

Poliolihti



Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2015

Rokotuksista ja muustakin

Australialainen The Age-lehti kertoo, että maan hallitus suunnittelee lakimuutosta, jossa lastensa rokotamisesta kieltäytyvät australialaiset vanhemmat menettävät sosiaaliturvaa jopa 1 500 euroa lasta kohti. Uudella lailla romutettaisiin voimassa oleva ns. omatuntosäädös, joka sallii sen, että rokotuksista kieltäytyminen ei ole este sellaisille sosiaalietuuksille kuin perheen veroetu tai lapsenhoitoapu. Etujen leikkauksella tavoitellaan 36 miljoo-

nan euron säästöjä. Ihan ilman paperisotaa ei veroetua rokotuksista kieltäytyjät tälläkään hetkellä saa. Noin 39 000 lapsen vanhemmat ovat allekirjoittaneet lomakkeen, jossa vakuutetaan, että he vastustavat henkilökohtaisista, filosofisista, uskonnollisista tai lääketieteellisistä syistä rokotesuojan hankkimista. Lomakkeen allekirjoittaminen edellyttää keskustelua lääkärin tai rokotukseen perehtyneen sairaanhoitajan kanssa, ja lomake on veroedun saamisen edellytys. Veroedun myöntämisessä suoritetaan kuitenkin tarveharkintaa, eivätkä kaikki halukkaat saa etua.

Lakimuutosuunnitelma jakaa asiantuntijat. Osa on tyytyväisiä hallituksen kaavailuun ja he uskovat muutoksen vähentävän rokotamatta jääneiden lasten määrää. Toiset rokotusasiantuntijat puolestaan ajattelevat, että etuun puuttuminen vähentää rokotuskriittisten vanhempien keskustelua rokotusasiantuntijoiden kanssa ja rokotamattomien lasten määrä kasvaa.

Australiassa on tunnettu kasvava huolta mm. ilmenneistä hinkuyskäkuolemista. Maassa pelätään taudin puhkeamista niissä osissa maata, missä elää runsaasti rokotamattomia lapsia.

Meillä rokotaminen perustuu täysin vapaaehtoisuuteen. Lapsille on tarjolla kattava rokotusohjelma maksuttomana. Vanhemmat voivat itse päättää roketaanko heidän lapsensa vai ei. Rokotuskattavuus maassamme on erinomainen. Meitä lähellä olevan polion rokotuskattavuus maamme lapsissa on 97 %:n tasolla. Rokottamattomuudella ei ole merkitystä lapsiperheiden etuuksiin.

Ilmeisesti meillä ei meneillään olevissa säästötalkoissa ole joko hoksattu tai uskallettu tarttua tällaiseen ”motivointiin”? Ainakaan vielä. Mitäpä luulette, muuttuisiko tilanne, jos meidän rokotamattomien osuus kääntyisi kasvuun? Tai erilaiset rokotuksilla torjuttavissa olevat taudit yleistyisivät?

Rokotukset puhututtavat ja minulla ainakin on vain yksi neuvo. Hoidetaan omat rokotuksemme kuntoon, muiden rokotamattomuuteen tai rokotuksiin voimme vain yrittää vaikuttaa, emme pakottaa. Itsemme kohdalla voimme homman hoitaa.

Polioinvalidit ry täyttää joulukuussa 60 vuotta. Kuu-sikymmentä vuotta tauotonta työtä polion sairastaneiden hyväksi polion sairastaneiden itsensä toimesta. Eiköhän se, jos mikä, ole jo juhlan paikka?

Tästäkin Poliolehdessä voitte lukea mitä kaikkea yhdistys jäsenilleen tarjoaa. Olin juuri eilen Joensuussa mukana ns. poliopäivässä. Siellä keskusteltiin polion sairastaneiden itsensä kanssa arjen ongelmista, ongelmista ja onnistumisista. Paras palaute oli, kun neuvontapalvelujemme tai lehtijuttujen avulla oli saatu vaikeita arka vaikeuttavia ongelmia ratkaistua. Työmme ei ole turhaa ja kyllä vertaistuessa on voimaa!

Hyvää syksyä ja tapaamisiin.

Birgitta Oksa
päätoimittaja

Polioinvalidit ry
60
vuotta 1955-2015

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



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:
Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:
Birgitta Oksa

Toimitus:
Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki
puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960
sähköposti:
birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy
4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti
Raija Nissinen
puh. 040 - 7222 442

Mainosilmoitusaineistot
studio@akarjalainen.net

Taitto
Antero Karjalainen

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

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Suomen Poliohuolto ry:n puolelta	32
Rauman vinkkelist	33

Uutisia

Polioinvalidit ry - 60 vuotta mukana poliovammaisten arjessa	4
Toimiva asuinympäristö auttaa sopeutumaan	6
Kela tiedottaa	6
Kaksi lasta sairastui polioon Ukrainassa	7

Osastoissa...

Päivä Kuopiossa - tuntui hyvältä olla tässä lupsakkaassa joukossa läsnä	8
Savolaisten kesämatkailua I ja II	10
Kesänviettoa Tampereella nääs	12
Satakunnan osasto 55 vuotta	14
Pääkaupunkiseudun osastossa tapahtuu myös kesällä	16
Kesä Pohjanmaalla	18
Retkikohteena Turun ja Helsingin väliin jäävä Salo	20
Lounastapaamisia Turussa	22



Kuntoutusta

Savolaisten Heku	23
Paljonko kello on, Pertti?	24
Virkistysloma Kankaanpäässä	26
HEKU-päivät Kangasalla	28
Apua ajoissa - Peurunka	29



Osastoissa tapahtuu

Varsinais-Suomen osasto	34
Pohjanmaan osasto	34
Pääkaupungin osasto	34
Tampereen osasto	35
Savon osasto	35
Pohjois-Suomen osasto	35

Muuta

Tänään tulee tasan 59 vuotta, kun sairastuin polioon	19
Poliolehdin syysristikko	30
Terve ruumis, vireä mieli?	36
"Minun tilanteeni nyt" -lomake	38
Iloinen elämänmyönteinen veteraanimme Aune Ala-Uotila 90 vuotta	39



Polioinvalidit ry:n 60-vuotisjuhlan suojelijana toimii tasavallan presidentti Sauli Niinistö.

Polioinvalidit ry - 60 vuotta mukana polio- vammaisten arjessa

Polioinvalidit ry:n perustettiin Helsingissä 20.12.1955. Tuolloin Suomessa raivosivat polioepidemiat: suuri joukko lapsia ja parhaisissa voimissaan olleita ihmisiä vammautui. Invalidisäätiöllä hoidettavana olleiden polioon sairastuneiden keskuudessaan syntyi ajatus omasta yhdistyksestä, joka tuntisi poliovammaisten vaikeudet ja pystyisi neuvomaan ja kuntouttamaan heitä rajusti muuttuneessa elämäntilanteessa.

Polioinvalidit ry on nyt toiminut kuusi vuosikymmentä. Tänä aikana yhdistys on monin tavoin ollut mukana jäsentensä arjessa tekemällä työtä polion

sairastaneiden yhdenvertaisten osallistumismahdollisuuksien puolesta sekä tarjoamalla jäsenille ja heidän omaisilleen monenlaisia tarpeellisia palveluja.

Polioinvalidit ry juhlistaa 60-vuotista yhtäjaksoista, polioinvalidien itsensä johtamaa, vapaaehtoistyöhön vahvasti pohjaavaa toimintaansa kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2015 Helsingissä, Marina Congress Centerissä. Juhlan suojelijaksi on lupautunut tasavallan presidentti Sauli Niinistö.

Tukea ja toimintaa

Yhdistyksen alkuvuosina toiminta painottui jäseneksi liit-

tyneiden polion sairastaneiden henkilöiden neuvontaan ja taloudelliseen tukemiseen. Toimintaa rahoitettiin pääosin keräyksillä ja lahjoituksilla. Yhdistys kertoi kuinka ja mistä voidaan hakea apua, hankkia koulutusta ja työtä. Yhdistys saattoi osallistua ammattiopintojen rahoittamiseen, tarpeellisten työvälineiden, kodinkoneiden tai kulkuvälineiden hankkimiseen. Neuvoilla, lahjoituksilla ja lainoilla yhdistys tuki monen poliovammaisen ensi askelia poliovamma muuttamassa arjessa. Yhteishenki ja yhdessä tekeminen auttoivat katsomaan tulevaisuuteen.

Vilkas valtakunnallinen ja alueellinen vapaa-ajan toiminta on ollut yksi yhdistyksen tunnusmerkeistä ja on sitä edelleen. Yhdistykselle on tärkeää, että kaikki jäsenet voisivat osallistua yhdistyksen järjestämiin tapahtumiin, retkille ja matkoihin. Tänäkin päivänä vapaa-ajan toiminta pyrkii tarjoamaan osallistujille haasteita ja elämyksiä.

Edunvalvontaa

Polioinvalidit ry on vuosien kuluessa pyrkinyt mukauttamaan toimintansa vastaamaan jäsentensä tarvetta ja huomiomaan yhteiskunnassa ja erityisesti sosiaaliturvassa tapahtuvat muutokset. Yhdistyksen aktiivinen ja ennakkoluuloton edunvalvontatyö onkin ollut merkittävästi mukana kehitetäessä suomalaista sosiaaliturvaa, erityisryhmien koulutusta työhön sijoittamista ja kuntoutusta.

Polioinvalidit ry on osallistunut tähän yhteiskunnan kehitystyöhön myös itse aktiivisesti palveluja tarjoamalla. Monipuolinen kuntoutustoiminta on ollut tärkeä osa yhdistyksen toimintaa alkuvuosista lähtien. Yhdistyksen oman aktiivisen ja uraa uurtavan työn myötä polion sairastaneiden kuntoutuksen tärkeys ja myönteiset vaikutukset on tunnustettu ja kuntoutuksesta on tullut osa suomalaista terveydenhuoltoa.

Oma lehti

Polioinvalidit ry on julkaissut omaa lehteä vuoden 1956 syyskuusta lähtien. Lehti on ollut ja on tärkeä tiedotusväline, joka pyrkii pitämään jäsenet ajan tasalla, kun kyseessä on yhdistyksen toiminta, lainsäädäntö, apuvälineet, kuntoutus jne. Tänä päivänä lehden nimi on yksinkertaisesti Poliolehti, julkaisijana Suomen Polioliitto ja sen toivotaan toimivan tiedonjakajana niin polion sairastaneille kuin heitä kohtaaville ammattihenkilöillekin.

Polio tänään

Vaikka Suomessa ei ole esiintynyt polioon sairastumistapauksia vuoden 1964 jälkeen -lukuun ottamatta kymmentä sairastumista vuosina 1984-85, jatkuu Polioinvalidit ry:n työ edelleen. Polion sairastaneita henkilöitä on maassamme jopa 6000.

Polion sairastanut on yleensä tottunut ottamaan itsestään kaiken irti. Yritteliäisyydellä ja kovalla harjoittelulla poliovammaiset henkilöt ovat pyrkineet elämässä eteenpäin ja selviytymään. Myös uusien oireiden ilmaantuessa on fyysistä harjoittelua entisestään lisäämällä pyritty täyttämään yksilöön kohdistetut odotukset. Polion myöhäisoireiden ilmaantuessa tarvitaan kuitenkin uudenlaista asennetta elämään. Itsenäisyyden ja omatoimisuuden säilyttämiseksi mahdollisimman pitkään tulee elimistön voimavarot annostella uudella tavalla ja sallia myös riittävästi lepotaukoja. Tarvittaessa on hyväksyttävät uudet apuvälineet liikkumis- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kokonaan uudenlaisen elämänsänteen sisäistäminen saattaa ikänsä taistelleelle polion sairastaneelle olla vaikeaa ja usein tarvitaan tukea.

Polioinvalidit ry on mukana poliovammaisten arjessa myös tänään. Silloin on tarpeen muistuttaa, että me olemme yhä olemassa!

Teksti: PO



Elämä ei ole tasa-arvoista: osa II

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

Palaan jälleen samaan asiaan. Eduskunnan apulaisoikeusasiamies oli tehnyt päätöksen, että vangille ja siellä vierailleelle asiakkaalle on maksettava 500 euron korvaus sen takia, että eivät päässeet ajoissa vessaan, vaan joutuivat tekemään tarpeensa lattialle ja roskakorin. Piti kuulemma odottaa puoli tuntia. Kuulemma palvelu viipyi. Korvausta määrättiin maksettavaksi 500 euroa kummallekin ja perusteluna oli ihmisarvon loukkaaminen,

Jäin jälleen kerran miettimään, että me vammaiset saamme odottaa ko. palveluita jopa tunnin tai sitten laskemaan tarpeemme housuihimme. Kukaan ei tarjoa meille siitä viittä euroa. Koskahan ensimmäinen vammaisen älyä tehdä valituksen eduskunnan apulaisoikeusasiamiehelle ja ennakkopäätökseen viitaten pyytää 500 euron korvausta?

Edelleen myös kannetaan huolta siitä, että vangit eivät saa riittävästi päivittäistä liikumista ulkona. Vammaiset ovat sisällä monta kuukautta.

Uutuutena on myös esitys, että vankiloiden rakentamiseen otetaan nyt myös taiteilijoita mukaan. Liekö asiakaskunta muuttanut siihen suuntaan vai onko valtiolla vain muuten ylimääräistä rahaa. Sen olen jo ennemmin huomannut, että taiteilijat vaativat päästä mukaan kuntien ja valtion viristorakentamiseen tuomalla taidetta sinne.

Joskus nuorena miehenä minulta kysyttiin, että kannanko huolta nimenomaan kaikkien rakennusten esteettömyydestä. Hetken mietittyäni kuulemma vastasin:

- Vankiloiden esteettömyydestä en kannata huolta, se on muiden tehtävänä.

Loppulupaus: En enää koskaan tule käsittelemään tätä vankila asiaa tulevissa tämän lehden kirjoituksissani.



Maan hallitus:

Maan hallitusta uhkaa laaja lakkoalto tulevina perjantaina. Itse en aio osallistua siihen, vaikka monta perusteltua syytä olisikin. Omavastuut nousee, terveydenhuollon rahoja vähennetään ja hinnat nousee.

Olen sitä mieltä, että neuvotteleminen olisi pitänyt sovittaa. Itse olen siinä asemassa, että en voi siihen vaikuttaa. Odottaa vain ja katsoa, mitä maan hallitus ja ammattiyhdistysliike päättävät.



Toukokuulla lapsemme, kolme veljestä perheineen, järjestivät koko suvulle

yhteiset juhlat paikallisessa Hotelli Pitkä Jussissa. Juhlimisen teemaksi veljekset olivat nimenneet isänsä ja äitinsä 50-vuotishääpäiväjuhlat. Juhlapäivä oli toukokuun lauantain iltapäivä, joka tarkoitti sitä, että koko talo oli käytössämme.

Juhla-aterian menu sovittiin siten, että jokainen juhlija saa ruokalistasta valita mitä mieli tekee. Siinä sitten 17 henkilön ryhmä sai vapaasti valita, aikaa oli. Eka-luokkalaiset jannut valitsivat alkuruuaksi pikku-pitsan, pääruuaksi ison pitsan ja juomaksi ison pullon kokista sekä jälkiruuksi paljon jäätelöpalloja.

Nuorin neiti sen sijaan otti kasvisruuat ja jäätelöt, naisten touhua.

Kaikki sujui jouhevasti, tosin siinä meni neljä tuntia, mutta aikaahan meillä oli. Välillä toki nuoriväki kävi tanssilattialla kisaamassa ja laskemassa samalla ruuan paineita.

Keväällä oli Ylöjärvellä kokon kunnan päiväkotien väliset jalkapallo-ottelut. Eskari-neitille tuli ongelmia, kun häntä pyydettiin myös päiväkodin joukkueeseen mukaan. Tomerasti hän kommentoi opettajalle:

- En tiedä voinko tulla pelaamaan teidän joukkueeseen, kun minä pelaan jo Tampereen Ilveksen joukkueessa.

Pienen suostuttelun jälkeen neiti "alentui" pelaamaan eskarijoukkueessaan. Iskäkin oli vakuutellut, että Ivekseltä ei mitään moitteita pelaamisesta tule.

Oikein kaunista syksyä Teille kaikille

Jussi



Toimiva asuinympäristö auttaa sopeutumaan

Toimiva asunto on tärkeä osa ihmisen hyvinvointia ja sen tulee vastata hänen sen hetkisiä tarpeitaan. Asumismuoto, asunnon sijainti ja asunnon kunto vaikuttavat liikkumiseen asunnon sisällä ja ulkotiloissa. Esteettömyys asumisessa korostuu silloin, kun ihmisellä on toimintakykyä heikentävä sairaus, vika tai vamma. Poliokyselyyn vastanneista 27 % ilmoitti asunnossa olevan liikkumisesteitä. Yleisin liikkumiseste oli portaat (31 %) ja hissipuute (14 %). Yli kolmannes poliokyselyyn vastaajista koki melkoisia vaikeuksia sisällä liikkueessaan ja puolet vastanneista kertoi, ettei ollut saanut riittävästi tietoa apuvälineistä.

Asunnon sisä- ja ulkotilojen toimivuuteen kannattaa kiinnittää huomiota sekä kysyä ongelmatilanteissa apua toimintaterapeutilta omasta terveyskeskuksesta.

Kunta vastaa vaikeavammaisen henkilön tarvitsemista vakituisten asunnon muutostöistä ja asuntoon kuuluvista kiinteästi asennettavista välineistä ja laitteista, kuten sähköiset ovikoneistot, porrastimet tai kuulovammaisille tarkoitettut valolliset ovikellot. Nämä ovat vaikeavammaiselle henkilölle maksuttomia.

Kunnan sosiaalitoimi voi korvata tai antaa käyttöön vammaisen henkilön päivittäisissä toiminnoissa tarvitsemia välineitä, koneita ja laitteita. (esim. mikroaaltouuni, astianpesukone tai helppokäyttöinen hella). Laitteiden hankkimisesta aiheutuneista kustannuksista korvataan puolet. Vakiomalliseen välineeseen, koneeseen tai laitteeseen tehty vammaan edellyttämät välttämättömät muutostyöt korvataan kuitenkin kokonaan.

Vaikeavammaiselle henkilölle korvataan asunnon muutostöistä ja asuntoon kuuluvien välineiden ja laitteiden hankkimisesta aiheutuneet kohtuulliset kustannukset, jos hän vammansa tai sairautensa johdosta välttämättä tarvitsee muutoksia suoriutuakseen tavanomaisista elämäntoiminnoista eikä hän ole jatkuvan laitoshuollon tarpeessa. Esimerkkinä ovat ovien leventäminen, kynnyksen poistaminen, luiskien rakentaminen, pesutilojen ja WC:n muutostyöt, tukikahvojen ja -kaiteiden asentaminen, valaistuksen parantaminen. Muutostyöt toteutetaan yhteistyössä terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa (Vammaispalvelulaki 380/1987).

Teksti: Marja Räsänen

Kainuussa asuvat saavat yleisimmin Kelan vammaisuuksia



Kelan vammaisuuksien saajia oli vuoden 2014 lopussa 310 100. Saajien määrä pysyi lähes ennallaan verrattuna edellisvuoteen.

Alle 16-vuotiaan vammaistukea sai 35 300 henkilöä, 16 vuotta täyttäneen vammaistukea 10 900 henkilöä ja eläkettä saavan hoitotukea 232 900 henkilöä. Ruokavaliokorvauksen saajia oli 33 500. Koko väestöstä 5,7 % sai vammaisuuksia. Suhteutettuna asukaslukuun saajia oli eniten Kainuussa (8,4 %). Vammaisuuksien saajia oli paljon myös Etelä-Pohjanmaalla ja Etelä-Savossa. Suhteessa asukaslukuun saajia oli vähiten Uudellamaalla.

Vammaisuuksien sairausperusteissa on eroja maakuntien välillä

Alle 16-vuotiaan vammaistuen saajilla yleisin sairausperuste vuoden 2014 lopussa oli mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriö (51 %). Varsinais-Suomessa vammaistukea mielenterveyden häiriöiden perusteella, kun Pohjanmaalla vastaava osuus oli 40 %.

Eläkettä saavan hoitotuen saajilla tuen peruste oli yleisimmin hermoston sairaus (29 %).

Kymenlaaksossa ja Päijät-Hämeessä joka kolmas sai hoitotukea tällä perusteella, sen sijaan Ahvenanmaalla vain viidesosa. Ahvenanmaalla ja Satakunnassa yleisin hoitotuen peruste oli mielenterveyden häiriö.

16 vuotta täyttäneen vammaistuen saajista noin neljäsosalla sairautena oli mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriö. Keski- ja Pohjois-Pohjanmaan maakunnissa yli 40 % sai tukea mielenterveyden häiriön perusteella, Uudellamaalla ja Varsinais-Suomessa vain viidennes.

Vammaisuuksien lisäntyivät 3,4 %

Vammaisuuksia maksettiin viime vuonna 613 milj. euroa, mikä on 20,2 milj. euroa enemmän kuin vuotta aiemmin. Vammaisuuksina maksettuista euroista eläkettä saavan hoitotuen osuus oli 79 %, alle 16-vuotiaan vammaistuen osuus 13 % ja 16 vuotta täyttäneen vammaistuen osuus 6 %. Ruokavaliokorvauksia maksettiin viime vuonna 9,4 milj. euroa (1,5 % vammaisuuksien osuudesta). Kymmenessä vuodessa vammaisuuksien menot ovat reaalisesti kasvaneet 44 %.

Lähde: Kela tiedottaa

Kaksi lasta sairastui polioon Ukrainassa

Maailman Terveysjärjestö WHO ilmoitti, että kaksi pikkulasta on sairastunut polioon Ukrainassa loppukesästä. Lapset olivat toinen neljän vuoden ja toinen kymmenen kuukauden ikäinen, ja molemmat ovat halvaantuneet. Polion aiheutti muuntunut rokotevirus. Edellisen kerran poliota esiintyi Euroopassa viisi vuotta sitten.

Ukrainasta polion riskimaa

Muuntuneet rokotevirukset ovat harvinaisia. Ne voivat levitä väestöissä, joissa rokotussuoja on puutteellinen. Uudet sairastumistapaukset ovat siis mahdollisia. Ukrainassa vain puolet lapsista sai rokotuksen poliota vastaan vuonna 2014. Vuoden 2015 aikana vain 14 prosenttia alle yksivuotiaista on saanut poliiorokotuksen, koska rokotetta ei ole ollut riittävästi saatavilla. WHO arvioi polion leviämisen riskin Ukrainassa suureksi, mutta laajan kansainvälisen epidemian riskiä pienenä.

WHO on aloittanut neuvottelut Ukrainan hallituksen kanssa rokotuskampanjoiden käynnistämiseksi. Polion taltuttamiseksi tarvitaan vähintään kolme laajamittaista rokotuskampanjaa, jotka tavoittavat kaksi miljoonaa alle viisivuotiasta lasta. Lisäksi kaikkien Lounais-Ukrainaan matkustavien tulisi tarkastaa, että he ovat saaneet riittävät rokotukset poliota vastaan. Ukrainan naapurimaissa Romaniassa, Puolassa, Unkarissa ja Slovakiassa tautiriski on WHO:n mukaan pieni.

Suomessa seurataan jätteesiä

Viimeinen poliotaapaus Suomessa todettiin vuonna 1985. Suomessa poliiorokotusten kattavuus on erinomainen, pikkulapsilla 97 prosenttia. Terveystieteen ja Hyvinvoinninlaitos THL seuraa



poliovirusten kiertoa väestössä jätteesinäytteiden avulla. Näytteistä voidaan tunnistaa sekä villit poliovirukset, elävät poliovirukset että mahdolliset rokoteviruksista muuntuneet kannat.

Turvapaikanhakijoille poliiorokotus

Epävakaat olot vaikeuttavat rokotusohjelmien toteuttamista ja edesauttavat polion leviämistä. Korkean poliioriskin maita ovat Ukrainan ohella Afganistan, Etiopia, Irak, Israel, Kamerun, Mali, Nigeria, Pakistan, Päiväntasaajan Guinea, Somalia ja Syyria.

Turvapaikanhakijoita tulee Eurooppaan ja Suomeen monista korkean poliioriskin maista. Heillä voi olla puutteellinen poliosuoja. THL suosittaa, että näistä maista Suomeen tuleville turvapaikanhakijoille, joiden aiemmasta rokotushistoriasta ei ole tietoa, annetaan poliiorokotusten sarja.

Poliotapaukset maailmassa vähentyneet

Polion hävittämiseksi tehty työ maailmassa on tuottanut tulosta. Poliotapausten määrä on vähentynyt 99:llä prosentilla vuodesta 1988. Tällöin vuosittain polioon sairastui 350 000. Vuonna 2014

villin polioviruksen aiheuttamia poliotapauksia oli 359 ja muuntuneen polioviruksen aiheuttamia 55. Vuonna 1988 poliota esiintyi jatkuvasti 125 maassa, vuonna 2014 villiä poliovirusta esiintyi enää kolmessa maassa: Afganistanissa, Nigeriassa ja Pakistanissa.

Tänä vuonna syyskuun alkuun mennessä on maailmassa löydetty 37 villin polioviruksen aiheuttamaa ja 12 muuntuneen rokoteviruksen aiheuttamaa tautitapausta.

Rokote ja tehoste

Suomessa on saatavilla vain lihakseen pistettävää rokotetta, jossa eläviä, heikennettyjä viruksia ei ole. Viimeksi Suomessa käytettiin elävää, heikennettyä poliovirusrokotetta vuonna 1984 ilmaantuneen epidemian pysäyttämiseksi.

Aiemmin rokottamattomat aikuiset tarvitsevat kolmen annoksen perusrakotusarjan. Ensimmäisen ja toisen annoksen välin tulee olla mieluiten kaksi kuukautta ja toisen ja kolmannen välin vähintään neljä kuukautta. Perussuojan jälkeen tehostetta suositellaan korkean riskin maitiin suuntautuville yli 4 viikon matkalle jos edellisestä rokotuksesta on kulunut 12 kk.

Jos oleskelu näissä maissa kestää alle 4 viikkoa, THL suosittelee tehosterokotetta 5 vuoden välein.

Kansallisessa rokotusohjelmassa pikkulapset suojataan poliota vastaan yhdistelmärokotteilla. Viitosrokote annetaan 3, 5, 12 kuukauden ja nelosrokote 4 vuoden iässä. Jos lapsen altistuminen tartunnalle esimerkiksi matkan vuoksi on mahdollista ennen kuin hän olisi kansallisen rokotusohjelman mukaan saanut kolme annosta poliota suojaavaa rokotetta, voidaan käyttää erillistä poliiorokotetta tai joissakin tilanteissa aikaisammalla perusrakotusohjelman antoaikatauluja.

Kansallisessa rokotusohjelmassa käytettävät rokotteet (nelos- ja viitosrokote sekä erillinen poliiorokote) ovat maksuttomia. Rokotuksen saa omalta terveysasemalta tai esimerkiksi neuvolasta. Aikuisten rokottamisessa tehosteena voi käyttää myös reseptillä apteekista ostettavaa yhdistelmärokotetta. Tämän rokotteen maksaa rokotettava itse. Tietyissä tilanteissa rokotustarve arvioidaan työterveyshuollossa, jolloin poliotehosteen maksaa työnantaja.

Lähteet:

THL, WHO, The Global Polio Eradication Initiative, ECDC, Matkailijan terveysopas <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat>

Teksti BO

Päivä Kuopiossa

- tuntui hyvältä olla tässä lupsakkaassa joukossa läsnä

Tarina alkaa...

Kevään kynnyksellä viestiteltiin jäsenille, "Kesäpäivä Kuopiossa, kiertoajelua kaupungilla ja iltapäivä piknikillä Valkeisen rannalla grillikatoksella." Mutta, ei aina käy niin kuin suunnitellaan. Ajankohta lähenee ja saimme tietää, että Valkeisen rannalla ei ollutkaan enää grillikatosta. Kaupunki oli siirtänyt sen jostain syystä pois. Tuomasimme, otetaan oma grilli mukaan käyhän se niinkin. Ei käynyt. Tuli tieto, että kaupungin virkistysalueella oman grillin käyttö kielletty. No justinsa niin.

Sitten Arja kierteli kaikki lähitienoon grillipaikat, jos sopiva paikka löytyisi meidän käyttöön? Ei täpännyt: paikka edelleen hakusessa. Siinä vaiheessa allekirjoittaneella rupesi "tuskahiki" otsaan nousemaan. Osallistujia oli ilmoittautunut jo tähän hurmuyky toistakymmentä. Mikä nyt neuvoksi?

Sitten yks ilta Risto soittaa.

- Puijonlaakson palvelutalolla on grillikatos Sammakkolammen rannalla. Olen seurailut ohji kulkieksani, että se on ollut suht vähällä käytöllä, varmaan päästäs siihen jos kysyisän.

- Kysy ihmeessä.

Kiitos Ristolle, saimme sammakkolammen rannalla grillikatoksen käyttöömme. Jipii, jo helepotti!!!



Vaikeuksien jälkeen Savon osastolaiset onnistuivat kuin onnistuivatkin löytämään sopivan grillipaikan itselleen.



"Naapurinpojat" Erkki ja Martti viihdyttivät retkeläisiä mandoliinoillaan.

Retkipäivä koittaa

Koitti sitten retkipäivä. Pilviin taivas on peittynyt, sataa räpsii, ruutuun läpsii. Nyt eikö piknikille päästäkään, sehän riippuu säästä? No, katotaan miten käy.

Kun oli kokoonnuttu Kuopioon sovittuun paikkaan, lähdimme ensin kaupunkikierrokselle. Kiertoajelun edetessä pilviverho repeili ja aurinko tuli esiin. Saavuimme Sammakkolammelle. Ihanaa. Tuulen puuskista huo-

limatta, nyt oli kaikin puolin hyvät olosuhteet käydä yhteisen iltapäivän viettoon.

Arja, Eila, Hilikka ja Seija järjestelivät pöytään kahvia ym. pientä purtavaa. Erkki toimi



Savon osaston kesäretki houkutteli paikalle mukavasti väkeä, vaikka alkukesän sää ei retkeläisiä juuri suosinutkaan.

"grillimestarina" grillailien makkarointa porukalle. Siinä leppoisassa yhdessäolon ja ruokailun lomassa saimme kuulla Mairenen ja Eilan esittäminä "elämän läheisiä" runoja. Lisäksi Risto oli pyytänyt "naapurinpojat" Erkin ja Martin soittamaan ja laulamaan meidän iloksemme. Laulaa lurautimme siinä samalla muutamia yhteislaulutkin. Iloinen puheensorina kuului ympäriinsä, kun kuulumisia vaihdeltiin puolin ja toisin. Kyllä tuntui hyvältä olla tässä lupsakkaassa joukossa läsnä.

Aika eteni yhdessä ollen nopeasti ja pian olikin kotiinlähden aika edessä. Vielä lämpimät halaukset ja heipat toisille ja hyvää kotimatkaa. Tällaista menoa oli tällä erää.

-Loppu hyvin kaikki hyvin.

Teksti: IK

Kuvat: IK:n arkisto

Yhdessäolo on tärkeää ja auttaa jaksamaan, totesi Savon osaston puheenjohtaja Iris Karvinen.



osastoissa ...

Savolaisten kesämatkailua I

Kaijan kynästä

Savon osasto mietti aivot sykkyrällä, että minne menisimme kesällä päivän retkelle. Ei kauas, oli ajatuksemme. Niinpä valitsimme Juankosken. Ensi ajatus oli, eihän siellä ole mitään tutustumisen aihetta. Mutta yllätyimme pahan kerran.

Alkuhäslingin jälkeen olimme turvallisesti matkalla kohti tuntematonta. Ei aikaakaan kun tulla tupsahtimme keskelle kylää, jossa myös Esko siipoinen oli odottamassa. Seuraavaksi haikailimme opasta, jonka olimme tilanneet. Löytyihän opas viimein, tapaamisemme unohtaneena saapui paikalle.

Juankoski yllätti

Mielenkiintoinen kierros kylällä alkoi. Juankoski on vanha teollisuuspitäjä. Siellä oli Itä-Suomen ensimmäinen teollisuuslaitos. Jo vuonna 1746 perustettiin rautaruukki

Kuopion pitäjän Juckais-joen varrelle. Raaka-aineena käytettiin järvi- ja suomalmia raudan valmistuksessa. Omassa konepajassa valmistettiin monenlaisia koneita ja esineitä. Kauppaa käytiin jopa Pietarin kaupungin kanssa. Myöhemmin valmistui toiselle rannalle puuhiomo. Valmistettiin kartonkia jne. Monien vaiheitten jälkeen yhtiö ajautui konkurssiin.

Juankosken ruukkimiljö on yksi Suomen laajimpia ja parhaiten säilyneitä ruukkialueita. Tehdas- ja asuinrakennuksia on säilytetty hyvin. Alueella on koulukirkko ja hiiliuunit. Yhden sisällä kävimme ja kuulin oppaan perusteellisen selostuksen niiden toiminnasta. Nykyisin siellä on pidetty musiikkiesityksiä. Sovimme Eevan



Eeva, Iris ja Kaija hiiliuunin menossa.

kanssa, että kun löydämme miehet, meidät vihitään hiiliuunissa.

Silmät pyöreinä olimme katselleet ja kuunnelleet oppaan selostuksen tehdasalueen menneistä ajoista. Meille kaikille oli erittäin hyvä historian oppitunti.

Masumme täytimme paikallisessa ruokalassa, jonka jälkeen kiertelimme kylän toripäivässä kansan keskuudessa. Täisipa joku yöpaita tarttua kainaloon Juicen patsaan kupeelta.

Kävimme rauhoittumassa Juankosken kauniissa kirkossa.

Leivoskahvit Muuruvedellä

Matka jatkui kohti Muuruvedtä, jossa katsastimme jyrkän kivikirkon. Autonokka kohti Topin luomuyritystä, jossa on myös hänen oman pellon tuotteita tarjolla. Monelle myymälä oli uusi elämys. Hyllyt olivat täynnä jos jonkinlaista tuotetta isoine hintalappuineen.

Topin vanha tuttava Eeva tarjosi koko porukalle kahvit erikoisen hyvän mansikkaleivoksen kera.

Loppumatka kohti kotiamme kului rattoisasti. Olimme saaneet mieleemme sopukoihin paljon tallennettavaa asiallista tietoa, historiaa, luonnon ja kirkkojen kauneutta, luomutuotteita, sekä hyvää aikaa ystävien seurassa.

Teksti: Kaija Karttunen

Kuvat: Iiris Karvisen arkisto

Savolaisten kesämatkailua II

Oltermannin kynästä

Osastossa oli kevättalvella puhetta ympäristöoppiin verrattavasta ja mieltä avartavasta kotiseutumatkailusta. Paikalliset noidat ilmoittivat pitävänsä kokouksen ja ilmoittavan mihinpäin kesäisenä päivänä sitten matkailisimme. Valtavan kahvimäärän juotuaan (porojen vuoksi/ takia) he ilmoittivat päivän olevan keskiviikkona heinäkuun aikana.

Juankoski here we come!

Ja päivä koitti. Matkan kohde oli Juankoski. Se on jossakin Kallaveden yläjuoksujen varrella. Paikkakunnalla on asunut varakas vaapaaherra, jolla on ollut sellaista hullunrohkeutta, rahaa ja idearikkaita älykkäitä alaisia, joiden myötävaikutuksella paikkakunnalle syntyi monimuotoista terästeollisuutta.

Paikkaa ihaillemaan naisväki oli tullut Kuopion suunnasta ja ihmettelivät siinä tilatun ja luvattun opashenkilön puuttumista. Huusivat jipiitä ajettuani heidän taksinsa vierelle että: Nysse tuli. Ei tullut. Löytyi lähistolta kuitenkin museo, jossa kaivattu henkilö ihmetteli omia muistutintojaan. Toisen päiväkirjan mukaan savolaiset olivat päivän etuajassa ja toisen mukaan oikeana päivänä. Henkilön kello oli kai rautatehtaan ajalta, koska siinä ei ollut nykyaikaa.

Opastus oli kuitenkin todella asioihin perehtyneen henkilön kertomaa. Tietoa tuli runsaasti ja kiertelimme mielenkiintoisissa paikoissa. Hiilimiljulta tullessamme ajoimme suuren juankoskelaisen, Juice Leskisen, syntymäkodin ohi. Pysähdyim-



Savon osaston sihteeri Esko alias "Oltermanni" (keskellä) on tottunut reissaamaan väkensä kanssa ympäri Savoaa. Tässä he Juankosken ruukkimiljöeseen tutustumassa.

me. Otimme naukun (kuvaanollisesti) hänen muistolleen.

Ja sitten ravintolaan. Syömään tilattua luonasta. Ravintola löytyi- Itsepalvelu. Tyhjiä, likaisia kattiloita! Keittiöstä luvattiin ruokaa. No, tulihan jotakin lopulta.

Teoriasta käytäntöön

Juankoskella oli markkinat samana päivänä. Kiltalaisilta sain pehmoisen paketin. Oli jossakin vaiheessa ollut puhetta, että olen menossa poikien kanssa ongelle.

Paketin antajat toivoivat, että avaisin paketin vasta myöhemmin. Ja niin tapahtui. Olimme poikien kanssa kämpillä ja olimme paistelleet saalistamme, kun muistin Killalta saamani paketin. Siellä oli häijyn vaaleanpunainen yöpaita. Siihen oli painettu pieniä keltaisia kukkia ja pikkunenlehtiä. Ja kasvunvaraakin oli. Sain pyörähtää kaksi kierrosta, ennen kuin paita lähti mukaan. Heti esittelyssä kuului karmeaa nauru ja kaverit häipyivät juoksemalla ulos. Jonkin ajan kuluttua porukka tuli kyyneleet silmissä takaisin ja he kertoivat,

että teoriassa he olivat tienneet virtsan karkailusta. Nyt he tiesivät, mitä se on käytännössä. Ja uhkaava varoitus, että vastaavia vaatteita ei mökille enää tämän jälkeen kukaan tuo.

Jaksamista

Naisväki oli todennäköisesti lahjaostostensa vuoksi kotimatalla käynyt vielä kirkossa hiljentymässä. Kirkko on torneineen

teräksinen, erikoisen näköinen rakennus. Ukkossateen siivittämänä löytyi Kuopiokin lopulta.

Oltermanni toivottelee henkilöille hyttyskesää. Hyttysot ovat nykyisin niin kesyjiä, että tulevat kädestä syömään. Kunnille jaksamista ja Kiltalaisille mahtavaa.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: IK



Lepohetki Juicen patsaalla.

Kesänviettoa Tampereella nääs

– kesäteatteri, paraistenretki ja venetsialaiset

Kesää saimme odotella, mutta menot oli suunniteltu ja ne toteutettiin säättä uhmaten!

Kesäteatteri

Juhannus oli jo takana, kun suuntasimme viettämään ekaa retkeä Kesäpäivän pitäjään Kangasalalle, Ramppi-teatteriin. Nautimme ensin Automuseo Mobilian ravintolassa maukkaan päivällisen, jonka jälkeen oli aikaa seurustella tai mahdollisuus poiketa katsomaan vanhoja ajopelejä museon puolelle.

Kesäteatteriin siirtyessämme saimme aavistuksen illan tuulisesta tunnelmasta. Lämmitä vaatetta oli varattu mukaan alkukesän kelejä ajatellen, mutta lisä shaali ei olisi kuitenkaan tehnyt pahaa. Vilu meinasi hämmentää kalisuttaa. ”Haaveet kauas

kuljettaa” oli 70-luvun musiikilla maustettu, ajan asioihin kantaottava ja mielenkiintoinen näytelmä. Se houkutti katsomaan esityksen loppuun asti, vilusta huolimatta.

Paraisten retki

Kesäpäivän retki suuntautui Paraisille Varsinais-Suomeen. Aamu oli aikainen ja kevyt aamupala nautittiin bussissa. Matkalta poimittiin mukaan muutama Varsinais-Suomen osaston jäsen, ja niin oli turkulais-tamperealainen, iloinen joukkomme valmiina päivän seikkailuun. Oppaan kanssa tapaaminen oli sovittu Paraisen bussiasemalle, ja löytyihän se.

Parainen on kaunis saaristolaiskaupunki. Tutustumiskierros bussilla kaupunkiin: Uusi Malmi on nykyaikaista keskustaa ja Vanha Malmi puolestaan kaunista, vanhaa puutalo asuinalue-

etta. Kaupunkia halkoo kanava ”suntti”, jonka yli kulkee Kirkkosalmen silta.

Ensimmäinen pysähdys tapahtui Paraisen 1300-luvulla rakennetulle harmaakivikirkolle. Kirkon kauniita erikoisuuksia ovat katossa kullattu puinen kynttiläkruunu sekä barokkityylinen alttaritaulu.

Seuraavaksi lähdimme tutustumaan ainutlaatuisen Paraisen kalkkikivi louhokseen ja kuulumme sen toiminnasta ja historiasta. Toiveissa oli, että olisimme päässeet ajamaan autolla louhokseen, mutta turvallisuusehdot olivat muuttuneet ja katselimme vain aidan takaa syvyksiin.

Lounasta nautittiin Kamussa. Siellä onnittelimme osastomme veteraaneja Aune Ala-Uotilaa, joka jaksaa aina yllättää meidät pirteällä mukana olollaan, vaik-

ka mittarissa on jo 90 vuotta. Hyvä ruoka, hyvä mieli ja matka jatkui.

Vuorossa oli pieni merimatka lossilla Nauvoon. Sujuvasti kuljettajamme Akseli ohjasi suuren bussin pienten autojen sekaan. Istuttiin ja katseltiin Airston aallokkoja. Matka oli lyhyt, mutta paluumatkalla saimme ihailla sitä uudelleen.

Pieni kierros bussilla kauniissa Nauvossa, missä meille oli varattuna päiväkahvit Marttakahvilan terassilla, tuoreen pullan kera. Samassa pihapiirissä oli pieni Nauvon kirkko, jossa saattoi taas hetken hiljentyä. Sattumalta kuulumme illan konserttipianistin siellä harjoittelevan.

Edessä oli enää kotimatka, yhteinen paluumatka lossilla, sitten varsinaissuomalaisten poliokaverien pysäkit, kiitos seurasta

Nauvossa iltapäiväkahvit.



Mölkkytelin riemua.

ja vihdoinkin viimein kotipysäkki Tampereen Keskustori. Palaute yhteisestä matkasta oli positiivinen, olen iloinen siitä!

Venetsialaiset

Elokuista iltapäivää ja iltaa vietimme TSI:n kesäkodilla Aitorannassa. Taas oli mukava joukko koolla ja ilmojenhaltija on hellinyt meitä elokuun ajan ja vielä nytkin. Kahviteltiin, paisteltiin makkaraa ja kyseltiin kesän kuulumiset ja syksyn odotukset.

Mölkky-ottelu oli tosi tarkkaa hommaa ja voi miten hauskaa meillä kaikilla olikaan. Kaikki osallistuivat kisaan, voittaja oli ylivoimaisesti Martti. Palkintona olivat raikuvat aplodit ja niitäkin jaettiin kaikille tasapuolisesti. Tämäkin päivä alkoi painua iltaan ja karaoke kutsui laulusta innostuneita ja meitähän löytyi.

Myöhemmin sytyttiin ulkotulua ja oli paikkaan rakennettu oikein kokkikin. Tarkkailtiin tuulen tyyntymistä ja kun oli hyvä hetki, oli nuotioloitsun aika ”Syty nuotio, pala nuotio valaise ja lämmitä”.



Mobiliassa maistuvalla lounaalla.

Nyt nämä kaikki yhteiset kesämuistot lämmittävät meitä syksyn tullessa. Tapaamisiin taas!

Teksti: Pirjo K-O

Kyllä täällä tarkenee, Topi, Tuula ja Rita.



Satakunnan osasto 55 vuotta

Kaukoviisas teko

Satakunnan osaston jäsenet kokoontuivat juhlimaan osastonsa 55-vuotissyntymäpäivää Poriin. Luvassa oli pieniä puheita, kiitoksia, musiikkia ja hyvää ruokaa. Näitä kaikkea oli myös tarjolla. Illan tärkein löytyi kuitenkin yhdessä olosta ja siitä tunteesta, että en ole yksin. Osaston perustaminen oli perustajiltaan viisas teko, joka tulisi kantamaan pitkälle tulevaisuuteen.



Satakunnan osaston puheenjohtaja Sirpa Haapala (oikealla) toivotti kaikki juhlijat lämpimästi tervetulleiksi Satakunnan osaston 55-vuotisjuhlaan.

Kiitos kaikille

Satakunnan osaston puheenjohtaja Sirpa Haapala toivotti kaikki lämpimästi tervetulleiksi. Hän toivoi, että syntymäpäiväjuhla toisi kaikille pienen hengähdystauon arkeen ja iloa iltaan. Sirpa Haapala kehui satakuntalaisten sitoutumista oman osastonsa toiminnan toteuttamiseen ja osallistumiseen. Hän toivoi, että pystyisi puheenjohtaja vahvistamaan osallistumista ja tuomaan yhdessä tekemiseen hyvää mieltä.

- Elvi Lintikko oli mukana perustamassa Satakunnan osastoa ja toimi osaston johtokunnan jäsenenä yhtäjaksoisesti 39 vuotta, Sirpa Haapala totesi jakaessaan ruusuja osaston toiminnassa pitkään mukana olleille.

- Vaikka jaamme tässä ruusuja vain osalle teistä, se ei tarkoita, etteikö jokainen ole yhtä tärkeä. Voimme tukea toinen toisiamme.

Yhteislaulun sanoja Sirpa Haapala olikin muuttanut tilanteeseen sopivaksi:

”Varmaan ymmärrät sen, mennyt on eilinen. Polku johtava on

on eteen vastoinkäymisten. Ethän pelkää kun yhdessä kuljemme näin, keppis voit ojentaa ystäväin.”

Lähelle jäsenistöä

- Suurin Polioinvalidit ry:n osastojen toiminnan merkitys löytyy siitä, että osastojen toiminta on tarjonnut meille mahdollisuuden olla yhdessä ja oppia toisiltamme, totesi Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen omassa onnittelevuudessaan.

Hän korosti osastojen toiminnan merkitystä ja erityisesti niiden vapaaehtoisten panosta, jotka ovat Satakunnan osaston toiminnasta vastanneet.

- Aika kuluu, toimintakykymme alenee ja osastojen tarjoamien palvelujen merkitys kasvaa, hän summasi alueellisen toiminnan kehitystä.

Hänen mielestään juuri alueellinen ja paikallinen toiminta on



Elvi Lintikko oli mukana perustamassa Satakunnan osastoa ja toimi johtokunnan jäsenenä yhtäjaksoisesti 39 vuotta.

Polioinvalidit ry:n toiminnan ydin.

- Tänään ja yhä enemmän huomenna yhdistyksen toiminnan on tapahduttava lähellä jäseniään. Meidän on löydettävä

työkalut ja keinot siihen, että pystymme tarjoamaan yhdessäoloa, vertaistukea ja kuntoutusta myös jatkossa.

Rauno Nieminen patisti osastoja tiiviimpään yhteistyöhön niin Polioinvalidit ry:n muiden osastojen kuin myös muiden vammaisjärjestöjen ja alueella toimivien järjestöjen kanssa. Hän totesi myös, että osastojen organisaatiota ja tehtäviä voidaan ja on syytäkin keventää.

- Meidän tulee pystyä varmistamaan se, että osastojen vapaaehtoiset jaksavat ja kokevat tehtävänsä mielekkääksi myös tulevana vuosina.

Kuntoutus painopisteenä tänään

Satakunnan osasto perustettiin Porin linja-autoaseman kabinetissa 12.6.1960. Toiminta on ollut vakaata juoksevien asioiden hoitoa ja vuosikokouksen vah-



Ulvilan nuorisoseuran iloisten ja taitavien tyttöjen tanhuesitys viritti juhlatunnelman kattoon.

vistaman työjärjestyksen toteuttamista” todetaan osaston vuoden 1962 vuosikertomuksessa.

Satakunnan osasto jakoi työtarvikkeita ja pieniä taloudellisia avustuksia, välitti työpaikkoja ja käsitoita ja vieraili maaseudulla asuvien jäseniensä luona. Osasto tarjosi jäsenilleen, Polioinvalidit ry:n muiden alueosastojen tapaan, retkiä, illanviettoja, opintopiirejä, myyjäisiä, pikkujouluja, adressien ja jäsenlehtien myyntiä, valtakunnallisia tapahtumia, joulujuhlia ja tapaamisia muiden yhdistyksen osastojen kanssa.

2000-luvulle tultaessa Satakunnan osaston toiminta alkoi painottua kuntoutuksen järjestämiseen ja siitä tiedottamiseen. Allasvoimisteluryhmä oli aloittanut toimintansa Porissa jo 1970-luvulla. Toimintakykyä tukevat ja seurannan mahdollistavat heku-kurssit aloitettiin Satakunnan osastossa 2008. Tämä kurssitoiminta jatkuu edelleen. Viime vuosina kiinnostus paikallisia tapahtumia kohtaan on

kasvanut myös Satakunnassa. Tämä näkyi myös 55-vuotis-

syntymäpäivillä. Paikalle oli saapunut yli puolet koko osaston jäsenkunnasta.

Teksti: BO

Kuvat: BO ja KP

Polioboys lumosi yleisönsä jälleen kerran.





Viinitilan tiluksien tunnelmasta nauttien.

Pääkaupunkiseudun osastossa tapahtuu myös kesällä

Sappeen kesäteatteri 11.7.

Tämän vuoden kesäteatteriretki tehtiin Sappeen kesäteatteriin Pälkäneelle. Matka starttasi perinteen mukaan Paavo Nurmen patsaalta, vaihteeksi vasta klo 10.00. Minä otin Liftin Hyvinkään korkeudelta noin tunti myöhemmin. Seurue oli ihan mukavan kokoinen reilut 20 henkinen, iloinen joukko.

Ennen teatteria oli tarjolla lounas Rönnekin viinitilalla klo 11.30, jossa nautittiin ”Pehtorin Erkin parempi lounas” + kahvi. Aterioinnin jälkeen oli mahdollisuus tutustua tiluksiin pikaisesti sekä poiketa puodissa ostoksilla. Ravintolan ”vanha navetta” yllisillä oli täynnä museoituja tarvekaluja ja olihan siellä taidenäytelykin.

Sappeen rinteelle saavuttiin hyvissä ajoin ennen kuin teatterikappale alkoi klo 14.00.

Kiva, sillä näin kerkesin bongaamaan vanhan tutun Suomen oman orkidean: Maarian kämmekän.

Esitys oli nimeltään ”Kesäkissat”, joka on Heikki Vihisen käsikirjoittama ja ohjaama musiikkikomedia.

”Pete ja Make ovat parhaat kaverukset. Molemmilla on takanaan myrskyisiä nuoruus ja paljon epäonnistuneita ihmissuhteita. Miehet syyttävät exiään kaikesta mahdollisesta pahasta mitä elämä pitää sisällään. Tänä kesänä miehet ovat kasanneet vanhan bändinsä kasaan. Nyt vietetään kesä ilman naisia vuokramökissä. Soitellaan vanhoja

kunnon biisejä ja juodaan olutta juuri silloin kuin huvittaa. Ei salaattia. Ei pikkuhousupyykkiä. Ei naisia! Voi tätä miehisen kesän ihanuutta.

Sitten viereiseen mökkiin saapuukin kesänviettoon kaverukset Lissu ja Maikku. Miten käy miesten lupausten?”

Hulvaton komedia soi duurissa kun Suomen suvessa soitetaan



Linja-autossa onpi tunnelmaa.



Rönnekin viinitilan navetan yllisillä taidetta ja vanhoja esineitä.

suosikkilauluja, rakastutaan jälleen ja kysytään laulun sanoin: ”Tahdotko mut tosiaan...”.”

Välillä kävin jaloittelemassa ja löysin esitteen, josta sai lukea kuka on kukin näyttelijä. Toinen pojista oli niin häiritsevästi Hanskin näköinen, että oli pakko saada todiste että oliko vai ei. Oli: Janus Hanski. Muut näyttelijät olivat tuiki tuntemattomia, mutta basistilla oli parhaat vuorosanat.

Esitystä ei saanut tallentaa, mutta tyhjän lavan kuvasin.

Kuka muuten oli sitä mieltä, että kesä oli kurja ja kylmä ja sateinen? Päivä oli mitä ihanin aurinkoinen ja lämmin.

Syyspiristys 2.9.

Päspo järjesti syksyille iltapäivälle piristystä, Helsingin Invalidien Yhdistyksen tiloissa. Ohjelmaa oli iltapäivästä pitkälle iltaan klo 14.00-19.00.

Työskentelin toimistolla alku päivän ja nappasin mukaan Marja Räsänen, joka huolehti iltapäivän ensimmäisen osion: Kuntoutuspolun. Muutama osallistuja oli varustautunut oikein aiheen mukaisesti lenkki-asuun.

No, kuntoutuspolku ei ollut mikään temppurata pihalla, vaan ihan täyttä asiaa sisätiloissa. Välissä otettiin pienuinen liikuntarupeama, tanssillisin liikkein eri lihasryhmät sai kyytiä.

Pienikin tauko virkistää ja pistää veret kiertämään.

Seuraavaksi Jari Jokiluhta kertoi Muistiluennossaan erilaisista muistiin liittyvistä ongelmista. Miten oireet tunnustaa ja miten niitä voi ehkäistä? Tietoa elävästä ravinnosta kertoi Ari Vihertuuli. Herran ääni pikkasen oli hiljainen. Tekniikka teki tepposen ja mikrofoni ei toiminut. Mutta kalvosulkeiset toimi. Minulla ei, kun en kuullut ja olin selin taululle, kun leikin ”valokuvaaja linssiä” kännykän kanssa.

Lopulta päästiin itse nauttimaan elävää ravintoa, eikä sen perässä tarvinnutkaan juosta. Tuli tarjoiltuna ihan jokaisen eteen, ei omin jaloin vaan osal-



Tietoa elävästä ravinnosta kertoi Ari Vihertuuli.

listujista näppärimmät tai nopeammat tarjoilijat toivat lautaset meille. Nam, olipa hyvää. Joku kertoi jälkeensä, että niin pieni lautaseläinen tavaraa ja ei koko iltana tarvinnut enää napostella. Eli ateria piti nälän loitolla.

Kiva tilaisuus ja muutamia uusiakin kasvoja bongasin joukosta.

Antoisan iltapäivän päätteeksi suuntasin Mäntsälään Iitu-kissan seuraneidiksi.

Juttuset kyhäsi ja kuvat otti:

Kikka

Papereiden selaamiseen meni hetki.



Marja kertoo kuntoutuspolusta.





Pohjanmaan osaston Hekukurssilaiset.

Kesä Pohjanmaalla

Niin se on taas kesä lusittu. Vettä, tuulta ja vähän kylmää oli kesän alku. Hieman epätoivo alkoi jyllätä, eikö "kesää" tule ollenkaan? Mutta sitten alkoi kiire nauttia kesästä, kun elokuun lämpimät alkoi. Mökkeilyä sukulaisten luona, eläinpuisto Ähtärissä käynti ja retkiä lähiseuduille ystäviä tapaamaan. Sekä tietenkin polioiden kanssa heku-kuntoutusta Kauhajoella.

Heku-kuntoutus 14.-16.8.2015

Seurakunnan leirikeskus Majaniemi, Nummijärvellä on kaunis paikka. Siellä on hyvin otettu huomi-

Juhani pehmoleluilla keilaamassa ja Kyllikki odottaa vuoroaan.



Erityisliikunnan ohjaaja Maarit Kaari ja Maija-Liisa seuraavat kuinka Perti osuu puhallustikoilla tauluun.

oon esteettömyys, joskin pihatyöt olivat vielä kesken ja pyörätuolilla kelaaminen asuntolan ja ruokalan välillä työlästä. Maija-Liisa oli varannut meille asiantuntevan kunto-ohjaajan, jonka ohjauksessa kuntoiltiin. Tehtävärasteja oli monenlaisia rimagolfista puhallustikkaan. Maarit Kaari, erityisliikunnan-ohjaaja piti meille myös luennon liikunnan tarpeellisuudesta. Pienikin liike on parempi kuin liikkumattomuus...

Ohjelmassa oli myös diakoni Anna-Liisa Smirnovin juttutuokio kesän kohokohdista. Hetkiä, jotka olivat jääneet mieleen: hajat, maut ja tapahtumat. Lopuksi pidettiin pieni rukoushetki ja laulettiin tuttuja ja kauniita virsiä.

Vertaistuki tuli taas tarpeen

Lauantaina jatkettiin pelejä ja Seija-Riitta Kalliomaa saapui pitämään meille istumatanssia itse laulamiemme laulujen tahhtiin. Tanssin ja laulujen lomassa muistelimme menneitä, vanhoja kun olemme.

Illalla saunottiin ja Olavi, Agneta ja allekirjoittanut kävi heittäessä talviturkin Nummijärveen. Huh.. kyllä oli kylmää vettä. Onneksi saunaa pääsi lämmittelemään.

Perinteinen makkaranpaisto ja muut hyvät oli tarjolla illemmalta, ehkä ei niin nälkäisille, kun ruoka muutenkin oli niin hyvää ja sitä oli riittävästi. Monet asiat tuli jaettua ystävien kesken, niin hyvät kuin huonotkin. Vertaistuki on tarpeen, näin tulin taas huomaamaan.

Mukana Kauhajoellakin

Pohjanmaan poliitot osallistuivat joukolla myös kesätapahtumaan Kauhajoella.

Siellä pelattiin ja leikittiin sekä kuunneltiin puheita. Kauhajoen invalidit olivat tehneet päivästä onnistuneen niin sään kuin ohjelmankin suhteen. Lisää siitä tapahtumasta löytyy IT-lehdestä.

Nyt syksy tekee tuloa, mutta toivotaan, että se tulo kestää joulukuun saakka (oma toiveeni).

Teksti: Anne ja kuvat Veikko



Anne venyttelee.

Tänään tulee tasan 59 vuotta, kun sairastuin polioon



Rippikoulu käytiin koulussa, ja tietty eka ihastumiset poikiin. Kouluhan oli sisäoppilaitos, jossa oli ankara kuri. Tänä päivänä sellainen ei kävisi päinsä. Kyllä siellä pesuhuoneessa istuttiin jokunen kerta, vastaanhan ei hoitajille saanut sanoa, vaikka minä taisin sanoa. Ruokalassa oli eri pöydät tytöillä ja pojilla. Rangaistuksena laitettiin tyttö poikien pöytään, jos tyttö teki jotain väärin.

Nyt kun tuota muistelee, niin mitä kasvatusta se oli. Toki keksittiin koiruusia salaa, niin kuin lapset yleensäkin. Koskaan ei kysytty, mikä vaiva sinulla on (kun kaikki oltiin invalideja kuitenkin). Olen vuosien aikana tavannut useita polioita "kula-ajalta".

Yksikin opettaja sanoi meille, että vammaiset eivät voi pitää punaisia vaatteita, kun heidät huomataan muutenkin. Tuonkin voi jättää omaan arvoonsa, punaisia ja muunkin värisiä vaatteita olen pitänyt ja pidän edelleen. Huomataan tai ei. Maailma on mennyt onneksi vammaisiin suhtautumisessa eteenpäin, vaikka ainahan parannettavaa löytyy.

Kohtalontoverit tukena

Kulan jälkeen menin ammattikouluun ja työelämään. Jossain vaiheessa perhettä perustettiin. Elämässä on välillä menty takapakkia, mutta sisulla on sieltä noustu. Nyt ovat alkaneet polion myöhäisoiheet vaivaamaan jatkuvine kipuineen, mikäkin ei tahdo auttaa kuin hetkeksi. Siitä huolimatta olen iloinen, että tavannut mukavia kohtalontovereita ja saanut ystäviä polioista. Joskus sanottukin jossain, että ilman tätä poliota en olisi tavannut sinua.

Tuli hieman pitkä kirjoitus, lukee ken jaksaa. Mukavaa päivää kaikille.

Pirkko Kortelainen

Meitä oli tuolloin seitsemän lasta ja minä viidenneksi vanhin lapsista. Toiset sisaruksistani eivät sairastuneet polioon. Pohjois-Savossa ei kunnanlääkärillä ollut paljon tietoa poliosta. Sanoi vanhemmilleni, ettei tuo ole poliota. Kuopioon siirrettiin Jynkän kulkutauti sairaalaan. Vanhemmat kävivät ikkunan takaa katsomassa minua. Muut sisarukseni, jotka olivat kouluikäisiä, joutuivat karanteeniin.

Rakkautta ja rangaistuksia

Opettelin myöhemmin toisen kerran kävelemään seinästä tukea pitäen. Ihmettelin 4-vuotiaana, miksi äitini itki pestessään minua. Myöhemmin, kun ikää tuli, ymmärsin toki sen hyvinkin. Invalidisäätiön sairaalajaksolla osui kohdalle silloin tällöin. Kunnes tuli ikää seitsemän vuotta, ja piti koulunkäynti aloittaa. Ei silloin ollut koulukyytejä. Piti lähteä Helsinkiin, silloiseen Raajarikkoisten Koulusäätiöön. Siellä kului kahdeksan vuotta. Ainoastaan kesä- ja joululomat kotona käytiin, ainakin me pitkämatkalaiset.

Retkikohteena

Turun ja Helsingin väliin jäävä Salo

Tavallisesti osastomme hurauttaa moottoritietä Salon kaupungin kautta pääkaupunkiseudulle. Tänä vuonna halusimme tutustua paremmin Saloon, joka on ollut tunnettu Nokian matkapuhe-linhtehtaiden pääpaikkana.

Suomen suurin monikuntaliitos toteutui Salon seudulla 1.1.2009. Seudun kymmenen kuntaa, Halikko, Kiikala, Kisko, Kuusjoki, Muurla, Perniö, Pertteli, Salo, Suomensjärvi ja Särkisalo, päättivät 11.6.2007 hyväksyä kuntajakoselvittäjä Arto Kosken tekemän esityksen kuntien yhdistymisestä. Uuden 55 000 asukkaan kunnan nimeksi tuli Salo, ja se otti käyttöön kaupunki-nimityksen. Uuden kunnan vaakunaksi otettiin Halikon kunnan vaakuna.

Salon asukasluku oli heinäkuun lopussa 54 213 ja pinta-ala on 2 168 km², josta vesipinta-ala 181 km², rantaviivaa yli 360 km.

Salon kaupunki eli hyviä vuosia, kun Nokialla meni hyvin, mutta nyt Microsoft (ent. Nokia) lopettaa tehtänsä Salossa. Työttömyysprosentti onkin 17 %:n luokkaa.

Salon torille ja "Presidenttikierrokselle"

Tänä vuonna kesäretkipäivä oli vasta syyskuun 10. päivä. Saimme todella kauniin ja lämpimän, 20 astetta retkipäivän. Osastollamme on useita jäseniä Salossa. Siksi matkakohteen ensimmäinen pysähdyspaikka oli Salon tori, josta oli mahdollisuus päästä mukaan retkelle. Ravatulan ABC:ltä bussiin oli tullut 14 matkalaista, mutta Salosta saimme kyytiin lisää 8 henkilöä.



Munkkikahvilla Salon torilla.

Jarkko oli järjestänyt koko ryhmällemme istumapaikat pyöreistä pöydistä tehtyyn pitkään pöytään torikahvilaan. Hän tarjosi koko ryhmälle munkkikahvit. Yhden henkilön puuttuminen askarrutti, mutta soittamalla selvisi, että hänen kalenterissaan retkipäivä oli jostain syystä seuraavana maanantaina ja me olimme matkassa torstaina.

Paikalle saapui kuitenkin yksi jäsen ystävänsä kanssa. Hän oli aikeissa tulla tervehtimään tuttuja, mutta lähtikin mukaamme "Presidenttikierrokselle", kiertoajelulle. Tavallisesti emme ole varanneet opasta matkalle, mutta nyt Jarkko halusi tarjota tämän matkalaisille. Oli mielenkiintoista kuulla oppaan kertomana presidentti Sauli Niinistön kotiseudusta ja siitä miten hän oli jo nuoruudessaan ollut hyvin urheilullinen.

Kiertoajelulla emme nousset pois bussista, vaan katsoimme

kaikkea bussissa istuen. Oppaan veimme takaisin torille ja lähdimme ajamaan kohti Wiurilan kartanoa.

Wiurilan kartanoalue

Wiurilan kartanomiljöö sijaitsee entisen Halikon kunnan puolella aivan Halikonlahden rannalla. C. L. Engelin piirtämä talousrakennuskokonaisuus kätkee suojiinsa monipuolisia palveluita kuten kahvila/ravintola Hilda, juhlasali, museoita, näyttelytiloja, majoitusta sekä golfklubin. Varsinainen kartanorakennus on yksityisomistuksessa. Ajoimme golfkenttien ympäröimää tietä kartanon keltaisille talusrakennuksille, joissa on mahtavat pylväät.

Oppaalta sitten kuulimme, että Engelin suunnitelmissa ne olivat pienempiä, mutta rakennuttaja halusi niistä halkaisijaltaan isommat. Siirryimme heti sisäpihan kautta ravintolaan syömään kartanon runsaan lounaan. Meille oli katettu kaksi

pitkää pöytää. Ruoka haettiin noutopöydästä, mutta matkaa siihen ei ollut kuin muutama metri. Ruoka oli todella hyvää ja monipuolista.

Olin varannut meille oppaan, joka oli kartanon omistajasukua. Siirryimme ns. tallin vinttiin rakennuksen päädyssä olevaa maaluiskaa pitkin. Tällöin tarvittiin pyörätuoleille työntöapua. Myös sisäänkäynti oli hiukan haastava, mutta kaikki halukkaat pääsivät sisälle. Kuulimme kartanon historiasta ja sen omistajista ja vierailimme upeassa hevosvaimuseossa ja kotimuseossa.

Teimme myös ostoksia kartanon puodissa. Sieltä löysin myös omaan kotiin todella hienon vaaleanuttuisen joulupukin. Kotiin se kannettiin isossa ros-kapussissa ja siinä se nyt odottaa tulevaa joulua ja näytteille pääsyä. Muutama henkilö jäi museokäynnin ajaksi ulkoterrassille istumaan, koska ilma oli todella lämmin.



Varsinaissuomalaiset kävivät tutustumassa Salon taidemuseo-Veturitalliin.

Puotikäynnin jälkeen jatkoimme matkaa takaisin Salon keskustaan.

Salon taidemuseo Veturitalli ja Design Hill

Seuraavaksi tutustuimme Leena Luostarisen näyttelyyn Veturitallissa. Anja salolaisena taiteilijana tiesi tilan esteettömyydestä ja uskalsimme mennä sinne ilman, että olin etukäteen käynyt tutustumassa paikkaan. Kierros tehtiin melko nopeasti. Itse olin ajatellut yhdeksi käyntikohteeksi Design Hillin myymälää ja kun yksi retkeläisistä sitä ehdotti ja useampi kannatti, niin päätimme nopeasti poiketa kyseiseen kohteeseen, vaikka muutama olisi jo halunnut kotimatkalle.

Ensimmäiseksi kaikki riensivät kahvilaan ja tilasivat sieltä omat annoksensa. Ne tuotiin pöytiin ja olivat kaikki pieniä taideteoksia. Harvoin on nähty omiin annoksiinsa niin tyytyväistä väkeä. Kaikki saivat hienomman ja runsaamman annoksen kuin olivat odottaneet. Myymälään ei ostosaikaa paljon jäänyt, kun sovittu lähtöaika koitti. Moni päätti poiketa Design Hillissä paremmalla ajalla joskus uudestaan.

Loppuyhteenvetona

Voidaan todeta, että retki onnistuu, jos tehdään riittävät etukäteisvalmistelut, niin ei tule yllätyksiä. Olin käynyt kesällä etukäteen tutustumassa Wiurilan kartanomiljööseen ja ruokailumahdollisuuteen. Koko matka onnistui erinomaisesti ja näimme Salon uusin silmin. Kiitokset kaikille matkalla mukana olleille. Ryhdytään suunnittelemaan ensi vuoden retkeä.

Teksti ja kuvat: Riitta Nissilä



Wiurilan kotimuseoon tutustuttiin oppaan avulla.





Lounastapaamisia Turussa

Osastomme jäsenet olivat aikanaan kovin tyytyväisiä, kun vaalikeräysten jälkeen järjestettiin tapaaminen lounaan merkeissä. Tämä asia muistissa ehdotin johtokunnallemme, että alkaisimme järjestää lounastapaamisia, johon ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Paikalle voi tulla yksin, puolison, avustajan tai ystävän kanssa. Järjestämme tapaamisia noin kerran kuukaudessa riippuen muista kuntoutus-, retki- ja juhlatapaamisista. Kerroimme kesäkuun jäsenkirjeessä ensimmäisistä tapaamisista. Olin käynyt tutustumassa kohteisiin, jotta myös apuvälineitä käytävillä oli mahdollisuus päästä tapaamiseen. Näin toimimme myös jatkossa.

Ravintola Mamissa heinäkuussa

Sateisen heinäkuun 23. päivänä onnistuimme saamaan melko

lämpimän ja poutaisen päivän tapaamiselle ravintola Mamissa. Olin varannut kabinettitilan 10 hengelle. Sinne päästään takaoven kautta. Ulkona terassilla Aurajoen rannalla olisi voinut myös ruokailla, mutta valitsimme mieluummin sisätilat. Lopulta meitä oli paikalla kaikkiaan 16 henkeä, joista jäseniä 10. Onneksi sovimme kabinettiin koko ryhmällä.

Jokainen valitsi itse oman lounasruokansa. Kaikki ruuat tuotiin pöytiin tarjoiltuina. Ruoka oli kaikkien mielestä todella hyvää ja totesimme riman olevan korkealla muiden paikkojen ylittävää tätä tarjoilua. Saimme erittäin hyvää palvelua ja pari tuntia syödessä ja rupatellessa kului nopeasti.

Elokuun lopulla Marinassa

Radisson Blu Marina Palace ja siellä ravintola Grill It oli elokuun 27. päivänä lounaspaikkamme. Aurajoen rannalla sijaitsevan hotellin isoista lasiikkunoista voi ihailla kesän viimeisten päivien kauneutta.

Tällä kertaa olin tehnyt varauksen 15:lle hengelle ja sattumalta meitä oli juuri se määrä paikalla, jäseniä oli 11. Meille oli järjestetty yhtenäinen pöytäryhmä. Vaikka aluksi joillekin oli epäselvää, miten kaikki pääsevät ns. ravintolan ylätasolle, ongelmia ei ollut. Apuvälineillä kulku onnistuu kirjastokabinetin kautta.

Tällä kertaa alkusalaatti piti hakea noutopöydästä, samoin jälkiruoka, mutta tarjoilijat toivat apua tarvitseville myös nämä pöytään. Pääruoka tuotiin kaikille pöytään lautasella. Ruoka ja palvelu olivat täälläkin erinomaisia. Kovin jo kyseltiin seuraavasta tapaamisesta ja joulujuhlista. Sovimme, että ne löytyvät seuraavasta Poliiolehdestä osaston osuudesta.

Lounastapaamisia muuallekin

Lounastapaamisista on tullut osastollemme yksi kuukausitapahtuma lisää entisen runsaan kuntoilutoiminnan lisäksi. Monille osallistuminen retkille ja kuntoiluun voi olla haastavaa, mutta syödä pitää joka päivä ja

nyt sen voi tehdä lounastapaamisissa yhdessä muiden kanssa. Samalla tutustumme eri ruokailumahdollisuuksiin Turun alueella.

Menessämme isolla joukolla apuvälineemme ruokailupaikkoihin haastamme myös paikkoja ja henkilökuntaa siinä, miten apuvälineet ja palvelu pitää huomioida meidän kohdallemme. Tuntuu mukavalta, että palvelu palaa ravintoloihin myös lounasaikaan ja pöytiintarjoilu on jo ihan yleistä.

Lähtekää rohkeasti mukaan tapaamisiin, vaikkette olisi aikaisemmin osallistuneet toimintaan. Nyt on mahdollisuus lounaaseen ja vertaistukeen samalla kertaa. Toivottavasti muutkin osastot ottavat tästä haasteen vastaan ja järjestävät omista osastoistaan vastaavaa. Meillä tämä on varmasti tullut jäädäkseen, niin kauan kuin vielä jaksamme avata oven ulkomaailmaan.

Teksti ja kuva: Riitta Nissilä

Savolaisten Heku - Kremppaa siellä, kremppaa täällä

Tässäkö me ollaan? Kuusi vanhaa tuttua. Täyskäsi ja yksi päälle naisenergiaa. Edessä neljä päivää Savon osaston Heku-kuntoutustapahtumaa Kruununpuistossa Punkaharjulla.

Velman infossa tuli jo selväksi kuulumiset: Kremppaa siellä, kremppaa täällä, mitä väliä, meillä meno päällä.

Sitten vaan Anttosen Ullan jumppatunnille vetristämään kremppa-oloja.



Tuumaustauko.

Keskiviikko

Aamulla altaalle Nissin Riikan erinomaisessa tahdissa. Pötkylällä vesijuoksu oli vapauttavaa ja hyvin toimi pystyasennossakin juosta. Tätä kotoaltaassa harjoittelemaan.

Kuntotarkastus vuorossa seuraavaksi. Onko viime vuoden tuloksista päästy eteenpäin? Virallinen päivä päättyi 12 tumpua suorana lämpimiin parafiiniksiin.

Viraton päivä alkoi leppoisassa kesäillanä tuvantäyteisellä lasiterassilla. Upeasti soi Merja Lipsasen haitari ja yhteislaulu raikui uudella sisäpihalla. Vuosi sitten juuri ennen sisäpihan avajaisia lähdimme kotimatalle. Nyt päästiin meille uutukaisia pihakuntolaitteita, shakkipeliä ja lasiterassia testaamaan.

Torstai

Torstai alkoi Velman pallotellulla. Oli petangue-, pomppu-, hernepusi- ja reikäpalloja, sinisiä ja punaisia joukkoja hulahu-lavanteiden hyörinässä.

Iltapäivällä grillikatoksen rannassa meidät vastaanotti tukkakoskelopoikue. Rupattelun ratoksi nautimme grillattuja vaahtokarkkeja, korvapuusteja,



Paahdetut vaahtokarkit maistuvat.

Eilan tuomia Kettukarkkeja ja nokipannukahvit, josta riitti huikka murheeseen, toinen pahaan mieleen ja kolmas tarpeeseen. Samalla ajatuksella iltakin kului karaoketansseissa.

Perjantai

Lähtöaamun ”pölkkyvihdonta” ja kaikki heku-päivien syömiset, yläaulan kahvihetket, hieronnat ja jalkahoidot täydensivät päivien nautintoja. Iloisiin tapaamisiin ensi elokuussa!

Teksti:
Kirsti Nurminen-Pelander
Kuvat: Iiris Karvisen arkisto

Mimmit tumput suorina.



Paljonko kello on, Pertti?



Ulkojumppaa.

Näillä sanoilla opin aloittamaan jokaisen kurssipäivän. Opistolla on ollut sähkökatkos ja kellot ovat sekaisin. No vaikka ne pian korjataan, on tavakseni tullut tarkistaa tarkka päivänavausaika Pertiltä (Niemi, Kurikasta).

men asialle. Kun ihminen on syntynyt Karjalassa ja muutenkin pursuaa elinvoimaa, ei tällä luennolla nuku kukaan!

Luentoja luonnosta kaksinkappalein, mutta ei haittaa. Kurssilaisten mielestä luennot tukevat toisiaan. Metsähallituksesta projektipäällikkö Riikka

Mansikkaviita kertoo ja näyttää kuvia luontomatkoista ja Seinäjoelta tulee Lakeuden elämysmatkailuyrityksestä Hannu Salo aiheenaan esteetön elämysmatkailu. Laitamme korvan taakse kutsun saapua seuraavalla kurssilla tutustumaan tähän luontokohteeseen, kiitos.

Lehtimäki ennen ja nyt. Lehtimäki-Seurasta kuulemme Jari Mäenpään kertovan pitäjän historiasta. Upea esitys, upea mies, upea laulunääni, upeaa kitaransoittoa, vain everstin asu puutt... noh.

Yleisön pyynnöstä toteutetaan erityisjalkine-esittely, OrtoBio/

Lehtimäellä pidettävä kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi on osa Suomen Polioliiton toimintakykyä tukevia palveluita polion sairastaneille. Toiminnan rahoittaa Raha-auto- maattiyhdistys.



myyntiedustaja Paula Krom. Hyvä juttu!

Kurssilaisen, kuvataiteilija Valo Verrosen taiteeseen ja maailman- ympärimatkoihin tutustutaan eräänä iltana, yönä ja vielä seuraavana päivänäkin, niin paljon on mielenkiintoista asiaa.

Suomen Polioliitosta saapuu kuntoutuksen suunnittelija ja -ohjaaja Marja Räsänen. Hän pitää luentonsa lauantai-iltana ja sunnuntaiaamuna. Ajankohdat hieman itseäni arveluttavat, mutta kurssilaiset ovat erittäin tyytyväisiä. Aiheena Marjalla on "Toimintakykyinen polio- kuntoutuja" ja "Omatoimisen kuntoutuksen suunnittelu ja sen välineet, palvelut, liikunta".

Kurssipalauttekeskustelussa toivottiin taas, että yksilölliset hoidot eivät sattuisi samaan aikaan, kuin luennot, mutta tähän emme vain pääse. Vuorokauden tunnit eivät riitä. Tästä syystä Marja Räsänen luentojen ajankohdat ovat hyvät.

Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto, Poliinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen sekä Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja Leo Hänninen vastaavat lauantai- aamun ohjelmasta. Itse pidän luennon – saatteko uskottua: vammaispalvelulaista.

Vapaa-ajan ohjelmaa on paljon. Jos kulkee opiston käytävää idästä länteen ja katsoo vasem-



Sydämellinen kiitos polio- kurssilaisille sekä Lehtimäen opistolle saamistani huomionosoituksista elokuussa 2015!

Kaija Salmela

Marja Räsänen luento kiinnosti myös Suomen Jarkkoa.

malle, tai jos kulkee opiston käytävää lännestä itään ja katsoo oikealle, näkee aina toimintatuvassa polio- kurssilaisia askartelemassa. Jos vilkaisee ulos, näkee polio- kurssilaisia pelaamassa bocciaa tai maxi-yatzya, illalla he laulavat karaokea, harrastavat tietokilpailua tai ovat Törnävällä teatterireissulla. Lehtimäeltä löy-

tyy Sari Haapaniemen taiteel- jee, jossa myös käydään.

On aivan totta, että tämä kaikki on meille tarpeellista. On aivan totta, että kaipaamme juuri tällaista vaihtelua siihen arkeen, jota elämme, koska vammaisuudesta ei pääse lomalle. On aivan totta, että te siellä Leh-

timäen opistolla töissä olevat teette myös meidän vamma- ryhmällemme uskomattoman hienoja kursseja. Toivomme, että pääsemme teille vielä useita kertoja!

Kaija Salmela

Kuvat Poliohuollon arkisto



Erilaiset ulkopedit viihdyttävät kurssilaisia joka kesä.



Virkistysloma Kankaanpäässä

Hyväksytään juuri sellaisena kuin on



Hyvät olosuhteet

Saavuimme puolenpäivän jälkeen perille. Piha näytti viihtyisältä ja hyvin hoidetulta. Aulaan päästyämme huomasin, kuinka valoisa ja hyvällä maulla sisustettu se oli. Majoitukset oli järjestetty kahden hengen huoneisiin. Kun kaikki osallistujat olivat saapuneet noin klo 14:30, kahvin merkeissä järjestettiin infotilaisuus, jossa lomalaiset esittäytyivät ja tilaisuudessa kerrottiin vähän talon historiaa ja erilaisista aktiviteettimahdollisuuksista.

Haluaville oli tarjolla monenlaista tekemistä kiinnostuksen mukaan mm. kuntosali, uimaallas saunoineen, liikuntasali sulkapallonpelaajille, keilailua, ilma-aseammuntaa, mölkkyä...

Ruokala ja kokous/oleskelutilat oli sisustettu todella kauniisti ja viihtyisiksi. Se ei muistuttanut tyypillistä kuntoutuskeskuksen ruokalaa. Ruoka oli todella monipuolista ja sitä oli runsaasti. Jopa Tabascoa (chilimauste) sai pyydettyä. Lisäksi Lexa oli palveluntuottajan kanssa neuvotellut niin hyvin, että saatiin iltapäiväkahvitkin joka päivä.

Heinäkuun 13. päivä alkoi Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa Suomen Poliohuolto ry:n kustantama viikon kestävä virkistysloma jäsenilleen. Lomaan osallistujia (avustajineen/seuralaisineen) oli kaiken kaikkiaan 24 eripuolilta Suomea.



Tekemiseen vaihtoehtoja

Muutama lomailija oli niin innostunut monenlaisista aktiviteeteista, että jo aamulla ennen aamupalaa menivät kuntosalille. Aamupalalta sitten suoraan ulkoilemaan tunniksi tai pariiksi, jonka jälkeen oli jo lounaan aika.

Tunnin levon jälkeen oli vuorossa sulkapallo, jonka päätyttyä kahvitaualle. Kahvitaunon jälkeen oli uinti- ja saunavuoro. Uituamme menimme päivälliselle, jonka päätyttyä oli vapaata aikaa. Illalla kokoonnuimme ravintolaan viettämään yhteistä aikaa. Lähes joka ilta oli erilaisia ohjelmia, kuten karaoke, bingo, tietovisailua, ilma-aseammuntaa, keilautta, pelejä ja tietysti makkaranpaistoa kodassa yhdessä laulellen!

Keskustelut voimaannuttavat

Mieleeni on jäänyt monet leikkimieliset uinti- ja keilauskilpailut, Hilkan kanssa tehdyt keilareissut, ahkerasti valokuvia ottanut Topi - joka lupasi muokata rypymme pois kuvista-, kuntouttajien kanssa monet käydyt voimaannuttavat keskustelut mm. perus- ja ihmisoikeuksista, itsemääräämisoikeuksista, henkilökohtaisesta avusta sekä ahkerat korttipelaajat. Ihailin heitä (salaa), sillä itse en taida yhtäkään korttipeliä.

Viimeisen lomapäivän iltana kokoonnuimme palautepalaveriin, jossa jokainen lomalle osallistuja sai kertoa kokemuksensa kuluneesta viikosta. Palaute oli 100 %:n myönteistä. Kankaanpään Kuntoutuskeskus todettiin hyväksi kohteeksi.

Oli todella mukavaa ja antoisaa tutustua uusiin ihmisiin, jakaa erilaisia kokemuksia ja tuntea kuuluvansa joukkoon juuri sellaisena kuin on. Se oli vertaistukea parhaimmillaan!

Kiitokset teille kaikille ikimuistoisesta viikosta.

Teksti: Yodit Melaku

Kuvat: Toivo Enqvist, Heikki Ylönen

Kankaanpäässä riitti tekemistä.



kuntoutusta

HEKU-päivät Kangasalla

Arkipäivän valinnat ratkaisevat

Vuoroin vieraisissa voisi todeta, kun viime vuonna olimme viettämässä Heku-kuntoviikonloppua satakuntalaisten kanssa Kankaanpäässä ja nyt he olivat tamperelaisten vieraina Kuntoutuskeskus Apilassa Kangasalla.

Kuntotestausta ja jumppaa

Aloitimme viikonlopun ohjelman kuntotesteillä, joihin kuului PEF-puhallustesti (ulohengityksen huippuvirtaus), tuoilta ylösnousu (reisilihasten kunto), 10 m kävely (kuinka nopeasti ylittää kadun liikennevaloissa), vatsalihastesti (keskivartalon kunto) ja puristusvoima (kertoo kyyrärinnan lihasten kunnosta). Testien jälkeen keskustelimme fysioterapeutin kanssa ja vertailimme omia tuloksiamme normaaleihin viitearvoihin pitäen kuitenkin mielessä oman rasitustason ja kunnan.

Saimme myös hyviä ohjeita kuinka harjoittaa liikuntaa erilaisilla laitteilla. Ainakin minulle uusia tuttavuuksia olivat restoraattori ja suspensiolaite. Restoraattori on sähkötoiminen polkulaite, jolla voidaan polkea tuolilla istuen joko vastuksella tai ilman vastusta, myös käsikäyttöisenä. Näitä jotkut terveyskeskukset antavat kotikäyttöönkin. Suspensiolaite puolestaan keventää lihasten rasitusta ja on joissakin hoitolaitoksissa käytössä, näin mm. Tampereen Kuntouttamislaitoksella. Tietokone on tullut apuun myös kunnan harjoittamisessa, esim. Vii-ohjelma tarjoaa eri vaihtoehtoja tasapainon harjoitteluun pelien avulla.

Vertaistukea ja iloa arkeen

Päivä jatkui sovelletun curling-pelin tiimellyksessä sekä vesijumpassa. Tällä kertaa

allasvoimistelun vaihtoehtona niille, jotka syystä tai toisesta eivät voineet tulla altaaseen, oli tuolijumppa. Iltaa vietimme yhdessä Leilan Olavi Virta-aiheisen tietokilpailun ja Pirjon Muumivisan parissa. Karaoke-laulua emme unohtaneet. Helmi ja Marja-Liisa viihdyttivät meitä hauskoilla runoesityksillään.

Ruokaa ja rentoutusta

Lauantai valkeni kesäisen aurinkoisena, vielä oli virtaa aloittaa päivä tuolijumpalla. Teimme paljon erilaisia kiertoliikkeitä: ne kun ovat tärkeitä ylävartalon, ”korsettimme” hyvinvoinnille. Lounaan jälkeen rentouduimme maisemakuvien ja Kirsi Salosen laatiman tekstin avulla. Luontohan tarjoaa mitä parhaimman tavan rauhoittua Jos ei ole mahdollisuutta mennä ulos luontoon, voi harjoitella kuvien avulla ja valita oman mielimaisemansa, johon palata aina, kun mieli kuormittuu. Mielenkiintoinen ja erilainen rentoutusharjoitus!

Ruokailua emme voi tietenkään unohtaa, sitä oli riittävästi tälläkin kertaa. Asian tiimoilta saimme kuulla myös ravitsemusterapeutin luennon. Kävimme läpi suojaravinteet (hiven- ja kivennäisaineet, vesiliukoiset vitamiinit), D-vitamiinin saantiarvot, jotka kohoavat koko



Satakuntalaiset ja tamperelaiset kohtasivat jälleen kuntoutuksen merkeissä, tällä kertaa Kangasalla.

ajan. Tällä hetkellä suositus on 100 mg/vrk. Kokojuväviljasta puhuimme myös. Tuoteselosteet esim. leivän kohdalla kannattaa lukea tarkkaan. Vaikka puhutaan täysruukiista, saattaa joukossa ollakin yllättävän paljon esim. vehnäjauhoja. Saimme mukaan kätevästä ruokasalaattipaketin, jonka avulla on helpompi koota maukas salaatti eri variaatioineen. Todettiin, että arkipäivän valinnat ratkaisevat. Karkeasti voidaan sanoa: mitä halvempi

hintaa, sitä epäterveellisempi tuote. Niinpä vaikkapa makaronin kohdalla kannattaisi suosia täysjyväversioita.

Mielestäni voimien yhdistäminen eri osastojen kanssa on Heku-tapahtumienkin onnistumisen kannalta erittäin tärkeää. Siksi toivon, että yhteistyö jatkuu ja tapaamme jälleen ensi syksynä.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

kuntoutusta

Apua ajoissa - Peurunka

Voimavarana vertaistuki

Ilmainen kymmenen hengen joukko matkasi Peurungun kuntoutuskeskukseen osallistuakseen polioammattilaisille suunnattuun Apua Ajoissa - kuntoutus- ja sopeutumismuunnoskurssille 24.8.- 2.9.2015. Joukossa oli kuusi miestä: Juhani, Veli, Timo, Tauno, Mauri ja Heikki sekä neljä naista: Aila, Tuula, Raili ja Kaarina.

Hyvä, että osallistujat oli valittu eripuolilta Suomesta. Meitä oli Helsingistä Rovaniemelle saakka ja ihan kiva porukka, vaikka emme entuudestaan tunteneetkaan toisiamme? On se vaan ihmeellistä, että ryhmäytyminen on helppoa, kun taustalla on yhteinen kokemus eli polioon sairastuminen.

Joku saattaisi kysyä, että miksi kurssin nimenä on sopeutumismuunnoskurssi? Tarvitsemeko sopeutumista vielä vuosikymmenien jälkeen? Jokaista on tainnut elämä sopeuttaa jomollalla tavalla. Saimme kuitenkin todeta, että vertaistuessa on suuri voimavara.

Monipuoliset mahdollisuudet

Peurungun kuntoutuskeskus on suuri laitos, ja pitkät käytävät tuntuivat aluksi haastavilta. Epäilimme löytäisimmekö oikeat paikat ajallaan. Oululainen Timo oli hyvä ryhmänvetäjä ja huolehti meistä varttuneemmista naisista niin, että osasimme oikeisiin hoitoihin ja oikeisiin ryhmähuoneisiin. Koska joukossamme oli suurin osa vähän ikääntyneempiä ihmisiä, koettiin lounaan jälkeinen ”pakollinen” päivälepo tarpeelliseksi.

Nuorimmat ja energisimmät osallistujat saattoivat kuluttaa



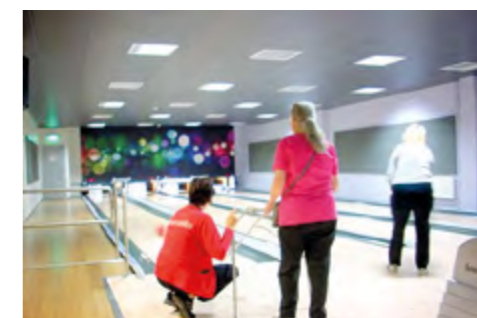
Takana vas: Heikki Heino, Tuula Pasonen, Raili Pilto, Tauno Tuominen, Timo Härkönen. Alla vasen: Aila Likola, Veli-Veikko Pennanen, Mauri Olsbo, Juhani Penttilä, Kaarina Laaksonen

aikaansa talossa löytyvästä runsaasta vapaa-ajan ohjelmatarjonnasta tai omatoimisesta harjoittelusta kuntosalilla, kylpyläosastolla tai ulkoliikunnassa nauttien.

Eräänä iltana ohjelmaan oli merkitty nokipannukahvit ja makkaran paistoa kodalla. Reittiopastus oli kuitenkin tainnut jäädä tekemättä, sillä monet meistä väsyivät etsimään tuota kotipaikkaa, koska päivän ohjelma painoi jo jäseniä ja niin tämä kokemus jäi ainakin osalta nauttimatta.

Tieto auttaa jaksamaan

Luentoja ja ryhmäkeskusteluja oli melkein liiaksi asti ja monet toivoivat, että henkilökohtaisia hoitoaikoja olisi enemmän kuin nyt. Toki luennoilla oli tärkeitä aiheita ja lisätietoa mm. polioon liittyvistä oireista antaa voimia jaksaa eteenpäin ja kuntouttaa itseään sopivin käytävissä olevin keinoin.



muuten heikkovoimaisille elämä, koska saatoimme päästä ns. apurännin avulla lähes normaaliin suoritukseen. Rentoutusta kokeilimme myös siihen varatussa huoneessa, mukavissa tuoleissa, äänitarinaa kuunnellen.

Päivällisruokailun jälkeen oli mukavaa jäädä ns. ”pöytäparlamenttiin”, jossa jaettiin päivän kuulumiset ja muutakin elämään kuuluvaa tarinaa, josta se paras vertaistuki ammentaan.

Kaiken kaikkiaan totesimme kurssin antoisaksi ja virkistäväksi. Suosittelemme mahdollisimman monelle yhdistyksen jäsenelle hakeutumista näille kursseille, sillä vertaistuesta saa voimaa oman arjen hallintaan.

Teksti ja kuvat: Polioporukka Peurungasta

www.sanaris.fi/ laadinta Erkki Vuokila, toteutus Heili Kärkkäinen

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.11. 2015 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

Syksyn saapuessa on mukavaa todeta, että poliojärjestöillä on ollut menneen kesän aikana paljon ohjelmatarjontaa, joiden yhteydessä jäsenistöillä on ollut tilaisuus nauttia laatuajasta hyvässä seurassa vertaistensa keskuudessa. Se on sitä voimaannuttavaa vertaistukea parhaimmillaan. Itse kukin tulee huomanneeksi, että jos minulla ovat voimat huvenneet, niin sitä on ikäänymisen myötä liikkeellä meidän keskuudessa. Emme ole sen asian kanssa yksin. Se näkyy kuuluvan tämän vammaisryhmän ominaisuuksiin. Mutta ei se meidän maailmaa romahduta. On niitä pahempiakin vammauttavia sairauksia, kuin polio. Pidetään se mielessä ja porskutellaan rinta rottingilla eteenpäin. Toinen toistamme tukien. Järkihän meillä pelaa, ja vähän terävästi. Ollaan ylpeitä siitä!

”Iloa elämään”-kurssi Lehtimäen Opistolla.

Yksi minun kesäni kuulunut huipputapaus oli ehdottomasti osallistuminen Lehtimäen Opiston järjestämälle ”Iloa elämään”-kurssille, joka järjestettiin 3.8. – 12.8.2015 yhtä aikaa RAY:n rahoittaman ”Apua arkeen” kurssin rinnalla. Meidän kurssilla oli 12 itse maksanutta osallistujaa, RAY: kustantamalla kurssilla 16 osallistujaa. Lieneekö sattuma, vai poliolaisetko toivat Lehtimäen Opistolle kesän tullessaan, totesi opiston rehtori Eija Saarimaa. Niin tai näin. Mutta lämpöä ja aurinkoa riitti koko kurssien ajalle.

Lomailua Kankaanpäässä.

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti tänä kesänä perinteisen lomailutoimintansa Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa 13.7. – 20.7.2015. Lomalle osallistui avustajat ja seuralaiset mukaan



”Tuohon kyytiin ei lähdetä.”

lukien 24 henkilöä. Kuntoutuskeskuksen valinta lomanviettokehteksi saattaa äkkiseltään kuulostaa oudolta. Näin itsekin ajattelin, kun päätimme asiasta hallituksen kokouksessa. Valinta osoittautui onnistuneeksi.

Kuntoutuskeskuksessa oli loistavat huoneet, eriomaisen hyvät ja monipuoliset ruoat buffetpöydästä, erittäin ystävällinen henkilökunta, uima-allas, kuntosali, keilahalli, ampumarata, pyörätuolikelaukseen sopivat asfaltoidut kuntopolut, paljon monipuolista ohjattua vapaa-ajan ohjelmaa, jne. Ei voi väittää, etteikö tarjolla olisi ollut hyvät puutteet ja paljon virikkeellisiä toimintamahdollisuuksia. Matkaa Kankaanpään keskustaan oli vain pari kilometriä. Joten kauppoilla ja torilla poikkeaminen oli vaivatonta. Porukan kesken

vallitsi tosi hyvä yhteishenki ja saatu palaute osoitti, että lomajaksolla viihdyttiin hyvin. Saa nähdä, mikä paikka valitaan ensi kesäksi. Sen aika näyttää.

Kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa.

Tätä juttua kirjoittaessani Pärnun matka on edessä pian. Lähtö jopa huomenna. Tällä kertaa matkalle lähtee peräti 32 henkilöä. Ei siis mikään pieni porukka. Olen varma, että matka tulee olemaan onnistunut ja tämä iloinen porukkamme tulee läsnäolollaan jälleen ilahduttamaan muitakin kylpylän asiakkaita. Onhan se koettu ennenkin. Perästä kuuluu seuraavassa Poliolehdestä.

Kiitän teitä kakkia, joiden seurassa on tullut vietettyä mukava

kesä. Erityisen kiitoksen ansaitsee tietysti Heikki avustajani, joka on ollut mukana kaikissa tapahtumissa.

Hyvää syksyä teille kaikille. Hymyillään, kun tavataan!

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Suomen Poliohuolto ry:n internetsivut on uudistettu

<http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/>

Rauman vinkkelist

Polioinvalidit ry 60 vuotta, poliovammaisten parhaaksi

Polioinvalidit ry perustettiin 20.12.1955 Helsingissä, Invalidisäätiön sairaalassa. Perustamisesta vastasi 24 sairaalassa hoidettavana olutta polioinvalidia. Elettiin aikaa, jolloin polio vammautti suuret joukot parhaassa voimissaan olleita ihmisiä, niin nuoria aikuisia kuin lapsiakin. Silloinen yhteiskunnan tarjoama sosiaaliturva ei pystynyt vastamaan avun tarpeeseen.

Perustavassa kokouksessa nähtiin oman yhdistyksen olevan tarpeen, jotta polion sairastaneet itse voivat ryhtyä hoitamaan poliovammaisten asioita. Polioinvalidit ry on nyt toiminut kuusikymmentä vuotta. Tänä aikana yhdistys on kyennyt tarjoamaan jäsenkunnallemme monenlaista apua ja palvelua niin neuvonnan, kuntoutuksen, virkistykseen kuin tiedottamiseenkin liittyvissä asioissa. Yhdistyksemme ja sen toiminta on koko ajan pyrkinyt vastaamaan aikansa haasteisiin seuraten yhteiskunnan kehitystä ja huomioiden ennen muuta jäsenistön tarpeet.

Rokotukset tehoavat

Yhdistyksemme perustamisvuonna 1955 keksi lääkäri Jonas Salk poliorokotteen. Suomessa aloitettiin poliota vastaan rokotaminen 1957 ja tulokset alkoivat näkyä niin, ettei 1964 jälkeen ole poliota maassamme esiintynyt. Tosin vuonna 1984 oli muutama tapaus. Tämä epidemian alku pysäytettiin soke-ripalarokotteella eikä sen koommin ole uusia polioon sairastumisia esiintynyt maassamme.

Edellä kerrotun perusteella on tehtävä sellainen johtopäätös, että rokottamalla on voitu estää polion leviäminen maassamme ja melkein koko maailmassa.

Tavoitteena on kitkeä polio pois koko maapallolta. Tämä tavoite on vielä kesken ja kaiken lisäksi on se kohdannut vaikeuk-



sia. Olen huolissani meidänkin maassamme ilmenevistä rokotteista vastustavista mielipiteistä. Ainakaan tutkitusti ja todistetusti turvallisen ja toimivan poliorokotteen kohdalla en voi sitä ymmärtää millään tavalla.

Polioinvalidit tarvitsevat apua

On erinomaisen hyvä, ettei maassamme enää esiinny poliota. Tämä on kuitenkin vain kolikon toinen puoli, sillä Suomessa arvellaan elävän kuitenkin 4000-6000 polion vammauttama henkilöä. Hiljattain tehdyn selvityksen mukaan yli puolella heistä ilmenee uusia oireita, joita ovat lisääntynyt lihaskivertäminen, lihaskivertäminen ja nivelkivertäminen.

Vain pieni osa poliovammaisista kokee saavansa riittävästi asiantuntevaa apua vaivoihinsa. Poliovammaisten toimintakykyä voitaisiin tukea ja parantaa erilaisilla hoito- ja kuntoutustoimenpiteillä. Mutta tällaisen avun saaminen on vaikeaa. Se johtuu monestakin syystä, mutta yksi suurimmista on se, että meitä polion sairastaneita kohtaavat terveydenhuollon ja sosiaalitoimen ammattilaiset eivät tiedä poliosta ja sen aiheuttamasta vammasta riittävästi, jos lainkaan. Koska poliota ei ole esiintynyt maassamme enää lähes kuuteenkymmeneen vuoteen, on myös polion sairastaneet unohtettu. Olemme tavallaan palanneet tilanteeseen, joka

oli yhdistyksemme perustamisen yksi perussy.

Tarvitsemme yhdistystä edelleen hoitamaan poliovammaisten asioita. Työtä polioinvalidien edunvalvojana yhdistys tekee jakamalla tietoa, pyrkimällä vaikuttamaan maamme päätöksentekijöihin ja poliovammaisia kohtaaviin ammattihenkilöihin siten, että polion sairastaneet saisivat tarvitsemaansa apua ja asiantuntevaa hoitoa ajoissa ja oikein.

Polioinvalidit ry:n toiminta polion sairastaneiden parhaaksi jatkuu.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Varsinais-Suomen osasto

Syyskauden liikuntavuorot:

Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti perjantaisin Ruusu-korttelissa klo 15 – 17 alkoi 4.9. ja jatkuu 27.11. asti. Huom. joulukuussa ei ole vuoroja, tammikuussa jatkunee normaalisti, ei vielä päätöstä. Olemme varanneet uintiavustajan altaalle ja pesutiloihin. Syys-kauden kausimaksu on 35€, maksetaan osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Salivuoro

Salivuoromme jatkuu Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4.

Syyskauden vuoromme alkoi tiistaina 1.9. ja jatkuu tiistaisin klo 12 -13.30 24.11. asti. Joulukuussa ei ole vuoroja, tammikuussa taas jatketaan. Entiseen tapaan pelaamme ainakin Bocciää. Osallistujille vuoro on maksuton.

Lähde pelaamaan tai vain keskustelemaan ja seuraamaan pelejä. Ilmoita tulostasi etukäteen Riitta Nissilälle. Näin osamme varata riittävän määrän sisäänpääsyyntä oikeuttavia rannekkeita.

Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkremmat. Kuntosali on esteetön. Ilmoittautumiset wertaisliikuttaja Riitalle. Osallistuja maksaa 30 €:n Erlimaksun Kaarinan kaupungille, tarvittaessa saat lisätietoja Riitalta.

Lounastapaamisia

Lounastapaamiset jatkuvat, torstaina 15.10. klo 12 kokoonnutaan Kupittaaan Paviljongissa, osoite Pyhän Henrikin aukio Turku. Silloin sovitaan myös seuraavista tapaamispäivistä ja – paikoista. Lounastapaamisiin ei tarvita ennakoilmoittautumista. Lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte – listalta.

Polioinvalidit ry 60-vuotisjuhla

Juhliin ilmoittautuminen on jo päättynyt, nyt ollaan järjestämässä kuljetusta juhlapaikalle. Reittiä eikä aikataulua ole vielä lyöty lukkoon. Nyt toivotaan osastomme jäseniltä pikaista ilmoitusta kyytitarpeestaan juhliin. Soita Laurille p. 040-5948 975, jos haluat yhteiskuljetukseen. Alustavasti on suun-

niteltu, että auto lähtisi Turusta lauantaina 24.10. n. klo 10.

Pikkujouluaika lähestyy

Tänä vuonna menemme Sokos Hotel Hamburger Börsin yläsaliin, tilausravintola YläBörs, viettämään joulujuhlaa 28.11.2015 klo 16. Nautitaan 3-ruokalajin menu ja jälkiruuan yhteydessä tarjoillaan myös kahvi tai tee valintasi mukaan. Osallistujien omavastuuosuus on 30 €/hlö. Ruokajuomat eivät sisälly hintaan, vaan jokainen valitsee ja maksaa ne erikseen. Yläkerrassa on ilmainen vaatesäilytys, ei vartioitu.

Ilmoittautuminen Riitalle, puh. 0400-122330 tai sähköpostilla riitta.nissila (a) gmail.com 28.10. mennessä ja maksut tilille FI71 2264 1800 1320 40 myös 28.10. mennessä.

Joulupakettia sinun ei tarvitse tuoda, sillä pukki ei ehdi niitä pikkujouluaikaan kuitenkään jakamaan. Juhlapaikan katuosoite on Kauppiaskatu 6 Turku.

Tiedoksi, muistakaa käydä katsomassa myös Happy Housen sivuilla, www.happyhouseeturku.fi, tarjolla on mm. Avainteat-terin esittämä uusi näytelmä ”Tuntematon Potilas” keskiviikkona 7.10.2015 klo 13 -14 Happy Housessa Ursininkatu 11. Näytös on maksuton.

Tervetuloa tapahtumiin!

Hyvää syksyä ja pikkujouluaikaa!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Pikkujoulu

Suunnitellamme pikkujoulua tänä vuonna Vaasaan. Tarkemmat tiedot ilmoitetaan jäsenkirjeessä. Toivotaan ehdotuksia ohjelmaksi.

Tervetuloa sankoin joukoin pitämään hauskaa yhdessä.

Vuosikokous

Osastomme vuosikokous pidetään 29.2.2016 Seinäjoella Hotelli Sorsanpesällä, Winston kokoustilassa. Aloitamme ruokailulla klo 13.30. Vuosikokousta aloitellamme klo 14.30.

Sihteeri Veikko Hemminki puh. 0400262801

puheenjohtaja Pirkko Ahola puh. 0405907954

Hyvää syksyä kaikille

Johtokunta

Pääkaupungin osasto

Päspön tapahtumia syksyllä 2015

Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla 3.9.-10.12.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00 - 14.45, josta jumppaa klo 14.00 - 14.30 ja vapaata uintia klo 14.30 - 14.45.

Syyskauden maksu on 45 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75.

Vielä mahtuu mukaan. Tule hoitamaan kuntoasi!

Itsenäisyyspäiväjuhla ja tanssiaiset 5.12.

Järjestämme yhdessä Helsingin Invalidien Yhdistyksen ja Uudenmaan Lihastautiyhdistyksen kanssa itsenäisyyspäivä juhlan ja tanssiaiset 5.12.15 alkaen klo 16.00. Kontulassa Helsingin yhteislyseon juhlasalissa Rintinpolku 2, 00940 Helsinki. Tilaisuus on samalla osastomme joulujuhla.

Alustava juhlaohjelma:

Kättely
Finlandia Rolling Apples
Juhlapuhe Invalidiliiton toimitusjohtaja Marja Pihnalä.

Flamencoesitys Hecho A Mano
Musiikkia Rolling Apples
Tilaisuuden juontaa Juha Saunamäki.

Ohjelman jälkeen coctail –tilaisuus. Lopuksi tanssitaan ja lauletaan karaokea klo 23.00 asti.

Tanssia Omat Pojat-orkesteri solistina Leena Hästbacka. Karaokeemäntänä toimii Leena Hästbacka.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 marraskuun loppuun mennessä.

Tilaisuuden hinta on 40 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 myös marraskuun loppuun mennessä.

Torstaikerho

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

Syksyn kerhoillat:

Lokakuu 8.10. Leena Simola-Nikkanen: Vammaisneuvoston kuulumisia, Kristiina Leppänen: Sos.palvelut ja henk.koht.apu.

Marraskuu 12.11. poikkeuksellisesti kerho kokoontuu jo klo 11.00-13.00. Menemme Invalidiliittoon, Nauvontie 8, esteettömyys-asiames Harri Leivon vieraaksi tutustumaan Invalidiliiton toimintaan. Kokoonnumme klo 10.55 Invalidiliiton toimiston aula-aulassa. Ilmoittautumiset 6.11. mennessä toimistolle puh. 6860 9930.

Joulukuu 10.12. kerhon pikkujoulu.

Tervetuloa syksyn tapahtumiin

Johtokunta

Tampereen osasto

Ruokakurssi

Suosittu ruokakurssi pidetään tiistaina klo 16 alkaen 10.11.2015, Pirkanmaan Marttojen järjestämänä, Tampellan Esplanadi 7, Tampere.

Valmistamme espanjalaista ruokaa ja nautimme sen yhdessä. Kurssille mahtuu enintään 15 henkilöä. Osallistumismaksu on 35 euroa/hlö. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään viikkoa ennen.

Pikkujoulu

Pikkujoulua juhlimme perjantaina 20.11.2015, Hotelli Rosendahlissa, Pyynikintie 13, Tampere. ”Näissä pikkujouluissa heitetään arkihuolet ja kauden paras pikkujoulukeikka Paula Koivuniemen kanssa.” Tarjolla on herkullisen runsas joulubuffet.

Tilaisuus alkaa klo 18.30. Paikkoja on varattu 25. Pikkujoulupaketin jäsenhinta on 45 euroa ja ei-jäsenhinta 65 euroa. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilillä pitää olla viimeistään 5.11.2015.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset:

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

Maksut:

Danske Bank FI6280001070143418

Hyvää Syksyä!

Johtokunta

Savon osasto

*Syksyn tuulesta
voin taas mä kuulla,
kuinka se siellä iloitsee,
kun saapuu ilta on jo myöhä,
taivaskin alkaa hämärätä.*

Tip tap tip tap...

Osasto tarjoaa jäsenilleen” jouluistatun- nelmaa” ja maksaa yhden teatteri/konsert- tilipun hinnan (kuittia vastaan max.35€).

Arjen hetkeksi voi jättää taa jokainen läm- pimästä tunnelmasta nauttia saa, itselleen sopivalla tavalla.

Yhteydenotot:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677

Esko Timonen puh. 0400 645182

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Kerhotoiminta syksyllä

Rovaniemen kerho kokoontuu jäsentensä kotona kerran kuukaudessa torstaisin. Yh- dyshenkilö Pentti Autti puh. 040-5368401.



Satakunnan 55-juhlissa esiintyvät myös burleski- tanssijat.

Kemin kerho kokoontuu jäsentensä koto- na tai Invalidiyhdistyksen kerhoissa.

Oulun kerhon ensimmäinen kokous Ja- tulissa 10.9. kello 14.00 alkaen. Seuraavat kerrat sovitaan silloin. Yhdyshenkilö Timo Härkönen puh. 0400-798072.

Kajaanin kerho Kirkkokatu 26, Kajaani kokoontuu maanantaisin kerran kuukaudes- sa kello 17.00. Yhdyshenkilö Manu Leino- nen puh. 040-7505630.

Heku Rokualla

Heku Rokualla marraskuun 18-21. päivi-nä. Saamme joukkoomme toiminnanjohtaja Birgitta Oksan ja kuntoutusohjaaja Marja Räsänen. Joka päivä allasjumppa pienryh- missä ja hyväksi todettu kuntoutusohjelma sekä pikkujoulu maistuvien jouluherkuin.

Omaavastuu järjestön tuen jälkeen 165 eu- roa jäseneltä. Henkilökohtaisen avustajan hinta sovittava rahastonhoitaja Ulla Kurvi- sen kanssa. Johtokunta päättää myöhemmin mahdollisesta matkakorvauksesta.

Ilmoittautuminen Ullalle tai Tuulalle ja maksut viimeistään 27.10. Myös maksu riit- tää ilmoittautumiseksi. Osaston tilinumero on FI97 57413620349917.

Rokualla myös 19.11. johtokunnan ko- kous.

Tapaamisiin!

Johtokunta

Terve ruumis, vireä mieli?

Otsikon lausumaa hyvin moni ihminen jossain elämänsä vaiheessa tavoittelee, mutta mitä se pitää sisällään ihan oikeasti. Käsite ”terve ruumis” voidaan hyvin ymmärtää noin yleisesti, mutta kehon alkaessa ikääntyä ja mahdollisten sairauksien iskiessä, tulee vastaan tilanteita, joissa voi vain todeta ”niin terve kuin tässä tilanteessa voi olla”. Näin on usein ihmisillä, jotka painivat pitkäaikaisten sairauksien kanssa: vastaan tulee aina erilaisia sairauden hallintaan liittyviä sopeutumis- ja oppimistehtäviä. Vamma ja sen oireisiin liittyvät ongelmat ovat läsnä, kun kuntoutujan pitää opetella hallitsemaan hoitoon ja kuntoutumiseen liittyviä asioita.

Ihminen monimutkainen kokonaisuus

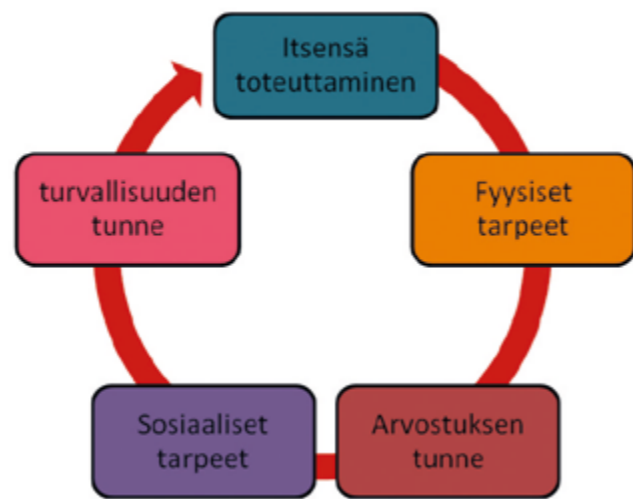
Tästä pääsenkin aiheeseen, josta halusin kirjoittaa. Monille kunnan heikentyminen luo tilanteen, jossa päälimmäisinä tunteina ovat ahdistus ja pelko. Epävarmuus omasta kunnosta järkyttää ihmisen psykososiaalista toimintakykyä ja voi aiheuttaa eristäytyneisyyttä ja johtaa masennukseen. Fyysisen toimintakyvyn ongelmat heijastuvat usein juuri henkiseen hyvinvointiin. Joissain tapauksissa vamma saatetaan jopa kokea sosiaalisena haittana. Ikääntymisen mukana tulee myös usein tunne, että ”pääkoppa ei oikein pelitä”. Vireä mieli siis tuntuu kovin kaukaiselta ajatukselta. Viireystasoon liittyy paljon asioita, joista kohta lisää.

Psyykkinen hyvinvointi on hyvän olon kokemista, jota kuvataan itsearvostuksen, mielialan, voimavarojen ja haasteista selviytymisen kautta. Itsearvostukseen kuuluu myönteinen minäkuva (olen hyvä ihminen) ja mielialaan onnellisuuden tunne. Omien voimavarojen arviointi on sen tunnustamista mihin kykenee ja kykyä etsiä

uusia keinoja tehdä asioita. Tämä puolestaan liittyy haasteista selviytymiseen. Ongelman edessä henkilö osaa löytää tahon tai ratkaisun, joka auttaa tai ainakin ohjaa ongelman ratkaisemisessa. Psykososiaalinen hyvinvointi on kykyä tulla toimeen normaaleissa yhteisöön liittyvissä tilanteissa: kykyä tulla toimeen ihmisten kanssa, osallistumishalua muiden järjestämiin toimintoihin ja tilanteisiin, omien oikeuksien ja velvollisuuksien tunnistamista sekä elämänhallinnan tunnetta. Omien oikeuksien ja velvollisuuksien tunteminen tarkoittaa sitä, että ihminen tietää mitkä asiat hänen on hoidettava ja mihin apuun ja kohteluun hän on oikeutettu. Elämänhallinnan tunne tarkoittaa sitä, että ihmisellä on tunne siitä, että hän selviytyy asioista itse ja hallitsee elämänsä valitsemillaan keinoilla.

Vertaistuesta konkreettista apua

Sosiaalinen tuki on tärkeää jokaiselle ihmiselle, mutta erityisesti kuntoutujalle. Verkostoituminen lähiyhteisön kanssa luo turvallisuuden tunteen ja ko-koaa ja aktivoi sosiaalista turva-



verkkoa. Vertaistuen kautta saa usein muilta keinoja omaan jaksamiseen ja sosiaalisten taitojen ylläpitäminen puolestaan lisää mielen vireyttä. Toiminta muiden ihmisten kanssa ylläpitää henkilön omaa sosiaalista identiteettiä ja antaa mahdollisuuden henkiseen tukeen. Hyvä sosiaalinen pääoma käsittää vähintään neljän ihmisen verkoston, joihin voi ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tukea ja turvaa. Tämä verkko on tärkeä kriisitilanteissa tai kun jaksaminen on heikkoa. Muiden ihmisten kautta saa myös uusia näkökulmia päätöksistä ja toimintamalleja mietittäessä.

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi lähtee loppujen lopuksi tarpeiden tyydyttämisestä. Onko riittävästi unta? Tarpeeksi

aktiiviteetteja? Hyvä ruokavalio? Asiat, jotka tuntuvat hyvin tavallisilta, mutta niiden tärkeys on huomattava.

Kuvassa lista asioista, joiden tulisi toteutua, jotta ihminen voisi hyvin eli olisi hyvinvoiva.

Oireena muistihäiriöitä

Aina, kun toimintakyvyssä on ongelmia, aiheuttaa se stressiä ja muistihäiriöitä. Riski on suuri etenkin kipupotilailla. Näitä oireita ei tule kuitenkaan sekoittaa vastaavanlaisiin vakaviin muistisairauksiin kuten esimerkiksi Alzheimerin tautiin. Nostankin esille vielä näin jutun lopussa muistihäiriöiden seulonnan tärkeyden. Useimmilla paikkakunnilla toimii muistineuvoja, jonka puheille voi hakeutua. Monilla paikkakunnilla on oma muistiklinikkansa. Myös terveystieteiden psykologi tekee muistitestejä lääkärin lähettyvillä. Karkea muistitesti (minimental) voidaan tehdä lääkärin vastaanotolla. Tässäkin asiassa siis oma-arviointi on tärkeää ja Polioliiton sivuilta löytyvälle Minun tilanteeni nyt -lomakkeelle kannattaa merkitä myös muistiasiat.

Muistijumppaa voi harrastaa kotona vaikka ristisanojen, värityskirjojen tai maalamisen parissa. Taiteelliset harrastukset stimuloivat aivoja. Nykypäivän kännykkäaika ei tarvitse muistaa puhelinnumeroita, mutta numeroiden opettelu on yksi niksi hyvään muistiin.

Lähde: Marja Räsänen/
Poliiovammaisen hyvinvointi

Teksti: Heikki Ylönen

Lähde: Marja Räsänen/
Poliiovammaisen hyvinvointi

Polion jälkitilassa realiteettien tunnustaminen on tärkeää

Poliiovirus 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:

- lihasteikkous ja lihasten väsyvyys polion heikentämissä lihaksissa
- lihas- ja nivelkiput, 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
- psyykkinen 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 minäkuva 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
- Eritysongelmien 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 toimintakykyäni.
- 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.

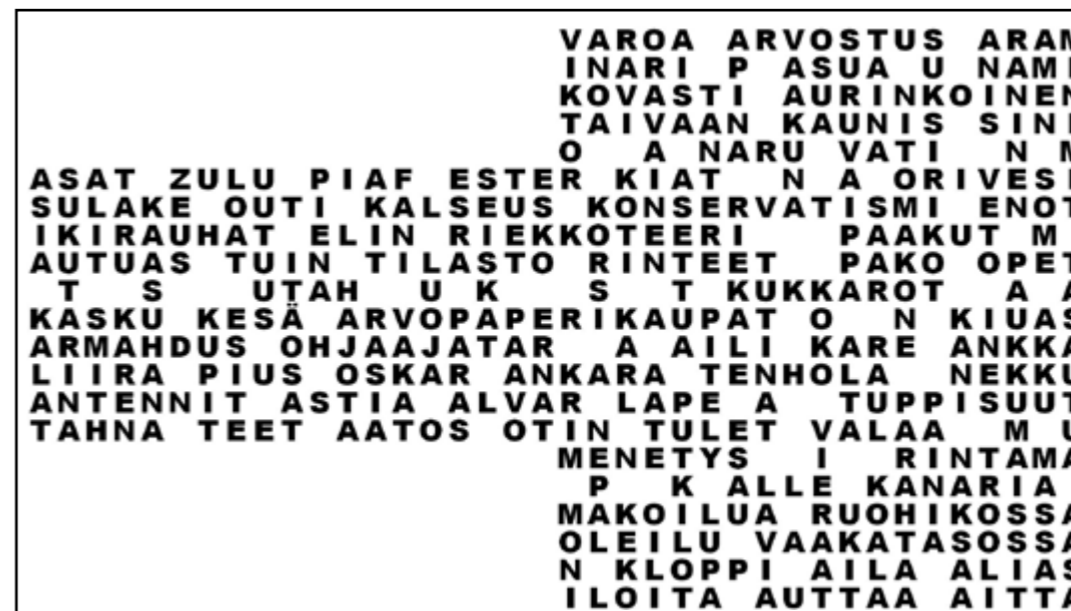
Täydennän tai teen uuden lomakkeen vuosittain, näen silloin selkeästi mihin suuntaan toimintakykyyni on menossa ja mihin asioihin kiinnitetään huomioita kuntoutusta suunniteltaessa.

Iloinen elämänmyönteinen veteraanimme **Aune Ala-Uotila** 90 vuotta



Lämpimästi onnittelemme kesäisen syntymäpäiväsi johdosta. Olet meille kannustavana esimerkkinä aktiivisella osallistumisellasi ja aurinkoisella hymyilevällä olemuksellasi.

**Tampereen osaston jäsenet
sekä johtokunta**



Poliolehden

2/2015
Ruudukon
voittajat

Palkinto 10€
Pirkko Kukkonen,
Suonenjoki

Palkinto 6€
Maija Tikkanen, Järvenpää

Onnea!

jouluaatto 1959



Rikosetsivä Lindbergin perhe koolta v. 1961

Polio lähi

On jouluaatto vuonna 1959. Rikosetsivä Lindbergin perhe on koolta. Perheen pojat ovat jo etukäteen iloinneet siitä, että he saavat tänä jouluna äidin vanhemmatkin heille. Kymmenvuotias Tom-Erik, kahdeksanvuotias Charles ja neljävuotias Iiri touluvat iloisina lahjojensa kimpussa. Mamma ja vaari katselevat lasten touluja, perheen äiti on "flunssan" vaivaama, mutta sekä unohtuu: onhan nyt jouluaatto. Perheen isäkään ei ole joutunut lähtemään tänä iltana työhön kuten niin monena muuna juhlapäivänä. Lauetaan ja laetaan yhdessä. On suurin juhla: Vapahtajan syntymäjuhla.

Ja varmasti onkin hyvä, että me emme aavistele tulevaisuuden kohtaloitamme. Eikähän tämä elämänsen lie ne parhaiksi koettuja: eilispäivää älä muistele, huomispäivää älä huolehdi, tänään hoitaa Herra.

Seuraavana päivänä, joulupäivänä, olivatkin asiat Lindbergin perheessä jo huomattavasti muuttaneet. Äidin flunssa olikin ollut poliota: hänen alaruumiinsa halvaantui. Tämä jouluaatto oli muutenkin erikoinen: tavallisesti mamma ja vaari olivat viettäneet jouluaattoja maalla kotonaan, mutta tällä kertaa he olivat tulleet tyttärensä perheeseen "satumaahan", Roihuvuoreen, vieraillemaan. Kukaan ei silloin jouluaattona avustanut, että seuraavana päivänä Gunvor-rouva halvaantuisi ja muutamaa viikkoa kuluttua mamma kuolisi syöpään.

Kahvinkeitto — ainoa taitoni

Rikosetsivä Erik Lindberg kertoo, että hänellä ei ollut ruuanlaitosta mitään kokemusta aikaisemmin. "Kahvitou, mutta nyt sain op

Vaimoni ollessa vielä su puolivalmistaisin, mutta laittamaan kaikenlaisia."

— Millä menestyksellä?

— Hengissä pyryttiin ai moni on usein laittanut i ten yrittänyt huolehtia mi

— Niin, onhan sitä vie voamista, pyykinpesua ja

— Kuinka paljon te, pe rin olette päivässä mukaa

— Sitä on vähän vaike pääsen kotiin neljän viik vällä ja se ilta niissä tehti ten vierähtää.

— Minkälaista ruokaa i laa? tiedustelen rouvalta.

— Kyllä hän hyvää ruo

— Eitei vain kolmea ru

— Ei, kyllä niitä on i män, hymähtää rouva, su suurituiset ruokalajat jääv

Pojat eivät

Kun äiti sairastui, eivät oikein ymmärtäneet, miksi kysyivät äidiltä usein sa

invalideja kuvassa

"eikä äiti vieläkään pääse kävelemään" ja "milloin se sitten tapahtuu". Nyt he kyllä jo ymmärtävät täysin äidin sairauden ja hauska on kuulla, ettei poikia ole koskaan tarvinnut kauppaan kahta kertaa käskää. Tom-Erik on partiolainen ja kaikki pojat ovat mukana seurakunnan askarteluterhoissa. Kun kyselen pojilta, onko isä kertonut heille murtoryhmän työskentelyn salaisuuksista, kertovat pojat isän säilyttäneen vitsusti ammattisalaisuutensa, mutta jotakin jännää he sentään aina kuulevat.

Eteenpäin etävien mieli

— Roihuvuori on aivan ihanteellinen asuinpaikka varsinkin lasten vuoksi metsäinen, kalloineen ja uima-altaainen. Mutta kesällä on sentään hauska lähteä telttailemaan koko perhe, kertoo rikosetsivä.

— Oletteko nytkin käyneet telttailemassa? — Kyllä, viime kesänäkin. Pojat olivat äidin kanssa ja minä menin sitten vasta illalla. Olihan toki lysti, kun ei ollut vähään aikaa 68 m²:n siivousta!

Lindbergit näkevät tulevaisuutensa valoisaan. "Varmasti kaikki tulee vain helpottamaan, kun pojat kasvavat", sanoo äiti. Ja isä kertoo vaimonsa kävelyharjoituksista, joita seurataan jännittyneinä koko perheessä.

— Kun vaimoni yritti saavojen avulla ensimmäisen kerran kävellä, tehtiin se aivan koekäveluselessä. Se onnistui kuitenkin odotettua paremmin ja nyt ollaan niin pitkällä, että muu-

taman kerran päivässä hän kulkee saavojen varassa makuuhuoneesta keittiöön.

— Kun mieleni yksin ollessa pyrkiä masentumaan — varsinkin kauniilla ilmaila — kun tekisi mieli ulos, soittoa sentään aina joku ja ilahduttaa sillä tavalla mieltäni. Osatovereistani en ole juuri kuullut ja hauska olisi saada heihin yhteyksiä. Toiminnanjohtaja Saarniemi on käynyt täällä meilläkin ja hänen yrittämistään katsellessa, olen minäkin saanut jälleen uutta yrittämisen halua, kertoi rouva Lindberg.

Minulle jäi soimaan mieleen kaksi puheenvuoroa:

Rouva Lindberg: Perheeni on ollut hyvin kärsivällinen.

Herra Lindberg: Eteenpäin on aina yritettävä.

Lindbergin perheessä on löydetty oikea yhteys. On lähdetty kantamaan toistensa kuormia. Roihuvuoren Tuhkimontlellä elää onnellinen perhe.

Sakari Salovuori

REGIO
REGIO
REGIO

hienointa kahvia

