ns. pakollisten listalla. Marja Räsänen toimii nyt ainakin vuoden 2015 osa-aikaisena kuntoutuksen ohjaajana ja suunnittelijana. Hänet tavoittaa yleensä Kumpulantien toimistolta keskiviikkoisin. Mutta koska hänen vastuualueenaan on myös alueellisten kuntoutus- ja neuvontatapahtumien järjestäminen ja vierailut kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilla, kannattaa aina varmistaa aika-aulut soittamalla toimistolle tai jättämällä Marjalle soittopyyntö, kertoi Birgitta Oksa.

Mistä sitten luovuttiin? Näkyvimpiä ovat varmasti tiedotus- ja

julkaisutoiminnan hankkeet, joita joudutaan siirtämään toteutettavaksi, kun niille löydetään rahoitus.

Suomen Polioliiton verkkosivuilla vieraili vuoden aikana 41210 yksittäistä kävijää ja kävijöiden kokonaismäärä kohosi 86 256:een. Nettisivujen kehittäminen ja käytön parantaminen ovat oikeastaan ainoat tiedotushanke, johon resurssit pyritään löytämään vielä tämän vuoden aikana.

- Nettiin pyrimme saamaan myös uusia polion sairastaneille suunnattuja opaslehtisiä ja lomakkeita. Julkaisemme ne soveltuvin osin myös Poliolehdessä, kertoi Oksa.

Poliolehti on saanut hyvää palautetta, jos kritiikkiäkin. Käytännössä Poliolehti on vapaehtoisten kirjoittajien ja kuvaajien varassa. Asiantuntijakirjoituksiin varatut määrärahat ovat lähes olemattomat. Ilman aktiivista kirjoittajien ja kuvaajien joukkoa Poliolehteä ei ilmestyisi tai ainakin siitä puuttuisivat jutut ja kuvat.



- Poliolehdessä toimitus on hajautettu eri puolille Suomea, paljasti jäsen sihteeri Kirsti Paavola iloisesti naurahtaen.

Tietysti kaikista yleiskuluista yritetään vielä löytää jokainen mahdollinen euro. Eniten huolta aiheuttaa se, että IT-hankintoja, kuten tietokoneita ja jäsenrekisteriohjelmia emme pysty näillä näkymin uudistamaan, vaikka tarve olisi polttava, totesi toiminnanjohtaja Oksa. Hiukan hymyillen hän myönsi, että jatkuva menojen tarkkailu ja säästökohteiden etsiminen työllistää toimistoa sekkin.

- Polioliitossa on totuttu priorisoimaan ja yritämme tehdä sovittu asiat mahdollisimman hyvin, vahvisti puheenjohtaja Kivipelto muistuttaen, että Suomen Polioliiton kokonaiskulut olivat toimintavuonna yhteensä 309 880,06 euroa (vuonna 2013: 324 223,84). Kokonaiskuluista kuntoutustoiminnan osuus oli 32% (31%), tiedotustoiminnan 20% (19%) ja neuvontapalvelujen 16% (18%). Suomen Polioliiton toiminnasta 76% (73%) rahoitettiin Raha-automaattiyhdistyksen yleis- (140 000,00€) ja kohdennetulla (97 827,18€) toiminta-avustuksella. Kohdennetusta, kuntoutustoimintaan saadusta RAY-avustuksesta vuoden 2015 ko. toiminnan rahoittamiseen siirtyi 1 172,82€.

Polioliiton oma varainhankinta koostui jäsenjärjestöjen jäsenmaksuista, valtakunnallisten tapahtumien osallistumismaksuista, Poliolehdessä ilmoitustuloista ja vuokratuotoista.

Tilikauden tulos on 1 964,29€ tappiollinen. Tappio katetaan talousarvion mukaisesti vuoden 2012 Pieni Ele-keräyksen tuotolla.

Teksti: PO

Polioinvalidit ry:n 60. vuosikokous - huoli toimintakyvystä on yhteinen

Polioinvalidit ry:n jäsenet kokoontuivat yhdistyksen 60 vuosikokoukseen Helsingissä sijaitsevaan Kuulonhuoltoliiton Valkean talon auditorioon 25.4.2015.

Paikalle oli saapunut 75 varsinaista jäsentä eri puolilta Suomea. Polioinvalidit ry:n kahdeksan paikallisosastoa olivat omissa vuosikokouksissaan käsitelleet myös ns. pääyhdistyksen toimintaa ja taloutta. Osastojen edustajat toivat alueensa toiveet ja kannanotot puheenvuoroissaan tiedoksi kokoukselle.

2012 tehdyn poliokyselyn mukaan vain alle 20% yhdistyksen jäsenistä on kiinnostunut ns. varsinaisesta järjestötyöstä: luottamustoimista ja käytännön järjestelyistä. Osallistumiskohteet ja yhdistyksen palveluista valitaan oman mielenkiinnon ja mahdollisuuksien mukaan. Kuntoutus, tieto ja vertaistuki ovat syitä, miksi suurin osa on mukana yhdistystoiminnassa. Vuosittaisten tapahtumien määrä nousee yli sadan ja osallistujia ne keräävät noin 1500.

Me olemme yhä olemassa

Yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen totesi kokouksen avajaispuheissaan, että yhdistys perustettiin 60 vuotta sitten koska polioon sairastuneet ihmiset tarvitsivat akuuttivaiheen jälkeenkin monenlaista tukea ja apua, jota yhteiskunta ei pystynyt antamaan tai hoitamaan.

- 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 hyvän elämän ja yhdenvertaisen osallistumismahdollisuuksien tukeminen.

Rauno Nieminen muistutti, että koko 60-vuotisen olemassaolonsa ajan Polioinvalidit ry on pohjannut toimintansa vapaaehtoistyöhön. Yhdistys on ollut ja on polion sairastaneiden itsensä johtama ja yhdistykselle asetetut tavoitteet on jäsenistön itsensä asettamat.

Hän totesi myös, että ikääntyminen ja toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttavat polioinvalidien arkea ja samalla myös osallistumista yhdistyksen toimintaan. Hän kiitti yhdistyksen luottamushenkilöitä paikallisosastoista siitä, että he ovat ottaneet haasteen vastaan ja suurin osa yhdistyksen tarjoamista palveluista toteutetaan nykyisin juuri osastoissa.

- 60 vuotta on nyt takana, mutta älkäämme unohtako sitä, että työtämme tarvitaan tulevinakin vuosina. Me olemme yhä olemassa, totesi puheenjohtaja Rauno Nieminen avajaispuheensa lopuksi.

Kuntoutusta ja vertaistukea

Polioinvalidit ry:n toiminnassa korostuvat niin kuntoutus kuin erilaiset vertaistukitapahtumatkin.

Yhdistys järjesti useita paikallisia lämminvesivoimistelua ja liikuntaryhmiä. Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin kaksitoista ja niihin osallistui 172 henkilöä. Yhteistyössä Lehtimäen Opiston kanssa toteutettiin kaksi valtakunnallista kuntoutuskurssia. Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin yli 90 ja osallistujia oli noin 1000.

Kuntoutustoiminnan kokonaiskulut vuonna 2014 olivat 75 328,51 euroa ja vuodelle 2015 siihen varattiin 88 200 euroa. Vapaa-ajan toiminnan kulut olivat 81 048,86 euroa. Kuntoutustoiminnasta osallistujilta perityt omavastuuosuudet vaihtelivat 10-50% välillä, kun taas vapaa-ajantoiminnan osalla osuudet vaihtelivat 30-98 prosenttiin.

Yhdistyksen neuvontapalvelut vahvistuivat ja viime vuonna järjestettiin yhteistyössä Suomen

Polioliiton kanssa kahdeksan alueellista neuvontapalvelutapahtumaa, joissa aiheina kivunhoito ja arjessa selviytyminen. Osallistujia näissä neuvontapalvelutilaisuuksissa oli yhteensä 169.

- Neuvontapalvelujen ja erilaisten kuntoutustapahtumien ja -sarjojen vahvistaminen nimenomaan paikallistasolla on osoittautunut oikeaksi valinnaksi. Kuluvalla vuodelle on jo sovittuna useita uusia neuvontatapahtumia ja useampia on suunnitteilla, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Kokouksessa keskusteltiin vilkkaasti kuntoutuksen tarpeesta, tavoitteista ja sisällöstä. Nimenomaan polion vaikutusta toimintakyvyn laskuun ei terveydenhuollossa ja sosiaalitoimessa tänä päivänä tunnusteta riittävässä määrin. Tästä seuraa, että polion sairastunut ei saa vammaispalvelulain mukaisia tukitoimia toimintakyvynsä tueksi, vaikka pitäisi.

Kokoukselle tuotiin käsiteltäväksi myös Risto Korhosen aloi-



Kokouksessa keskusteltiin vilkkaasti kuntoutuksen tarpeesta, tavoitteista ja sisällöstä.

te. Aloitteen mukaisesti valitulle johtokunnalle annettiin tehtäväksi tutkia Polioinvalidit ry:n vuosikokouksen siirtoa Suomen Polioliitto ry:n kesäpäivien yhteyteen.

Talous vuosikokouksen päätösten mukainen

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

Oman varainhankinnan ja toimintatuottojen lisäksi yhdistys jatkoi jäsenpalvelujen rahoittamista omalla pääomalla. Vuosikokous päättää vuosittain käytettävän oman pääoman suuruudesta. Omaa pääomaa tarvittiin vuonna 2014 toiminnan rahoitukseen suunnitellun 78 500 euron sijaan 66 663,30 euroa. Kokonaiskulut olivat 301 882,34 euroa. Vuoden 2015 kokonaiskulut on arvioitu 326 800 euron suuruisiksi ja omaa pääomaa tullaan käyttämään enintään 73 800 euroa.

Luottamushenkilövalinnat

Polioinvalidit ry:n johtokunnasta on vuosittain puolet erovuorossa, puheenjohtajan kausi on kaksi vuotta. Puheenjohtajana jatkaa Rauno Nieminen Sata-

kunnasta. Hän kiitti kokousväkeä saamastaan luottamuksesta jatkaa vaativassa tehtävässä myös seuraavat kaksi vuotta.

Johtokunnan kokoonpanoon ei vuosikokous tehnyt muutoksia, vaan erovuorossa olleet Sirpa Haapala Porista, Lauri Jokinen Turusta, Pirjo Karin-Oka Tampereelta ja Iris Karvinen Heinävedeltä jatkavat tehtävissään myös vuosina 2015-2016. Johtokunnassa jatkavat sääntöjen mukaisesti ei tällä kertaa erovuorossa olleet Pirkko Ahola Ähtäristä, Ritva Jokela Lahdesta, Kaarina Lappalainen Helsingistä ja Tuula Pukkila Kempeleeltä.

Johtokunnan henkilökohtaiset varajäsenet jatkavat niin ikään muutoksitta lukuun ottamatta Tamperetta, jossa Pirjo Karin-Okan varajäsenenä aloittaa Sepo Utrainen.

Polioinvalidit ry:n 60. vuosikokous sujui eteenpäin katsovassa hengessä. Puheenjohtaja Rauno Nieminen kutsui kaikki yhdistyksen jäsenet 60-vuotisjuhlaan kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2015 Helsingin Katajanokalle:

- Työmme jatkuu.

Teksti: PO

Kuvat: Aarni Luhtala

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous - kuntoutus- ja virkistystoiminta jatkuu

Suomen Poliohuolto ry kokoontui perinteeksi muodostuneen tapaansa omaan vuosikokoukseen lauantaina 16.5.2015 Ruskeasuon koulun ruokasaliin. Kokouksessa oli esillä sääntöjen määräämät asiat.

Kokous aloitettiin yhteisellä lounaalla.

Henkilökohtainen avustaja mahdollistaa osallistumisen

Paikalle oli saapunut myös Kyllikki Landin Klaukkalasta. Hän on muutaman viime vuoden aikana taistellut saadakseen oman arkensa tueksi henkilökohtaisen avustajan. Sitkeä hakemusten ja valitusten jättäminen toi viimein tulosta ja Kyllikille myönnettiin henkilökohtaista apua.

- Nyt pääsin tänne kokouseenkin, Kyllikki Landin iloitsi, sillä ilman henkilökohtaista avustajaa osallistuminen olisi ollut mahdotonta.

- Henkilökohtaisen avustajan kanssa olen voinut lähteä liikkeelle ja alkaa taas elämään, totesi Kyllikki ja hänen avustajansa nyökkäsi hymyillen iloisesti. Yhteistyö tuntui toimivan ja lounaan lomassa käyty jutustelu vahvisti sen toisiansian, että henkilökohtainen avustajan merkitystä toimintakyvyn heiketessä ei voi liikaa painottaa. Heikentynyt toimintakyky johtaa usein siihen, että kodin ulkopuoliset kontaktit ja ”mukaan lähteminen” muuttuvat tavoittamattomiksi.

Taloustarvion ja toimintasuunnitelman mukaisesti

Kokouksen puheenjohtajaksi kutsuttiin yhdistyksen hallituksen jäsen Risto Korhonen. Risto Korhonen

kannusti kokouksen osallistujia keskustelemaan ja kertomaan ajatuksistaan ja mielipiteistään.

Osallistujat olivat tyytyväisiä sekä menneeseen vuoden 2014 toimintaan kuin kuluvaan vuoden toimintasuunnitelmiinkin. Varsinaisille jäsenille tarjottavat kuntoutus- ja virkistyspalvelut niin koti kuin ulkomaillakin ovat jo vakiintunutta toimintaa, joiden suosio on pysynyt vahvana.

Suomen Poliohuollon lomailutoiminta järjestetään kesällä 2015 Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa. Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa järjestettävän loman vaihtoehtona yhdistys myöntää hakemusten perustella varsinaisille jäsenilleen lomailutukea omatoimiseen lomailuun itse valittavassa lomakodissa. Lomatuen määrä on 100 euroa.

Yhdistys tukee vuonna 2015 myös jäsenistönsä osallistumista Suomen Polioliiton Helsingissä 24.10.2015 järjestämän kansainvälisen poliopäivän viettoon ja myöntää jäsenilleen kurssitukea Lehtimäen Opiston ”Iloa ja vaihtelua elämään” kurseille osallistumiseen. Kurssituen määrä on 10.00 €vrk ja sitä myönnetään enintään 14 vrk:lle kalenterivuoden aikana.

Toiminta rahoitetaan jäsenmaksuilla, omavastuuosuuksilla ja yhdistyksen Kaislarannan myynnistä saamalla pääomalla.

- Käytämme vuosittain toimintamme rahoittamiseen myös omaa pääomaamme. Viime vuonna käytetty määrä oli hiukan yli 12.000 euroa, kertoi puheenjohtaja Leo Hänninen. Viime vuonna käytetty pääoma jäi suunniteltua pienemmäksi.



si Poliohuollon saaman reilun 17.000 euron testamenttilahjoituksen vuoksi.

- Tarkoitus on rahoittaa jäsenpalvelujamme juuri nyt, kun jäsenemme vielä haluavat ja jaksavat osallistua.

Kunto- ja virkistystoimintaa Kankaanpään Kuntoutuskeskukseen

Suomen Poliohuolto ry on järjestänyt jäsenilleen tuettua kuntolomatoimintaa käytännössä koko olemassaolonsa ajan. Viime vuodet toiminta on toteutettu Lomakoti Marjolassa Itä-Suomessa. Tänä kesänä lomatoiminnan toteutuspaikaksi on valittu Kankaanpään Kuntoutuskeskus. Yhdistys tarjoaa varsinaisille jäsenilleen hakemusten perusteella kuuden vuorokauden mittaisen täysihoidon sisältävän maksuttoman vapaa-

lomatoimintaa. Avustajan osalta loma on maksuton niiden jäsenten kohdalla, joilla on voimassaoleva päätös vammaispuhvelulain mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta. Lomapaikkoja on tarjolla 24 henkilölle.

- Hakemuksia on tullut jo runsaasti, vaikka hakuaikaa on vielä jäljellä, kertoi yhdistyksen puheenjohtaja Leo Hänninen tyytyväisenä.

- Uusi paikka on kiinnostanut myös uusia hakijoita. Pyrimme

varmistamaan, että kaikki järjestelyt toimivat ja lomalaiset saavat nauttia toimintakykyä tukevan ja vertaistukea tarjoavan mukavan kuntoloman, totesi Leo Hänninen.

- Uusi paikka vaatii aina uudet järjestelyt ja luottamushenkilöt joutuvat tekemään vähän enemmän töitä järjestelyjen onnistumiseksi. Ensimmäinen jännityksen paikka on ohitettu, kun hakijoita Kankaanpään Kuntoutuskeskukseen on löytynyt.

Henkilövalinnat

Vuosikokouksen henkilövalinnat sujuivat äänestyksestä. Erovuoroisista jatkavat Markku Huostila, Leo Hänninen ja Kaija Salmela. Erovuorossa ollut Hil-



Ilman henkilökohtaisia ja yleisavustajia yhä harvempi polion sairastanut pystyisi osallistumaan ja vaikuttamaan. Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokoukseen oli saapunut 18 varsinaista jäsentä.

Puheenjohtaja Leo Hänninen ja sihteeri Kaija Salmela summasivat yhdistyksen tärkeyden toteamalla, että yhdistyksen tärkeimpiä anteja ovat jäsenille tarjottavat palvelut ja tietysti vertaistuki ja yhdessä olemisen ja yhdessä tekemisen mahdollisuus.

Teksti: BO

Kuvat: Heikki

Kunto- ja virkistyslomaloma Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa järjestetään keskellä heinäkuuta eli 13-20.7.2015. Poliolen ilmestyessä lomalaiset on valittu ja voimme vain toivoa lomalaisille aurinkoisia kesäsäitä.

Polioseminaari - kuntoutumiskeskus Apilassa



Asioista tiedottaminen ja neuvontapalveluiden kohdistaminen jäsenistöille on tullut aina vain yhä tärkeämmäksi asiaksi. ”Jotain uutta ja jotain vanhaa...”, mutta sen kuuleminen asiantuntijoiden sanomana tuntuu joka kerta tarpeelliselta.

Siksi mekin päätimme järjestää tilaisuuden missä kuunnellaan ja keskustellaan meille tärkeitä asioista. Kutsuimme paikalle terveyskeskuslääkäri Kirsi Valtosen ja kuntoutusohjaaja Marja Räsänen sekä Polioliiton toiminnanjohtajan Birgitta Oksan kertomaan kuulumisia poliorintamalta. Paikalle saapui 37 poliolaista meiltä ja muualta. Keskustelu kävi vilkkaana, eikä suunniteltu aika ihan meinannut riittää. Omasa tutussa vertaisten joukossa uskalletaan kysyä ja tuoda julki henkilökohtaisiakin asioita ja ongelmia.

Nämä asiat jäivät minulle mieleen:

Lääkäri Kirsi Valtosen aiheena oli meille kaikille tavalla tai toisella tutut polion myöhäis-oireet/ polion jälkitila. Kehon tuntemuksiin pitää suhtautua yksilöllisesti ja vakavasti, ei ole yhtä ainoata ohjetta mitä tehdään ja miten toimitaan. On tärkeää todentaa mitkä oireet ovat polion jälkitilan seuraamuksia ja mitkä taas johtuvat ikääntymisestä tai muusta olemassa olevasta akuutista syystä. Kipu on myös yksilöllinen tuntemus ja sen lääkittäminen on tarpeellista, sekin omien tuntemuksien mukaan, mutta aina lääkärin ohjeita noudattaen.

Poliorokotuksista myös kuultiin. Suomessa rokotuskattavuus on hyvä ja kansainvälisen liikkuvuuden vuoksi se täytyy pitääkin hyvänä. Kolmansiiin maihin mentäessä, jossa vielä poliota tavataan, pitäisi olla voimassa oleva rokotus. Kolmen annoksen poliorokotus on suojaava,

mutta jos sokeripala on otettu kaksi rokotusta riittää.

Kuntoharjoitteluun oli kaksi erilaista esimerkkiä polioivammaiselle, yleiskuntoharjoittelu ja voimaharjoittelu. Yleiskuntoharjoittelu vaikutti tutummalta ja sellaiselta miten itse yrittää yllä pitää omaa kuntoaan. (Kuva 1). Tässäkin on tärkeää ottaa huomioon omat voimat ja tauottaa, ettei pääse syntymään uupumusta.

Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen kertoi suunnittelemastaan lomakkeesta ”Toimintakykyyni vaikuttavat ongelmat ja ratkaisuehdotukset”, joka jaettiin kaikille. Lisäksi syksyllä valmistunut ”Kipu” – lehtinen jaettiin. Kipu- asioista olemme saaneet tietoa kahden erilaisen luennon myötä aiemmin. Poliokuntoutujan kuntoutuksen tavoitteista saimme myös tietoa. Marja Räsäsen voi ottaa yhteyttä toimistolle keskiviikkoisin puhelimitse tai sähköpostilla. Kuntoutus-

ohjaajan yhteystiedot löytyvät Poliolehdestä.

Toiminnanjohtaja Birgitta Oksa ja Marja Räsänen kertoivat suunnitteilla olevista avokuntoutuspäivistä, niitä järjestettäisiin neljä kertaa vuodessa. Päivillä jaettaisiin tietoa ja opastusta meille tärkeistä asioista. Tämä kuulostaa hienolta idealta, toivottavasti rahoitus järjestyy. Sinne olisivat tervetulleita myös ammattinsa puolesta asioista kiinnostuneet ja voisimme viestittää, että ”ME OLEMME OLEMASSA”.

Saimme kuulla myös tulevasta syksyn juhlasta kun Polioinvalidit ry täyttää kunniaakkaat 60 vuotta. Juhla vietetään Helsingissä 60-luvun henkeen. Sinne mennään joukolla ja pukeudutaan iloiseen vuosilukuun!

Kiitos teille Kirsi Valtonen, Marja Räsänen ja Birgitta Oksa ja tietenkin te kaikki osallistujat!

Teksti: Pirjo K-O

Kuva: Ville Joenperä

Lahden osaston jäsentapaaminen

Lahden osaston jäsentapaaminen pidettiin 16. huhtikuuta 2015 Lahden Invakeskuksen tiloissa. Jäsentapaamisessa ei tälläkään kertaa osanotto ollut kovin suurta, mutta kuitenkin meitä oli viisi osallistujaa. Lisäksi saimme vieraaksi Suomen Polioliitto ry:stä kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen.

Marjasta ja hänen tehtävistään Polioliitossa on kerrottu edellisessä Poliolehdestä (ks. Poliolihti 1/2015 s. 8). Koska Marja oli ensimmäistä kertaa vierailulla Lahdessa, suoritimme lyhyen esittelyn itsestämme. Kaikilla muilla läsnäolijoilla oli pitkä aktiivinen historia Lahden osaston työskentelyssä ja yleensäkin polioyhdistyksen toiminnassa paitsi allekirjoittaneella. Lahden osaston toimintahan on viime vuosina hiipunut ja tästä syystä vuosikokouksessa Lahden ja Kouvolan osastojen toiminta yhdistettiin sekä poistettiin johtokunta malli ja siirryttiin työryhmämalliin, jonka tehtävänä on miettiä tulevaisuuden mahdollisia toimintaedellytyksiä. Tästäkin on kerrottu tämän vuoden ensimmäisessä Poliolehdestä.

Teemana elämänhallinta

Jäsentapaamisen teemana oli polion sairastaneiden elämänhallinta. Aluksi kävimme vapaamuotoista keskustelua ikääntymisen aiheuttamista lisääntyvistä vaikeuksista liikkumisessa ja muussa omatoimisuudessa. Erityisesti keskustelua herätti julkisen sektorin palveluiden jatkuva heikkeneminen ja tiedon saaminen niistä erilaisista etuuksista ja palveluista, joihin polion sairastaneet ovat oikeutettuja.



Kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen.

Esittelyn ja vapaamuotoisen keskustelun jälkeen saimme täytettäväksi erilaisia lomakkeita kuten WHOQOL-BREF WHO:n elämänlaatumittarilomakkeen (lyhyt versio), jossa arvioimme omaa elämänlaatuamme. Toinen täytettävä lomake oli ”Toimintakykyyni vaikuttavat ongelmat ja ratkaisuehdotukset”, joka on Suomen Polioliitto ry:ssä laadittu. Lomakkeelle täytettävät tiedot ovat erittäin käyttökelpoisia itse kunkin mennessä lääkäriin, sillä siitä terveydenhuollon henki-

löstön on helppo ja nopea saada käsitys potilaan tilanteesta. Kuten Marja sanoi, voimme myös lomakkeen avulla seurata itsekin oman tilanteemme kehittymistä. Tapaamisessamme mukana ollut henkilökohtainen avustaja totesi myös, että tällainen lomake on hyödyllinen myös avustajille, koska tällöin näkee tiivistetysti avustettavan tilanteen. Kaikki täyttämämme lomakkeet käsitellään anonymisti, joten vastaajien tiedot säilyvät salassa.

Tietoa tarvitaan nyt ja huomenna

Lisäksi Marja kertoi poliolaaisille – ja miksei myös kaikille ikääntyneillekin - myönnettävistä erilaisista etuuksista, avustuksista ja KELAn korvausjärjestelmästä. Meistä useimmathan julkisia palveluita tarvitsevat ovat joutuneet toteamaan, että kokonaisvaltainen tiedon saanti palveluista ja etuuksista on erittäin vaikeasti saatavissa, sillä kukin viranomaisen tuntee pääsääntöisesti vain oman alansa lainsäädännön. Myös asianomaisen viranomaisen puhelimeen saaminen on vaikeaa. Eikä tietojen hakemista viranomaisen nettisivuiltakaan ole tehty helpoksi nettisivustojen vaikeaselkoisuuden takia.

Joten nyt jäsentapaamisessa saamamme tietopaketti lomakkeineen ja esitelmien antoi meille todella kattavasti tietoa sekä omasta tilanteestamme että mahdollisista tarvittavista palveluista ja etuuksista. Jollei nyt tällä hetkellä kaikkea tietoa tarvitsekaan, niin tilaisuuden tietopaketti jää varmasti alitajuntaan mahdollisia myöhempiä tarpeita varten. Kotilukemiseksi saimme vielä Suomen Polioliitto ry:n julkaisut ”Kipu” ja ”Polion myöhäis-oireet”.

Vaikka meitä osallistujia oli pienen pieni joukko, koimme yhdessäolon antoisaksi vierailijaltamme Marja Räsäselä saamamme tuhdin tietopaketin ansiosta. Marja myös korosti, että hänen puoleen voi jokainen kääntyä aivan vapaasti tarvitessaan tietoa erilaisista etuuksista ja palveluista ja myös muissakin mahdollisissa ongelmatilanteissa. Marja lupasi selvittää asioita parhaansa mukaan.

Lahden osasto toivottaa kaikille hyvää kesää.

Teksti: Helena Kotilainen

Varsinais-Suomen kevääseen on kuulunut monenlaista

Kokouksien täyttämä kevät

Maaliskuun 12. päivänä pidettiin osaston vuosikokous. Kokoukseen oli tullut jäseniä seuraavilta paikkakunnilta: Forssa, Kaarina, Lieto, Marttila, Mynämäki, Pöytyä, Turku ja Salo eli laajasti osaston alueelta.

Varsinais-Suomen osaston puheenjohtajaksi valittiin edelleen Lauri Jokinen. Johtokuntaan valittiin uudelleen Eeva Lavonen, Riitta Nissilä ja Jarkko Suominen. Johtokunnassa jatkavat edelleen Ari Haloila, Tarja Heini ja Matti Knuutila. Johtokunnan kokouksessa maaliskuun lopulla valittiin edelleen varapuheenjohtajaksi Jarkko Suominen ja sihteeri/rahastonhoitajaksi Riitta Nissilä. Kokouksissa ei tarvittu äänestyksiä, vaan valinnat tapahtuivat yksimielisesti.

Päyhdistyksen vuosikokouksessa Helsingissä 25.4., osastomme jäseniä oli paikalla kaikkiaan 13. Olimme matkalla invataksilla, mutta osa osastolaisistamme tuli muilla kyydeillä.

Huhtikuun puolivälissä minulle soitettiin Naantalin ja Ruissalon kylpylän markkinoinnista ja keskustelun jälkeen sovimme, että johtokuntamme pitää seuraavan kokouksensa Ruissalon kylpylässä. Toukokuun 11. päivänä pidimme kokouksen Ruissalossa. Lounasruokailun yhteydessä keskustelimme Key Account Managerin kanssa monista asioista mm. esteettömyydestä, invahuoneista, hisseistä, vammaispysäköinnistä jne. Tämän jälkeen pidimme kokouksemme ylimmissä kerroksissa, josta oli kaunis näköala merelle.

Neuvontaa ja teatteria

Toukokuun 12. päivänä kävimme Linnateatterissa Turussa katsomassa ”Minttu sekä Ville” improvisaatesitystä. Siinä esiintyivät Minttu Mustakallio ja



Varsinais-Suomen johtokunta kokousti Ruissalon kylpylässä ja keskusteli hotellin henkilökunnan kanssa esteettömyydestä, inva-huoneista jne.

Ville Virtanen. Teatterin esitys oli teatteriravintolassa, jolloin oli mahdollisuus varata pöytäpaikka ja ruokailla jo ennen esitystä. Jotkut käyttivät tätä mahdollisuutta.

Toukokuun 21. päivänä kuuntelimme Marja Räsänen luentoja palveluoppaasta Avustajakeskuksen tiloissa. Osastomme jäseniä paikalla oli 13 henkeä, lisäksi henkilökohtaisia avustajia ja yleisavustajia. Marja jakoi aluksi kyselylomakkeen, joka piti heti täyttää. Toinen kyselylomake pitäisi täyttää ennen juhannusta ja lähettää toimistolle Helsinkiin. Saimme tietoa kuntoutuksen suunnittelusta, polion jälkitilasta, lihasheikkoudesta, uupumuksesta, kivusta, hengitysongelmista, unihäiriöistä, kylmäämisestä, turvotuksesta, liikuntalääkkeistä ja apuvälineistä. Saimme myös kaavakkeen: toimintakykyyni vaikuttavat ongelmat ja ratkaisuehdotukset. Tämä kaavake pitäisi täyttää ja käynnin yhteydessä antaa hoitavalle lääkärille.

Äänikirjoista meille oli kertomassa Turun pääkirjaston kirjastovirkailija.

Kesäkuussa käymme Sipilämen kesäteatterissa ja syyskuulle valmistelemme retkeä.

Kesäsuunnitelmiin kuuluu myös lounastreffejä. Näistä kaikista kerromme jäsenkirjeessä.

Teksti ja kuva: Riitta Nissilä

Toimistoväki lomailee:

Kumpulantien toimisto on kesälomien vuoksi suljettu 6.7.-24.7.2015. Aurinkoisia kesäpäiviä kaikille!



Vappubrunssilla Tampereen helmi: uusi - uudistettu Näsilinna

Jo perinteeksi tullut tamperelaisten vappubrunssi nautittiin tällä kertaa juuri ovensa avanneessa, remontoitussa Näsilinnassa, joka sijaitsee Tampereen hienoimmalla paikalla

Näsinkalliolla puiston ympäröimänä Näsijärvi -näköaloinen. Talo on remontoitu esteettömäksi ja siellä on hissi.

Koolla oli parisenkymmentä vapun viettäjä, buffet-aikaa oli pari tuntia ja se kyllä meni pöydän antimista nautiskellen ja jotta. Meille oli varattu ihan oma kabinetti yhdestä monista kauniista saleista, joten tilaa oli ruokailuun.

Näsilinna on uusbarokkinen palatsi, jonka rakennutti Finlaysonin patruunan poika Peter von Nottbeck 1898. Alkuperäinen Milavida, jossa Nottbeckin perhe asui, oli puurakenteinen huvila Näsikallion vieressä. Siitä ajasta on jäljellä vielä punatiilinen maakellari.

Koko perhe ei kuitenkaan ehtinyt asua uudessa Milavidassa, vain lapset asuivat siellä pari vuotta palvelijoiden kanssa. Peterin vaimo Olga kuoli ollessaan synnyttämässä kaksosia Baden-Badenissa Saksassa. Vain puoli vuotta myöhemmin Peter von Nottbeck kuoli umpisuolileikkaukseen pariisilaisessa sairaalassa.

Lasten holhoajaksi määrätty Edvard von Nottbeck myi palatsin Tampereen kaupungille vuonna 1905. Kaupunki muutti palatsin nimen Näsilinnaksi ja siihen avattiin 1908 Hämeen museo. Sisällissodan aikana tämä talo oli punaisten päämajana ja rakennus kärsi sodassa pahoja vaurioita. Rakennukseen osui silloin noin 4000 ammusta.

Toisen maailmansodan aikana Näsilinnassa asui ilmatorjuntajoukkoja sekä Porin radan siltavartijat. Vielä näiden tapah-



Näsilinnaan kokoontui parisenkymmentä vapun viettäjä buffettiin.

tumien jälkeen talossa toimi Hämeen museon, jossa Tampereen koululaisille ja muille kerrottiin sen historiasta.

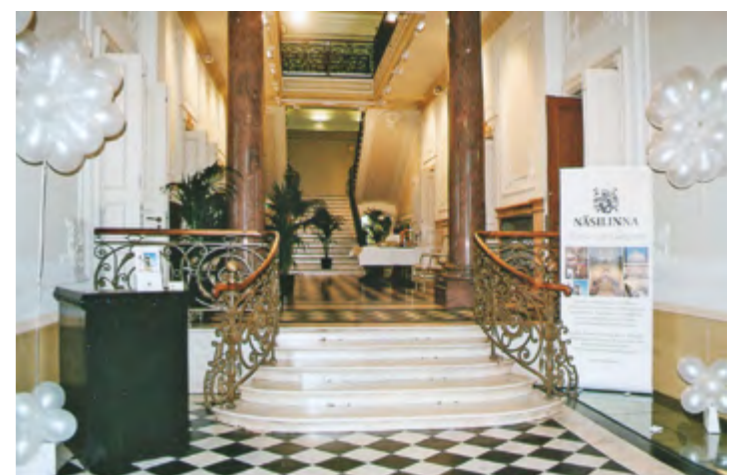
Vuodesta 1998 lähtien rakennus oli 17 vuotta suljettuna tyhjillään odottamassa remonttia.

Nyt talo on kunnostettu alkuperäisen von Nottbeckin hengen mukaiseksi ja salit ovat todella upeita kauniine kristallikruunuineen.

Suosittelen tutustumaan taloon ja sen mielenkiintoiseen historiaan.

Teksti: Leila L-P

Kuvat: Jarmo Mäkinen



Näsilinnalla on monivaiheinen historia. Nyt talo on kunnostettu alkuperäisen von Nottbeckin hengen mukaiseksi.

Läheiset, liikunta ja mieluisat harrastukset pitävät miehen hyvässä kunnossa



Haapajarvinen Kyösti Suhonen, 65, huikkaa iloiset heipat lapsenlapsilleen ja Terttu-puolisolleen, jotka lähtevät läheiseen leikkipuistoon.

Pappana olo on ihan parasta! Tavatesamme lastenlapset ovat kimpussani ja sehän minulle sopii, myhäilee kahden lapsen isä ja viiden lastenlapsen pappa tyytyväisenä.

Kyösti sairasti polion 10-vuotiaana asuessaan perheensä kanssa Sievin Karjulänmaällä.

- Koskaan ei varmuudella selvinyt mistä sain viruksen. Elokuussa 1960 pyöräilimme isoveljeni Eskon ja Alpon kanssa uimaan Vääräjoelle. Uimataidottomana rimpuihin laiturissa, koska joessa oli syvästi vettä. En muista, mutta saatoin toki hörpätä vettä sisuksiini.

Kaikille kolmelle uimarille nousi korkea kuume. Eräänä aamuna Kyösti ei päässyt petistä ylös, jalat olivat voimattomat, eivätkä ottaneet alleen. Hän päätyi yhdessä kuumeisten isoveljiensä kanssa Ylivieskan terveyskeskukseen, jossa todettiin, että Kyöstillä on polio.

- Olin neljä viikkoa erityksissä. Vain hoitaja sai käydä luonani. Alkuvaiheessa muistan lääkärin todenneen, että jos saan hengityshalvauksen, minut viedään helikopterilla Helsinkiin. Ymmärsin, että nyt on vakavasta asiasta kysymys, mutta en missään vaiheessa pelännyt kuolevani. Totta kai ikävöin perhettä ja kotia.

Fysioterapeutti alkoi kuntouttaa Kyöstiä pahimman vaiheen mentyä ohi.

- Opettelin uudestaan kävelemään, alkuun kuljin hitaasti seinää pitkin tai toisten talutta-

mana. Pikkuhiljaa jalkani alkoi-
vat kantaa.

Veli henkilökohtaisena valmentajana

Lokakuussa 1960 Kyösti kotiutui, mutta kouluun hänet otettiin vasta kevätlukukaudelle. Kotona neljä vuotta vanhempi Alpo-veli toimi hänen henkilökohtaisena valmentajanaan.

- Hän motivoi minua ja huolehti, että jumpat tuli tehtyä ohjeiden mukaisesti. Lisäksi kuljin linja-autolla fysioterapeutin luona Ylivieskan terveyskeskuksessa kerran viikossa. Kouluun päästyäni en pitkään aikaan saanut osallistua voimisteluun, ajateltiin, ettei minusta ole, vaikka varmaan se olisi tehnyt ihan hyvää. Pesäpalloa pelatessa pääsin hyvänä lyöjänä mailan varteen, mutta kentälle minulla ei ollut asiaa.

Polion sairastettuaan Kyösti ei enää kyennyt juoksemaan. Se

toki harmitti poikasta, mutta hän ei koskaan kokenut jäävänsä sairautensa vuoksi porukan ulkopuolelle, saati että häntä olisi kiusattu. Kavereiden juostessa Kyösti pyöräili heidän mukanaan. Kotitilalla traktorihommat olivat hänen heiniään. Toiset asensivat koneet traktorin perään ja Kyösti hoiti peltotyöt mielihyvin.

Kyösti muistelee, että poliosta ei puhuttu kotona juuri lainkaan. Kun ammattiin opiskelun aika tuli, nuorimies sai etensä lehden, jossa esiteltiin invalideille mahdollisia koulutuksia. Kukaan ei kysynyt mitä hän haluaisi opiskella.

16-vuotias Kyösti päätyi Järvenpään ammattikoulun ajoneuvoasentajalinjalle, jossa hän erikoistui moottoreihin. Valmistuttuaan hän työskenteli Kokkolan Automaassa, jossa huollettiin Kuplavlolkareita. Kyösti hankki itselleenkin moisen menopelin,

jolla huristellessaan hän kohtasi Tertun. Pariskunta asettui Haapajarville ja Kyösti työskenteli Hankkijalla, kunnes sen toiminta päättyi. Sittemmin hän teki töitä useammalla korjaamolla. Autojen huoltaminen ja korjaaminen oli mieluista hommaa, jonka parissa hän viihtyi kunnes joutui työkyvyttömyyseläkkeelle 90-luvulla.

Virkeät eläkevuodet

Eläkevuosina Kyöstillä on ollut aikaa harrastaa ja pitää itsestään parempaa huolta. Hiihtäminen ja pyöräily ovat hänen ykköslajejaan, jotka ovat helpottaneet myös polion aiheuttamia selkävaivoja. Viime talvena mies hiihti 830 kilometriä ja tämän kesän pyöräilykausi on avattu pitkillä lenkeillä.

Liikkumisen lisäksi Kyösti harrastaa niin kodin, vanhojen huonekalujen kuin ikääntyneiden autojen kunnostamista. Suhosen pariskunnan kodissa on useita miehen entiseen loistoonsa entisöimiä kalusteita. Kesällä hän ajelee museorekisteröidyillä vuoden 1967 Volvo Amazonilla ja Fiat 600:llä, joka on vuosimallia 1972. Mies haaveilee vielä Kuplavlolkarista, juuri sellaisesta jollainen hänellä oli aikoinaan.

Kesäisin rehunteko aikaan Kyösti huristelee Amazonilla Alpo-veljen maatilalle Sieviin. Hän pestautuu hyvin mielellään kesärengiksi, koska saa edelleen toimia traktorikuskina.

Kyöstillä on tapana käydä kerran vuodessa kuntoutuksessa. Hänestä on mukava tarinoida toisten polion kokeiden kanssa. Vuosien varrella hän on kokenut vertaistuen tarpeelliseksi.

- Olen huomannut, että liikkeellä olo kannattaa, jotta pysyy kunnossa. Jos jää istumaan, niin huonosti käy. Ikääntymisen myötä minulle on tullut nielemisvaikeuksia, mutta muuten olen suhteellisen hyvässä kunnossa nimenomaan liikunnan ansiosta. En ole missään vaiheessa masentunut tai katkeroitunut. Hyväksyin jo lapsena, että näillä mennään, teen minkä pystyn.

Teksti ja kuva: Tanja Kopsa

THL kokosi laitospaikkaselvityksen



Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on koonnut yksin kansiin ajankohtaisen ja kokonaisvaltaisen tiedon sosiaali- ja terveydenhuollon laitospaikoista. Selvitys on tehty aikana, jolloin lainsäädäntöä ja palvelujärjestelmää ollaan uudistamassa tai sitä on osittain jo uudistettu.

Selvitys antaa pohjatietoa sekä alue- että valtakunnan tason suunnitteluun ja päätöksentekoon. Selvityksessä esitetään tietoa myös vammaisten henkilöiden laitoshoidosta. Väestön vanhetessa on tärkeä saada ajankohtaista tietoa, missä ikääntyneitä hoidetaan. Sosiaalihuollossa siirrytään laitoksista kohti kodinomaisempia asumismuotoja. Siirtymävaiheessa terminologia ei ole vielä vakiintunut laitospaikkaisen hoidon ja hoivan tai eritavoin tuettujen kodinomaisten asumismuotojen välille, todetaan raportin tiivistelmässä.

Valtakunnallisen sosiaali- ja terveydenhuollon laitospaikkaselvityksen julkistamistilaisuus oli Terve-Sos -tapahtumassa Jyväskylässä. Se kokosi paikalle mediaa, alan toimijoita ja asiantuntijoita.

Laitosasuminen lakkautuu

Vammaisten henkilöiden laitospaikkojen osalta raportti viittaa Suomen vammaispolitiikan keskeisiin periaatteisiin, joiden mukaan vammaisilla henkilöillä on oikeus yhdenvertaisuuteen, osallisuuteen ja syrjimättömyyteen sekä tarpeellisiin palveluihin ja tukitoimiin.

- Palvelurakenteen muutos laitoshoidosta autettuun asumiseen on jatkunut koko 2000-luvun alun. Päämääränä on, että vuoden 2020 jälkeen kukaan ei asu laitoksessa. Laitospaikkoja ei kuitenkaan saa korvata uuslaitoksilla eli suurilla laitosmaisilla asumiskeskityksillä, vaan palvelut pitää hajauttaa muun asutuksen lomaan ja niistä pitää kehittää sellaisia, että ne mahdollistavat myös vaikeimmin vammaisten henkilöiden asumisen lähiyhteisössä.

Selvitys muistuttaa, että laitospaikkaselvityksen julkistaminen edellyttää, että laitoshoidon korvaavia yksilöllisiä palveluja on olemassa kunnissa ja että yleiset palvelut vastaavat myös vammaisten henkilöiden palvelutarpeeseen.

- Esteettömät ja toimivat asunot ja asuinympäristöt mahdol-

listavat erilaisten henkilöiden asumisen ja elämisen, vaikka henkilöllä olisi toimintarajoitteita. Yhteiskunnan palveluiden tulee myös olla sellaisia, että niitä voidaan käyttää toimintarajoitteista huolimatta, raportissa todetaan.

Asumispalvelut kuuluvat kunnille

Selvityksen mukaan varsinaisten asumispalveluiden järjestämisvelvollisuus kuuluu kunnille, jotka voivat tuottaa vammaisille henkilöille tarkoitettuja asumispalveluita itse tai hankkia ne eritavoin, esimerkiksi tuottamalla niitä yhteistyössä muiden kuntien kanssa tai hankkimalla niitä kuntayhtymän, valtion tai jonkun muun julkisen tai yksityisen palveluntuottajan kautta.

- Asumispalveluiden toteutuksen keskeinen tavoite on mahdollistaa vammaisten henkilöiden tavanomainen elämä muiden ihmisten tavoin. Riittävien ja yksilöllisten palveluiden tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen, yksityisyyden ja kotirauhan sekä perhe-elämän suoja.

Teksti: Hannu Salonpää

kuntoutusta

Punkaharjulla Kruununpuistossa - poliolaisryhmä "kuusneloet"



"Kuusneloet" hakivat apua arkeen uima-altaalta, ulkoilmasta ja vertaistuesta.

Meitä oli poikia Harjulla kuus, oli Matti Olavi, Erkki Tapio, Risto Lauri, Veli Veikko, Lauri Tapani ja Olavi. Oli tyttöjäkin ja me pojat välitimme niistä.

Oli Marja laululintunen Mikkelist, Helena Lahdest, Tarja Helena Kyllikki Oulust ja Lea Marketta tunturien tyttö Lapist. Vertaistuki loisti aina ehtoisin kirkkaimmillaan Väinämössä iltavoileipien grillaamisen yhteydessä. Juttua riitti kyllä, oli verskapuvut yllä. Pikkutuntien jutut, oli varmaan kaikille tutut.

Nauru täällä myös raikui, se oli vertaistuen taikaa. Kuulimme monta muresannaa, syöessämme kannaa. Kruununpuiston tähtenämme loistivat Velma ja Paula. Apua arkeen antoivat myös Marja, Mari, Mia, Pekka, Katri ja lääkärimme Nykis. Joukkoon mahtavaan lisäsimme

vielä Ilkan, Sirpan, Nooran ja Eveliinan. Tämän apua arkeen cocktailin tarjoili meille Polioliitto ja Kruununpuisto. Auttoi meitä myöskin Rahis, meistä ei oo kukkaan pahis.

Kiitoksia kuluneesta. Myötmämielin muistelimme, kaihoisasti kaipailimme, ikävöimme itsekin, yhteisiä ympyröitä, joka päivän jutteluita, tuokioita työn ja tauon.

Toivotamme tuleville, haluamme huomaisille, saatteeksi sisussopukkaan: aurinkoa aamutuimaan, keveyttä keskipäivään, taivaalle tuhannet tuikheet. (Vuokko Paavilainen) Jutun kirjoittivat "kuusneloet" ja tämä juttu on tosi.

Teksti: Kuusneloet

Kuvat: Lauri Jokinen, Velma



kuntoutusta

Onneksi lähdin mukaan! Pohjanmaan HeKu Lehtimäellä



"Liikuntaa oli myös sopivasti, allasjumppaa, tuolijumppaa joka päivä, lisäksi visailuja ja pelejä."



- Onneksi lähdin mukaan!

Olen Tauno Tuominen, pian 60-vuotias eläkeläinen. Työni tein maalaiskirjeenkantajana eli iteljoonina eli posteljoonina 40 vuotta. Lapsihalvauksen sairastin vuoden vanhana ja sain vasemman puolen heikommaksi, kömpelöksi.

Ammattina postimies

Korkeassa kuumeessa olin ollut Keski-Suomen keskussairaalsassa, muuta hoitoa en ole saanut. Kävelemään opin yli kolmen vanhana. Koulun kävin pienessä maalaiskoulussa, jossa luokkakaverini oli myös samanlainen. Yhdessä yritimme pärjätä tois-

ten mukana. Koska opettaja ei mitenkään helpottanut meidän kohdalla vaatimuksia liikunnassa saimme siinä ylivoimaisia tehtäviä.

Työni aloitin ennen rippikoulua polkupyörällä ajellen ja postia jaellen noin 28 km lenkkiä päivittäin. Seuraavaksi mopolla ja autolla, lenkit ja päivät pitenivät. Siihen työhön jäin. Lähdin ammattikouluun Järvenpäähän mutta puoli vuotta riitti siellä ja jatkoin postinjakoa.

Sisukkaasti yritin olla kuin toiset, enkä antanut polion haitata. Kolmikymppisenä löysin vaimon ja sain kaksi lasta, ja postinjakoa jatkui.

Omasta jaksamisesta ei tullut huolehdittua

Neljävitosenä työterveydestä houkuttelivat lähtemään Punkaharjulle sopeutusvalmennukseen, mutta en vielä kukaan halunnut lähteä. Viisikymppisenä olin vuorotteluvapaalla, kun voimat alkoivat loppua. Mutta sisu ei antanut periksi ja jatkoin töitä. 50 vuotta tuli täyteen ja voimat vain vähenivät, sairaslomat jatkuivat ja osa-aikatyö alkoi. Sitäkään en jaksanut, ja sairasloma jatkui.

Syksyllä 2010 olin vihdoon Lahdessa sopeutusvalmennuskurssilla ja tajusin totuuden: ei tästä enää tällä kunnolla töissä selviä. Syksyllä 2011 olin viikon Kelan työkykyarvioinnissa Jyväskylässä. Siihen loppui yrittäminen olla terve ja sain sairaseläkepaperit.

Onneksi lähdin mukaan

Viime syksynä olin Pohjanmaan osaston järjestämällä kipuluennolla Ähtärissä, siellä olleen ryhmän innoittamana liityin Pohjanmaan osastoon. Näin eläkeläisenä on aikaa pohtia asioita ja innostuin lähtemään keväällä vihdoon Lehtimäelle kolmeksi

päiväksi HeKu-kurssille. Kyläpä olivat virkistävät päivät. Puhetta ja naurua oli paljon. "Vanhat" konkarit ottivat porukkaan mukaan tasavertaisina ja olivat avoimia omista oloistaan. Sain paljon tietoa ja kokemuksia poliosta. Liikuntaa oli myös sopivasti, allasjumppaa, tuolijumppaa joka päivä, lisäksi visailuja ja pelejä. Ruoka oli hyvää ja ohjelmaa tarpeeksi.

Porukkamme oli monentasoista ja siitä huolimatta oli meille jokaiselle sopivaa ohjelmaa ja liikuntaa. Harmi vain, että kolmessa päivässä on niin vähän tunteja. Kiitos kaikille. Toivon, että vielä yksin sinnittelevät uskaltaisivat lähteä mukaan katsomaan, mitä kaikkea voi HeKupäivät tarjota.

Tänään: lapsuuteni ja nuoruuteni sisukkuus ei ole vielä kukaan helpottanut, vaikka joku päivä on ihan pakko nautiskella elämän menon seuraamisesta sohvalla silmät kiinni, postia odotellen. Papan töitä unohtamatta.

Lämmintä ja virkistävää kesää kaikille!

Teksti: Tauno Multialta

Kuvat: Veikko Hemminki

Vesi-Jatulissa

tapahtumapäivä



Tapahtumapäivään oli kutsuttu asiantuntija Paula Lehtinen kertomaan hyvästä unesta ja levosta.

Pohjois-Suomen osasto järjesti tapahtumapäivän 11.5.2015 klo 14 Haukiputaan Vesi-Jatulinn takkahuoneessa.

Aloitukset vesijumpalla

Sovimme Tarjan kanssa, että menemme tuntia aikaisemmin sinne, niin kerkeämme yhdeltä alkavaan vesijumppaan. Tiesimme kokemuksesta, että kun varsinainen tapaaminen alkaa muiden poliolaisten kanssa, niin ei siinä malta, eikä kerkeä lähteä uimahalliin, vaikka uinti kuuluu ohjelmaan. Jatulissa on kuntoaltaassa lämmin vesi, joten se sopii hyvin meille polion sairastaneille.

Tarja suuntasi vesijumppaan, mutta minä kaipasin enempi vesijuoksua. Tuntuu hyvältä, kun vedessä voi juosta ja liikutella jäseniä. Tunti kului rattaosasti Allin seurassa, joka oli tullut myös aikaisemmin ja saatoimme

vesijuosta rinnakkain ja vaihtaa kuulumisia.

Apua hyvään uneen

Hän piti luennon rentouttavan unen ergonomiasta, hyvän tyynyn ja patjan tärkeydestä. Uni on tärkeä osa hyvinvointia. Kun nukkuu riittävästi, tuntee olon virkeäksi ja levänneeksi: jaksaa ja voi paremmin. Tuotteet lisäävät yöunen levollisuutta ja poistavat lihasjä-

nitystä ja auttavat rentoutumaan. Terveysmaailmalta voi tilata tuotteita mittatilaustyönä. Anja kertoi, että hänen on vaikea löytää pyörätuoliin sopivaa tyynyä. Hän on kokeillut monenlaisia ja mikään ei ole käynyt. Paula Lehtonen lupasi tuoda seuraavalla viikolla Anjalle koekäyttöön dugem-tyynyn. Toivottavasti tyyny sopii Anjalle. Paula Lehtonen oli tuonut mukanaan myös tuoliin laitettavan

hierontatyynyn, jota sai kokeilla paikan päällä. Minäkin kokeilin sitä ja tuntui kyllä tehokkaalle ja hyvälle, kun vesijuoksun jälkeen sai rentouttavaa hierontaa selkään.

Tapahtumapäivään oli tilattu pitsaa ja arvaahan sen, että se maistuu vesijuoksun jälkeen. Joimme vielä kahvit ja pidimme arpajaiset.

Lopuksi poistui iloinen polioujoukko, osa tyynyt mukanaan kotiin. Oli taas mukava tavata.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala



Uni on tärkeä osa hyvinvointia.

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N

PUOLELTA



Suomen Poliohuolto ry:n hallitus kokoontui järjestäytymiskokoukseensa heti vuosikokouksen jälkeen.

Eduskuntavaalit ovat takana ja Suomelle on saatu valittua uusi hallitus. Hallitusohjelman työkalupakkiin olleeseen vatulointikoriin jätettiin ilmeisesti tarkoituksella ottamatta monia vammaisille tärkeitä asioita. Yksi niistä on kehitysvammalain ja vammaispalvelulain yhdistäminen, joka on ollut mukana hallitusohjelmissa tietäkseni jo 10- vuoden ajan. Toinen tärkeä asia on YK:n vammaisten oikeuksien yleis-sopimuksen ratifiointi, jonka viime eduskunta periaatteessa hyväksyi.

Ratifiointi jätettiin kuitenkin odottamaan Suomen itsemääräämis-oikeuslain valmistumista. Aika näyttää, tapahtuuko näille asioille neljän seuraavan vuoden aikana mitään. Ministerien takit näyttävät kääntyilevän jo hallituskauden alkaessa niin tiuhaan tahtiin, että napit sinkoilevat

ilmassa. Mutta sehän on tuttu ilmiö. Eihän se ole hullu, joka vaalien alla lupaa maat ja taivaan, vaan ne, jotka uskovat lupauksia! Yhtä kaikki. Kansa on vaaleissa sanansa sanonut, saanut haluamansa eduskunnan ja pulinat pois. Vaalituloksen pohjalta muodostettu hallitus on pystyssä ja mennään eteenpäin näillä eväillä.

Jäsenpalvelut jatkuvat

Poliojärjestöjen vuosikokoukset ovat takana ja toiminta on käynnissä täydellä teholla. Kevääseen, kesään ja syksyyn sisältyy perinteisesti varsin monipuolista toimintaa. Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous pidettiin 16.5.2015 tutussa paikassa Ruskeasuon koululla Helsingissä. Kokoukseen osallistui 18 varsinaista jäsentä ja 7 avustajaa. Melko hyvä saavutus. Kiitos kaikille mukana olleille. Oli ilo

tavata teidät. Vuosikokouksen hyväksymään toimintasuunnitelmaan sisältyvät edelleen tutut "elementit" lomailutoiminta ja kuntoutustoiminta.

Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaisille jäsenilleen myöntämien vapaalomien ja lomailutukien hakuaika on päättynyt. Tarjolla olleita 24 lomapaikkaa haettiin 31 hengelle, joka osoittaa, että tälle toimintamuodolle on edelleen vahvaa kysyntää. Valitettavasti kaikkia hakijoita ei voitu tänä kesänä hyväksyä määrärahojen sallimissa puitteissa, kuten monena aikaisempina vuotena on tapahtunut. Lomien kysyntä oli tänä kesänä suurempaa, kuin aikaisempina kesinä. Lomailutukea haettiin 5 hengelle. Aikaisempina vuosina 1-3 hengelle. Lomat tarjotaan tällä kertaa Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa ajalla 13.7.-20.7.2015. Yhdistyksen

lomailutoiminta rahoitetaan Kaislarannan myynnistä saatua pääomaa käyttäen.

Suomen Poliohuolto r.y:n tarjoamaa kuntoutustoimintaa edustaa niin ikään runsaasti kysytty hyvin edullinen kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa sijaitsevilla Kylpylähoteleilla. Ennakkotietona kerrottakoon, että kuntoutus- ja virkistysloma tullaan toteuttamaan syyskuussa. Tästä asiasta kerrotaan tarkemmin jäsenkirjeessä. Myös tätä toimintaa rahoitetaan Kaislarannan myynnistä saatua pääomaa käyttäen.

Toivotan jäsenistöllemme sekä lehden lukijoille kaunista, lämmintä ja virkistävää kesää. Näkyillään ja hymyillään, kun tavataan!

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Vuosikokous päättää

Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidettiin Helsingissä, Valkeassa talossa lauantaina 12.04.2015

Kokous keräsi tällä kertaa 75 varsinaista jäsentä. Osastojen vuosikokouksiin osallistui alustavan tiedon mukaan hiukan vajaat 200 varsinaista jäsentä. Tällaiset osallistumismäärät kertovat, että jäsenistö seuraa aktiivisesti yhdistyksensä toimintaa ja haluaa myös olla päättämässä sen toiminnasta.

Mielestäni kokous oli keskustelevalta ja kantaaottava. Varsinaiset sääntömääräiset asiakysymykset olivat hyvin valmisteltu ja kokousväelle etukäteen jaettu. Toiminnanjohtajan antamat selvitykset olivat hyvät ja varmasti osaltaan auttoivat kokousosanottajia ymmärtämään mistä kulloinkin oli kysymys.

Henkilökysymyksissä käydään usein keskustelua eniten erityisesti ennen kokousta, mikä on ihan hyvä asia, varsinkin, jos käyty keskustelu on asiallista. Toisaalta kyllähän nämä henkilöasiat ovat sellaisia, joissa tunteet usein saavat vähän liialtikin tilaa ja valtaa, mutta sekin oikeastaan kuuluu henkilövalintojen yhteyteen.

Kaiken kaikkiaan kokous sujui kokouksen puheenjohtajan Juhani Kivipellon hallinnassa hyvin. Kiitos puheenjohtajalle ja kiitos kokouksen osanottajille asiallisesta ja aktiivisesta asioiden käsittelystä.

Olen useasti esittänyt toiveeni, että kokouksessa keskusteltaisiin enemmän ja etenkin tulevan toimintavuoden toimintasuunnitelmasta. Viitteitä siihen suuntaan oli havaittavissa tällä kertaa, mutta parantamisen varaakin jäi seuraavaan kokoukseen.



Kiitokset ja lämmin kutsu kaikille yhdistyksen syntymäpäiville!

Kiitän Polioinvalidit ry:n jäseniä luottamuksesta valitessanne allekirjoittaneen jatkamaan puheenjohtajana seuraavat kaksi vuotta. Tulkitseen tämän luottamuksen osoituksena siitä, että olen jossain määrin onnistunut puheenjohtajana. Tämä tietenkä antaa itseluottamusta ja auttaa tulevaisuuden asioiden hoidossa. Yhdistyksemme toimintavuosi tulee olemaan työntäyteinen ja tapahtumia täynnä. Yhdistyksemme täyttää 60 vuotta. Sitä juhlimme monella eri tavalla: heku-kurssilla, neuvontatapahtumilla, kerhoilla, matkoilla ja

tapaamisilla. Ja tietysti myös erilaisilla juhlilla: pääjuhla pidetään Helsingissä, lokakuun 24. päivä. Sinne toivon mahdollisimman monen pääsevän paikalle.

Yhdistys aluetoiminnan mahdollistajana

Aloittaessani uutena puheenjohtajana kaksitoista vuotta sitten, ilmoitin pyrkimyksenäni olevan osastojen toiminnan tukeminen ja tätä kautta koko yhdistyksen toiminnan lisääminen. Olemme mielestäni tässä asiassa onnistuneetkin, mutta aina voi kuitenkin pyrkiä parempaan.

Osastot ovat alkaneet järjestää yhä vain enemmän erilaisia tilaisuuksia. Näen yh-

distyksen roolin aluetoimintaan nähden olevan enempi mahdollistajana kuin itse järjestäjänä ja ideoisijana. Osastojen toiminta tulee vielä enemmän määrin olemaan avainasemassa yhdistyksemme tulevaisuuden toiminnan kannalta.

Järjestötyö on yhdessä TEKE-MISTÄ ja SOPIMISTA. Kiitos kaikille mukana olleille hyvästä yhteistyöstä!

Toivotan kaikille kaunista ja lämmintä kesää!

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Polion jälkitilassa realiteettien tunnustaminen on tärkeää

Poliovirus saattaa vaurioittaa selkäytimen etusarvessa lihasten toiminnasta vastaavia motorisia liikehermosoluja ja aiheuttaa velttohalvauksen, halvaantuneiden raajojen tunto säilyy. Akuutista poliosta toipuminen perustuu hermopäätteiden versomisilmioon ja lihasyiden koon kasvuun, joten osa poliohalvauksista parantuu osittain tai kokonaan. Runsaasti versoneet hermosolut toimivat maksimikapasiteetillaan ja saattavat ikääntyä aiemmin. Toisaalta lihassyöt saattavat ison kokonsa takia kärsiä ravinnonpuutteesta ja ne ovat myös muuttuneet supistusominaisuuksiltaan välimuotoisiksi. **Tällaisella lihaksella on taipumus väsyä ja surkastua.**

Polion jälkitilassa seuraavat oireet saattavat lisääntyä:

- lihasjeikkous ja lihasten väsyvyys polion heikentämissä lihaksissa
- lihas- ja nivelkivut, jotka osin johtuvat nivelten epätasaisesta kuormituksesta
- uupumus eli energian ja kestävyuden puuttuminen
- autonomisen hermoston toimintahäiriöstä johtuva kylmänarkuus
- liikkumattomuudesta aiheutuva alaraajojen turvotus
- hengityselinten heikkoudesta johtuva hengitysvajaus ja uniapnea
- vartalolihasheikkoudesta seurannut skolioosi
- nielemis- ja äänentuoton ongelmat
- psyykinen stressi.

Fyysisen harjoittelun aikana jo kohtalaisen vähäiset suoritukset kuormittavat lihaksien kaikkia motorisia yksiköitä ja käyttää niiden kaikki voimavarat, joka johtaa uupumiseen. Tästä syystä kaikki fyysinen toiminta tulee mitoittaa yksilölliseksi, jolloin ehkäistään uupumusta. Fyysistä toimintakykyä alentavat myös mahdollisista hengityselinten halvauksista, nivelkireyksistä ja skolioosista aiheutuva heikentynyt keuhkotuuletus sekä ylipainoisuus.

Vammaan ja oireisiin liittyvän epämukavuuden lisäksi on kuntoutujan hallittava hoitoon ja kuntoutumiseen liittyviä asioita. Hänen on kyettävä vuorovaikutukseen hoito- ja kuntoutushenkilökunnan kanssa, tilanteeseen liittyvien pelkojen, ahdistuksen ja muiden tunteiden hallintaan sekä luotava ja ylläpidettävä myönteistä minäkuvaa ja pystyvyyden tunnetta.

Poliokuntoutujan kuntoutuksen tavoitteina ovat:

- Toimintakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen
- Liikuntakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen
- Perustietojen kartuttaminen
- Omahoito-ohjelman laatiminen
- Henkisten voimavarojen käytön edistäminen
- Yleinen virkistyminen
- Kokemusten jakaminen
- Apuvälineiden kokeilu ja suositusten laatiminen
- Asunnon muutostöiden arviointi
- Ohjaaminen tarvittaessa jatkotutkimuksiin
- Ammatillisen kuntoutuksen tarpeen ja mahdollisuuksien selvittäminen
- Sosiaaliturvan kartoitus sekä hakemusten ja lausuntojen laatiminen
- Erityisongelmien hoito (äänen tuotto, hengitys, nielemishäiriöt, mieli)

”Minun tilanteeni nyt” -lomake: Toimintakykyyni vaikuttavat ongelmat ja ratkaisuehdotukset

Nimi: _____

Osoite: _____

Sairastettu polio: 19 _____

Muut sairaudet: _____

Lääkitys: _____

Tämän hetkiset ongelmat/oireet: _____

Ulkona liikkumisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet ulkona: _____

Kotona selviytymisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet kotona: _____

Käyn: Fysioterapiassa Puheterapiassa Toimintaterapiassa

Muu terapia, mikä? _____

Minulle on tehty kuntoutussuunnitelma/asiakassuunnitelma: kyllä ei

Jos tehty, niin missä: _____

Tarvitsen laituskuntoutusjaksoa kyllä ei

Viimeinen kuntoutusjakso vuonna _____ Missä? _____

Tarvitsen seuraavia asioita, jotta toimintakykyyni olisi/tulisi paremmaksi:

Suomen Polioliitto ry /2015

”Minun tilanteeni nyt”-lomakkeen täyttöohje Kuntoutumisen suunnittelu alkaa itsestä:

Tiedostan toimintakykyyni.

Kirjoitan ylös havaintoni.

Keskustelen läheisteni kanssa ja kirjaan heidän mielipiteensä ylös.

Otan huomioon mahdolliset fysio-, toiminta ja puheterapeutin näkökulmat.

Luotan omaan arviooni toimintakyvystäni, olen itse oman tilanteeni paras arvioija.

Teen itsestäni näiden näkökulmien perusteella ”minun tilanteeni nyt” -lomakkeen.

Lomakkeen avulla lääkäri, sosiaalityöntekijä, terveydenhoitaja ja terapeutit saavat ensikäden tietoa voinnistani ja toimintakyvystäni.

Ennalta tehty lomake myös vähentää tärkeiden asioiden unohtamista ja antaa minulle itselleni selkeän kuvan sen hetkisestä tilanteestani.

Täydennän tai teen uuden lomakkeen vuosittain, näen silloin selkeästi mihin suuntaan toimintakykyyni on menossa ja mihin asioihin kiinnitetään huomioita kuntoutusta suunnitellessa.

Lääkekorvauksiin 45 euron alkuomavastuu



Vuoden 2016 alusta alkaen lääkärin määräämistä, Kelan korvaamista lääkkeistä saa sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen vasta, kun lääkekustannukset ylittävät alkuomavastuun. Alkuomavastuu on 45 euroa kalenterivuodessa.

Alkuomavastuu kertyy reseptillä ostetuista korvattavista lääkkeistä, kliinisistä ravintovalmisteista ja perusvoiteista.

Alkuomavastuu ei koske lapsia ja nuoria. Sitä aletaan soveltaa vasta sen vuoden alusta, jolloin henkilö täyttää 19 vuotta.

Lääkkeen hinnasta riippuen alkuomavastuu voi täytyä jo vuoden ensimmäisessä lääkeostossa tai saman kalenterivuoden aikana useammassa lääkeostossa. Alkuomavastuu kerryttää lääkkeiden vuotuista omavastuusoitua, ns. lääkekattoa.

Esteetöntä elämää voi tukea



Esteettömyys on mahdollisuus toteuttaa itseään ja osallistua rajoitteista huolimatta. Apuväline 2015 -messut on jälleen mukana rakentamassa Esteetöntä Suomea. Marraskuussa Tampereella pidettävässä tapahtumassa ovat esillä esteettömyyteen liittyvät uusimmat ratkaisut ja tuorein tieto.

Terve-Sos -tapahtuman yhtenä näytteilleasettajana tuleva Apuväline-tapahtuma esitteli laajasti syksyn suur tapahtumaa, johon edelliskerralla vuonna 2013 osallistui yli 12 500 kävijää.

Ympäristön esteettömyys on saavutettavuutta ja helppokäyttöisyyttä. Paljon on kyse myös ajattelutavasta, asenteista ja toisen huomioon ottamisesta. Esteettömyys on turvallisuutta ja laatua. Se on välttämätöntä itsenäisen ja yhdenvertaisen osallistumisen näkökulmasta, totesi Invalidiliiton viestintäjohtaja Sinikka Rantala.

Lähivuosina esteettömyyden kehittämisen merkitys korostuu, kun ikääntyvien ja ikäänntyneiden osuus väestöstä kasvaa. Esteettömyydessä ei ole kyse vain rakennetun ympäristön

esteettömyydestä, vaan on otettava huomioon liikkumiseen, näkemiseen, kuulemiseen, kommunikaatioon ja aistimiseen liittyvät näkökohdat. Oikeanlaiset apuvälineet ja sopivan tuen tarjoaminen edistävät esteettömyyttä yksilötasolla.

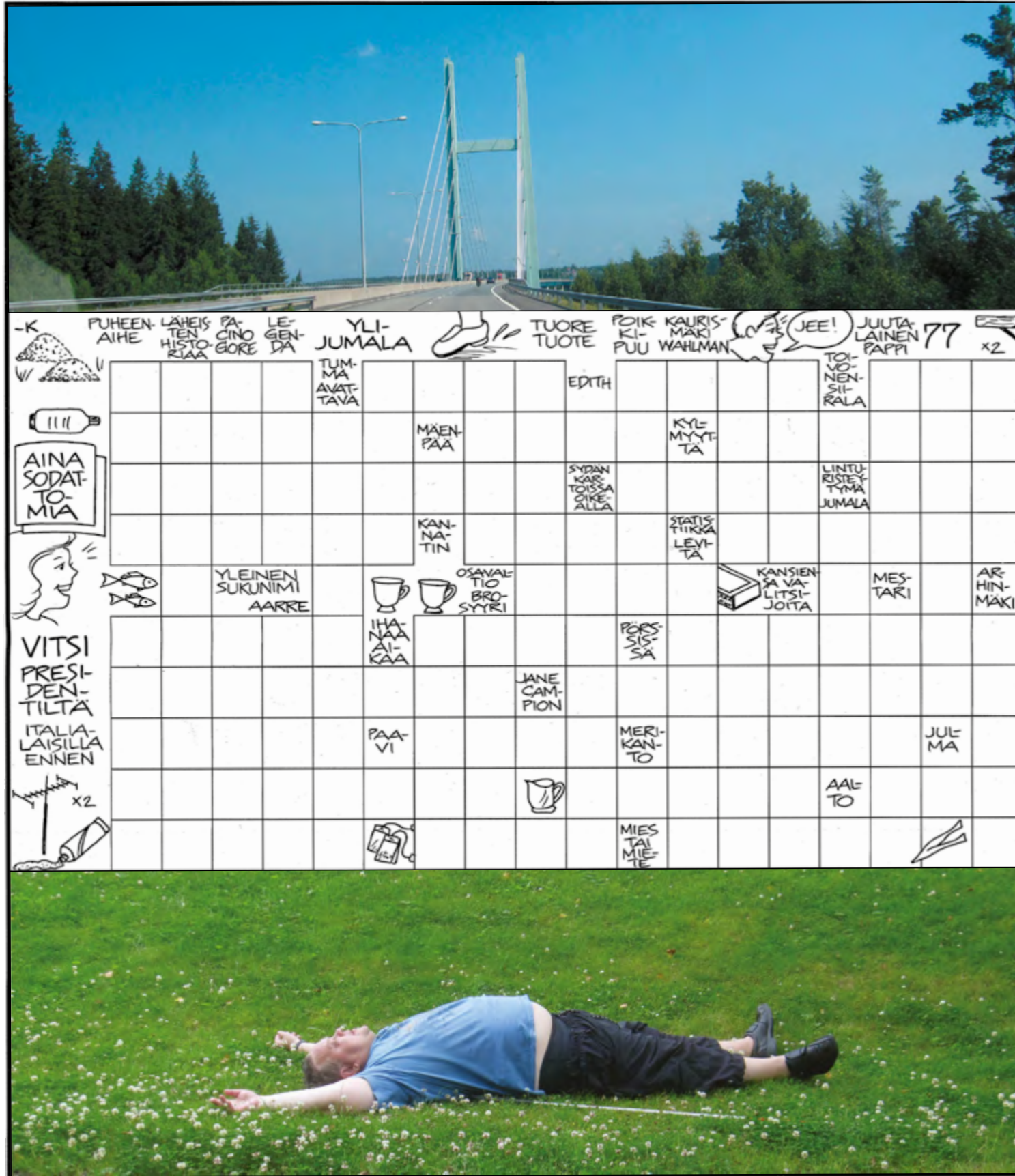
Tavoitetta riittää

Suurissa kaupungeissa alkaa rakennetun ympäristön esteettömyystilanne olla suhteellisen hyvä. Esteettömän Suomen tavoitteessa on silti vielä tekemistä, sanoi Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE:n johtaja Kirsti Pesola.

Uudet rakennukset ovat yleensä esteettömiä, mutta uudisrakentaminen keskittyy suuriin taajamiin. Haasteena ovat olemassa olevat rakennukset, joiden muuttaminen esteettömiksi vaatii tahtotilan lisäksi osaamista ja rahaa. Pesola muistuttaa kuinka järkevää olisikaan, jos kaikki rakentaminen olisi tehty alun alkaen esteettömäksi.

Teksti: Hannu Salonpää

Poliolehdien kesäristikko

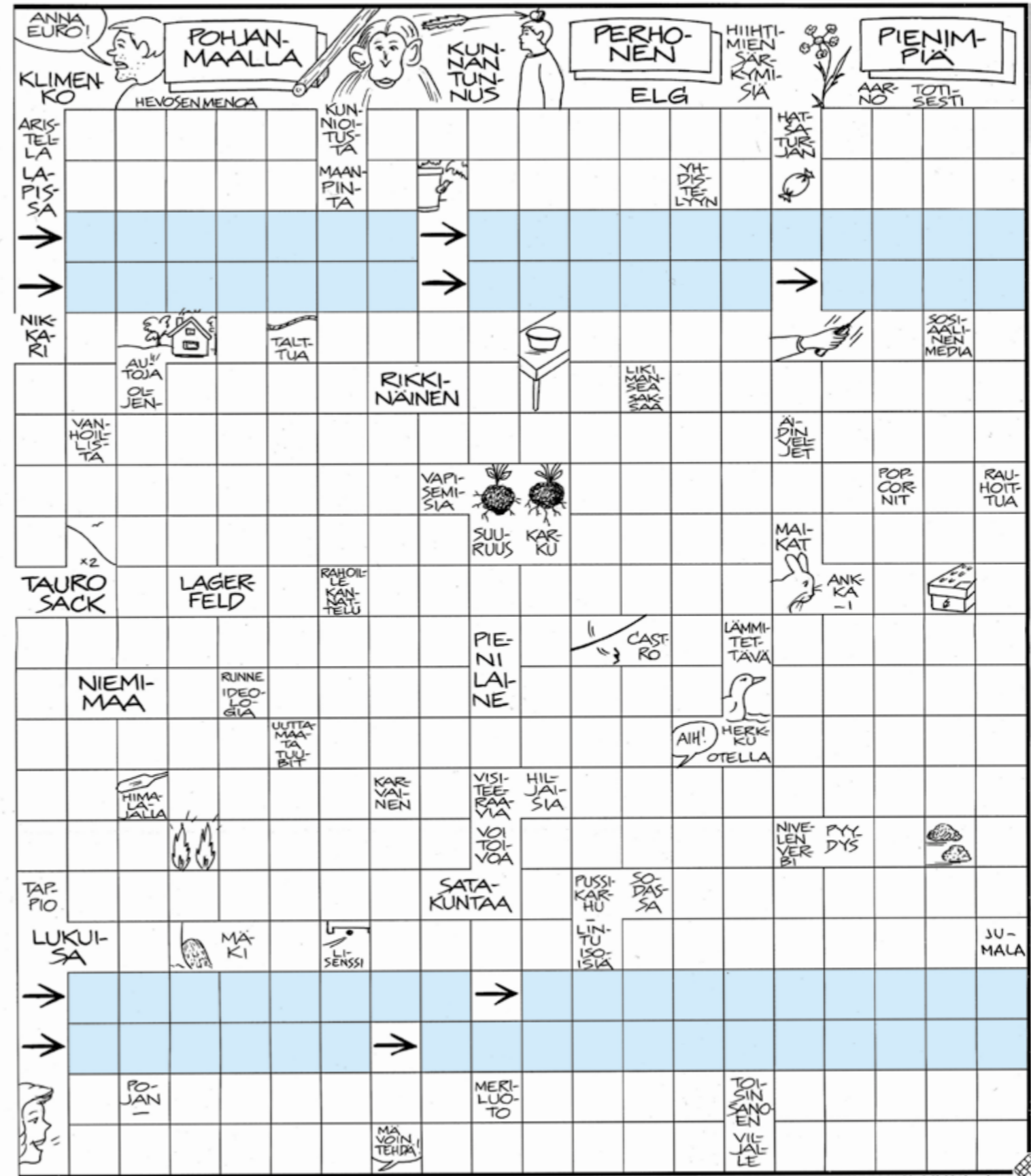


-K PUHEEN- LAHEIS- PA- LE- YLI- TUORE POIK- KAURIS- JEE! JUUTA-
 AIHE TEN HISTO- CINO GORE DA JUMALA TUOTE KI- MAKI WÄHLMAN LAINEN PAPPI
 TUM- MA AVAT- TAVA EDITH TOI- VOI- NEN- SIF- RALA
 MAEN- PAA KYL- MYYT- TA SYDÄN- KÄR- TOISEN- OIKEA- ALLA LINTU- RUSTEY- TYMÄ- JUMALA
 KAN- TAN- TZA STATIS- TIIRKO- LEY- TA KANSIEN- SA VA- LITSI- JOITA MES- TARI AR- HIN- MAKI
 YLEINEN SUKUNIMI AARRE HAA- NA- AI- KAA OSAAVA- TIO- BRO- SYYRI
 JANE CAM- PION MERI- KAN- TO JUL- MA
 PAA- VI MIES- TAI- MIET- TE AAL- TO
 AINA SODAT- TO- MIA VITSI PRES- DEN- TILTA ITALA- LAISILLA ENNEN
 x2

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____



ANNA EURO! POHJAN- MAALLA KUKKUU ZZZZ KLIMEN- KO HEVOSEN- MENOA PERHO- NEN ELG HIHTI- MIEN- SAR- KYMI- SA PIENIM- PIA
 ARIG- TELE- SA LA- PIS- SA NEK- KÄ- RÄ ZZZZ
 NIIN- AVOI- NEN- MAAN- PIN- TA
 TALT- TUA RIKKI- NÄINEN
 AU- TOJA- OLF- JEN- HON- LÄIT- TÄ VÄPI- SEMI- SIA SUU- RUUS KAR- KU
 TAURO- SACK LAGER- FELD RAHOI- LE- KAN- TELLU
 NIEMI- MAA RUNNE- IDEO- IDO
 HIMA- LA- KALLA VISI- TEE- RAA- VAA- VA HIIL- JAI- SSA
 TAP- PO SÄTÄ- KUN- TAA PUSSE- KUR- HUR- SO- DAS- SA
 LUKU- SA MA- KI LI- SENSSI
 PO- JAN IAN MERI- LUO- TO
 TOI- SIN- SANO- EN VIL- JALLE
 SO- CIA- LI- NEN- MEDIA POP- COR- NIT RAU- HOI- TUA ANK- KA- I
 LÄMMI- TET- TÄVÄ AIH! HERK- KU- OTELLA NIVE- LEN- YER- BY PY- DYDYS JU- MALA

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

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8. 2015 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

- Polioliitto (Polioliitto), nettisivut
- Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2015 – Poliinvalidit ry 60 vuotta
- Ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydenotot
- Messut ja tapahtumat
- Rahoitus:
 - Oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – apua arkeen!

Tavoite: Edistää ja ylläpitää polion sairastaneiden hyvinvointia: tukea poliinvalidien henkilöiden polion myöhäisoiroisiin sopeutumista, työ- ja/tai toimintakyvyn ylläpitoa, omatoimisuuden säilymistä ja vertaistukiverkoston syntymistä.

Käytännön toteutus: Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen tärkeydestä ja olemassa olevista palveluista tiedottaminen.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien ja tapahtumien järjestäminen:

- HEKU-kurssit
- Iloa Elämään-kurssit
- kuntoutustapahtumat
- alueelliset lämminvesivoimistelut/salijummat
- Rahoitus:
 - Oma varainhankinta, osallistumismaksut, oma pääoma

Vapaa-ajan toiminta – vertaistukea!

Tavoite: Vertaistuellisen osallistumisen mahdollistaminen, syrjäytymisen vähentäminen

Käytännön toteutus: Alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat, kokoontumiset polion sairastaneille ja heidän läheisilleen. Tapahtumissa otettu huomioon esteettömyys ja yleisavustajat.

- Poliinvalidit ry:n 60-vuotisjuhla/syystapahtuma
- Polioliiton lukijamatka Berliiniin
- Kerhot
- Retket
- Tapahtumat
- Rahoitus:
 - Osallistumismaksut, oma varainhankinta, oma pääoma

Poliinvalidit ry

60 vuotta 1955-2015

Poliinvalidit ry juhlii 60 vuotista toimintaansa kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2015 Helsingin Katajanokalla. Kaikki ovat lämpimästi tervetulleita.

Järjestötoiminta - yhdessä toimimisen perusta!

Tavoite: Luoda vahva pohja polion sairastaneiden omalle osallistumiselle, perustehtävän (polion sairastaneiden hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen avoimen ja vahvanjärjestötoiminnan avulla.

Käytännön toteutus: Toiminnan ja organisaation kehittäminen:

- matalan kynnyksen toiminta ja osallistuminen
- rahoituksen, toiminnan turvaaminen
- osastoille tarjottava koulutus (vertaishoito ja viestintä)

- järjestöpalvelut: jäsen- ja osoiterekisterit, laskutus ja postitusohjelmat (Suomen Polioliitto ry)

- yhteistyöhankkeet muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa

- vuosikokous – alueellinen osallistuminen

- aluetoiminnan rahoitus ja toiminnan mahdollisuudet

- luottamushenkilöiden koulutus ja jaksamisen tuki

- poliojärjestöjen yhteistyö

Rahoitus: Oma varainhankinta, yhteistyöhankkeiden hankerahoitus, apurahat, oma pääoma

Poliinvalidit ry Johtokunta



Suomen Polioliitto r.y.

Suomen Polioliitto r.y:n vuoden 2015 toiminnan muodostavat poliiovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedustustoiminta, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, poliiovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuutensa edistäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

HALLINTO

Suomen Polioliitto r.y:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa kokoontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 8 varsinaista jäsentä. Jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, kuitenkin niin, että kunakin vuonna vuorollaan eroaa 4 jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita uudelleen hallitukseen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Vuoden 2015 alussa Suomen Polioliitto r.y:n hallituksen muodostavat; Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Kaija Salmela (sihteeri), Toivo Enqvist, Aira Hukka, Markku Huostila, Hilikka Jokivirta ja Risto Korhonen

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

Suomen Polioliitto r.y:n internet verkossa olevat kotisivut löytyvät osoitteesta:

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

JÄSENISTÖ

Suomen Polioliitto r.y:n jäsenistö muodostuu varsinaisista poliiovammaisista jäsenistä, sekä yhdistyksen toimintaa tukevista kannatus- ja yhteisöjäsenistä. Vuoden 2015 alussa yhdistykseen kuuluu 189 varsinaista jäsentä ja 405 kannatusjäsentä.

TOIMINTA

Kuntoutustoiminta

Suomen Polioliitto r.y. järjestää RAY:n avustuksella poliiovammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Polioliitto r.y. rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoiminnan piiriin. Suomen Polioliitto r.y:n oma kuntoutustoiminta muodostuu syksyllä 2015 toteutettavasta n. 20 henkilölle järjestettävästä kuntoutus- ja virkistyslomasta Virossa sijaitsevassa kylpylässä.

Yhdistyksen varsinaisten poliiovammaisten jäsenten keski-ikä on hieman yli 70 vuotta. Viime vuosina kerätty lääketieteellinen tutkimustieto polion myöhäisoiroista ns. postpoliosyndroomasta, on osoittanut kuntoutuksen tärkeän merkityksen ikääntyville poliiovammaisille. Poliiovammaisten tulisi päästä kuntoutuksen voimaitiin. Vaikeavammaisten omatoimisuuden tukeminen ja edistäminen esim. henkilökohtainen avustaja-järjestelmän, kuntoutuksen ja siihen liittyvän tuki- ja viriketoiminnan avulla on paitsi inhimillistä, niin myös taloudellisesti yhteiskunnan edun mukaista.

Lomailu-, vapaa-aika- ja virkistystoiminta

Suomen Polioliitto r.y:n lomailutoiminta järjestetään kesällä 2015 Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa. Yhdistys tarjoaa varsinaisille jäsenilleen hakemusten perusteella kuuden vuorokauden mittaisen täysihoidon sisältävän maksuttoman vapaaloman. Avustajan osalta loma on maksuton niiden jäsenten kohdalla, joilla on voimassaoleva

päätös Vpl:n (vammaispalvelulain) mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta. Lomapaikkoja on tarjolla 24 henkilölle.

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

Suomen Polioliitto r.y. tukee vuonna 2015 jäsenistönsä osallistumista Suomen Polioliitto r.y:n Helsingissä 24.10.2015 järjestämän kansainvälisen poliopäivän viettoon ja myöntää jäsenilleen kurssitukea Lehtimäen Opiston ”Iloa ja vaihtelua elämään” kursseille osallistumiseen. Kurssituen määrä on 10.00€/vrk ja sitä myönnetään enintään 14 vrk:lle.

Neuvontapalvelut

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

TIEDOTTAMINEN

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

TALOUS

Suomen Polioliitto r.y:n toiminnan rahoitus muodostuu varsinaisten ja kannatusjäsenten maksamista jäsenmaksuista, sijoitustoiminnan tuotosta ja edellisten tilikausien ajalta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut vuonna 2015 ovat seuraavat; varsinaiset jäsenet 10€, kannatusjäsenet 20€ sekä yhteisö- ja yritysjäsenet 50€. Jäsenmaksuihin sisältyy Polioliiton vuosikerta.

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

Suomen Polioliitto r.y. Hallitus



POLIO INVALIDIT - POLIO INVALIDERNA R.Y.

VUOSIKERTOMUS
VUODELTA 1964

POLIO INVALIDIT - POLIO INVALIDERNA R.Y.

VUOSIKERTOMUS
VUODELTA 1965



VIIHDE- JA ASKARTELUTOIMIKUNTA

Viihde- ja askartelutoimikuntaan ovat edelleen kuuluneet puheenjohtajana Tarmo Nurminen ja jäseninä Elise Kontulainen, Lahja Björnholm, Tyyne Mäki-Jokela, Valma Paekalén, Kaisu Heikkilä, Sulo Jumpanen, Urho Valkonen, Eror Dristig, Osmo Koskinen ja Heikki Saarniemi.

Toimintavuoden aikana on toimeenpantu englanninkielien ja espanranton kurseja ja tekstausharjoitusta. On kokoonnuttu askartelu- ja seurapeli-iltoihin sekä järjestetty yhteislaulutilaisuuksia Invaliidisäätiön juhlasalissa ammattioppilaille sekä yhdistyksen jäsenille, perinteellisiä tapalitoja ja kirkkojuhlaa unohtamatta.

Näihin tilaisuuksiin on yhdistyksen jäseniä osallistunut ilahduttavan paljon ja ne, samoin kuin järjestetyt retket ovat olleet heille virkistykseksi.

Pajulahden kesäleirin nuorimpia osanottajia.



Polioliiton sivut luettavissa
nyt myös mobiililaitteilla.
www.polioliitto.com

Nyt Floridaan ja risteilemään



Huikkea mahdollisuus päästä Polioinvalidien järjestämälle matkalle Floridaan ja Karibian meren risteilylle 0.3- 17.03.2016!

Suorat lennot Finnairilla: Helsinki – Miami ja takaisin, ei turhia vaihtoja tai pysähdyksiä matkalla. Retket ja ohjelma houkuttelevat seikkailemaan ja nauttimaan.

Nyt kaikki lämpimästä ilmastosta ja hienoista kokemuksista kiinnostuneet mukaan matkalle, tämä on todella ainutlaatuinen mahdollisuus!

Lisätiedot tämän Poliolehden sivulla 38.

MATKAOHJELMA

- 03.03 Lento Helsinki - Miami klo 09.45 - 13.55.
Miamiin lentokentällä tapaaminen suomalaisen oppaan kanssa ja kuljetus hotelliin, jossa sisään kirjautuminen.
- 04.03 Päivä nauttien hotellin palveluista, omilla tai lisämaksullisella retkellä
- 05.03 Päivä nauttien hotellin palveluista, omilla tai lisämaksullisella retkellä
- 06.03 Kuljetus satamaan Fort Lauderdaleen klo 12.00. Laiva Allure of the Seas lähtee klo 16.30. Illallinen ja laivan aktiviteetteja oman maun mukaan.
- 07.03 Päivä merellä. Aikaa nauttia laivan palveluista ja aktiviteeteista.
- 08.03 Labadee, Haiti klo 08.00 - 17.00.
Mahdollisuus osallistua laivan lisämaksullisille retkille (aina vähintään yksi esteetön retki varattavissa) tai tutustua kohteeseen omatoimisesti.
- 09.03 Falmouth, Jamaika klo 10.30 - 19.00.
Mahdollisuus osallistua laivan lisämaksullisille retkille (aina vähintään yksi esteetön retki varattavissa) tai tutustua kohteeseen omatoimisesti.
- 10.03 Päivä merellä. Aikaa nauttia laivan palveluista ja aktiviteeteista.
- 11.03 Cozumel, Meksiko klo 08.00 - 19.00.
Mahdollisuus osallistua laivan lisämaksullisille retkille (aina vähintään yksi esteetön retki varattavissa) tai tutustua kohteeseen omatoimisesti.
- 12.03 Päivä merellä. Aikaa nauttia laivan palveluista ja aktiviteeteista.
- 13.03 Saapuminen Fort Lauderdaleen klo 06.15.
Poistuminen laivasta aamiaisen jälkeen klo 09.30 ja kuljetus hotelliin.
- 14.03 Päivä nauttien hotellin palveluista, omilla tai lisämaksullisella retkellä.
- 15.03 Päivä nauttien hotellin palveluista, omilla tai lisämaksullisella retkellä.
- 16.03 Päivä nauttien hotellin palveluista, omilla tai lisämaksullisella retkellä.
- 17.03 Kuljetus lentokentälle klo 12.00 ja lento Helsinkiin klo 16.45 - 08.35 (saapuminen seuraavana päivänä).