

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2015



Oikealla asenteella?

Paljon on ehtinyt tapahtua viimeisen vuoden aikana. Silti aika tuntuu lipuvan läpi sormien liian nopeasti. Päätoimittajan kello tikittää ilmeisesti jollakin supervauhdilla. Aina on kiire ja aikataulut eivät vain soljahda nätisti kohdalleen, vaikka kuinka yrittäisi ennakoita. Mutta tälläkin kertaa Poliolehti alkaa olla valmis lähettäväksi painoon.

Tässäkin lehdessä on monenlaista lukemista. Sivuilta löytyy mm. tietoa vammaisten pysäköintilupa- ja muutoksista, pari maahanmuuttajataustaisen poliovammaisen haastattelua ja tietysti suunnitellut ensi vuoden Suomen Polioliiton kuntoutuskurssit.

Kuntoutustoiminta muutosten kourissa

Aloitetaan tuosta kuntoutustoiminnasta. Ja heti alkuun pistää varmasti silmään se, ettei sitä jo perinteiseksi muodostunutta Lehtimäen Opiston talvikurssia ole tarjolla. Ei ole, sillä RAY:n linjauksen mukaisesti laitoskursien määrää tulee vähentää ja siirtää painopistettä ns. avokuntoutukseen. Emme vielä tänään tiedä olemmeko saamassa rahaa - ja, jos olemme kuinka paljon - kurssitoiminnan toteuttamiseen. Voi olla, että pystymme toteuttamaan kaikki suunnitellut ja tässäkin lehdessä olevat kurssit. Voi olla, että joudumme sopeuttamaan jotenkin.

Laitoskuntoutusjaksojen ohella olemme sitten hakeneet rahaa alueellisen avokuntoutuksen toteuttamista varten. Laitoskuntoutusjaksoja avokuntoutus ei polion sairastaneiden kohdalla voi kokonaan korvata. En jaksa nimittäin uskoa, että milloinkaan jokaisen poliovammaisen asuinpaikkakunnalla järjestyisi polion huomioiva kuntoutus tai sopeutusvalmennus. En tosin pistä lainkaan pahakseni, jos osoittautuu joskus, että olen

pahasti väärässä. Niinpä toivomme, että saamme rahoitusta niin laitosjaksoille kuin alueellisellekin kuntoutustoiminnallemme.

Millaista tuo avokuntoutustoiminta tulisi olemaan, on hankala lyhyesti kuvata. Näin alkuvaiheessa ryhmät kokoontuisivat 4-8 paikkakunnalla ja luvassa olisi niin tietoa, osallistumista, liikuntaa kuin vertaistukeakin. Vähitellen, jos ja kun toiminta osoittautuu järkeväksi ja tulokelliseksi, niin paikkakuntien määrää pystytään toivottavasti lisäämään. Tästä lisää, kunhan nähdään miten rahoittaja suunnitelmiimme suhtautuu.

Ai niin, miksi sitten luovuttiin tässä vaiheessa juuri Lehtimäen talvi-kurssista? Yksinkertaisesti hinta ja hakijamäärät ratkaisivat. Vuoden 2017 kurssitoiminta tulee varmasti taas olemaan erinäköinen, sillä silloin on taas vuorossa uudet rahoittajan päätökset, kurssipaikkojen kilpailutus ja kokemukset avokuntoutuksestakin, jos hyvin tässä tulevassa rahajaossa käy.

Asenne ratkaisee

Näin se vain on. On vain niin vaikeaa muuttaa omaa asennettaan, saati sitten toisten ihmisten. Minä joudun ainakin vähän viilamaan omia asenteitani tuon tuostakin. Joskus muutos jää olemattomaksi, joskus huomaa pientä edistymistä. Kun luin Talibin tarinan ja Otso Laxeniuksen haastattelun, niin asennettahan molemmista miehistä löytyy. Vai tuntuuko vain siltä, kun kainuulaisen kasvatuksen saaneena kunnioitan sitkeyttä, omaa yrittämistä ja vastuuta omista tekemisistä?

Asenteet taitavat olla esteettömyydenkin saavuttamisen esteenä. Ja asenteitahan meillä riittää ja esteitä. Toivottavasti jaksamme olla iloisia, väsyneitä, turhautuneita, surullisia, tyytyväisiä, nälkäisiä ja ennen kaikkea elämälle uteliaita myös ensi vuonna.

Räsänen Marja kehotti Rokualla kerämään joka päivä yhden asian, joka on tehnyt onnelliseksi, vaikka kuinka pienenkin hetken, ja kirjaamaan sen ylös. Vuodessa niitä pitäisi sitten kertyä ainakin se 365. Koska jos joku päivä ei kerta kaikkiaan löydy mitään, niin joku toinen päivä niitä voi olla useampikin. Minä päätin aloittaa tänään. En

vain osaa päättää olisiko se tämä Poliolehden valmistuminen, Kikan lohduttava halaus vai se, että minulla on mahdollisuus näin Poliolehden kautta olla kanssanne.

Voikaa hyvin ja pitäkää huolta itsestänne!
Birgitta Oksa

Kiitämme lukijoitamme

Rauhallista joulunaikaa
toivottaa Poliolehden toimitus

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden 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

Esteettömyys ei ole kulu, vaan investointi 4

Meirän sakille 5

Rauman vinkkelit 33

Uutisia

Polioinvalidit ry 60 vuotta! 6

Esteettömyyspalkinto Aalto-yliopistolle 9

Ruotsi vammaispolitiikan edelläkävijä 9

Apuväline 2015 10

Vammaisen pysäköintilupa uudistuu 30

Osastoissa ...

Satakunnan osaston 55. toimintavuosi 11

Tietoa poliosta ja poliorokotteesta 12

Itsenäisyyspäiväjuhla ja pikkujoulu 13

Pikkujoulujuhla Turussa 14

Joululuun valmistaudutaan myös Pohjanmaalla 15

Päsossa tapahtuu 17

Kurssiuutisia

Heku Rokualla 22

Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä 24

Reissailua Punkaharjun maisemissa 25

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutusvalmennuskurssit vuonna 2016 28

Jäsenjärjestöt tiedottaa

Polioinvalidit ry: osastot 34

Suomen Poliohoito ry:n puolelta 36

Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri 39

Muuta

Oululainen Otso Z. Laxenius 16

Talibin tarina 18

In memoriam Sirkka Mirjami Virtanen 19

Onnellisuudesta 20

Poliolehden jouluristikko 26

Lomakkeet

Kurssihakulomake 31

"Minun tilanteeni nyt" -lomake 38



Esteettömyys ei ole kulu, vaan investointi

Rakennuslainsäädäntöömme saatiin jo vuonna 1973 määräys, joka edellyttää yleisön käyttöön tarkoitettuja tiloja rakennettaessa riittävän huomion kiinnittämistä niiden henkilöiden tarpeisiin, joiden liikkumis- tai suunnistautumiskyky on heikentynyt. Esteettömyysmääräyksiä on saatu vuosien varrella lisää. Julkiset ja yksityiset hallinto-, palvelu- ja liiketilat, työtilat, asuinkeuhkot ja kevyen liikenteen väylät on tehtävä esteettömiksi ja pidettävä esteettöminä. Myös yleiset asenteet ovat vähitellen muuttaneet suvaitsevammiksi esteettömyyttä sekä vammaisuutta kohtaan.

Esteettömyyden parantuminen on mahdollistanut vammaisten ihmisten, ikääntyneiden ja lapsiperheidenkin osallistumisen yhteisön toimintaan sekä helpottanut omatoimisuutta ja itsenäistä elämää. Aikaisemmin erityisryhminä pidetyt sekä erillisten ja rajoitettujen palvelujen kohteina olleet ihmiset ovat tänä päivänä osa yhteiskuntamme arkea, yleisten palvelujen käyttäjiä ja normaaleja toimijoita.

Ympäristöministeriön tutkimuksen mukaan Suomessa tarvitaan miljoona esteetöntä asuntoa vuoteen 2030 mennessä. Ympäristöministeriön laskelmien mukaan tällä hetkellä asutuskannassamme arvioidaan olevan ainoastaan noin 300 000 esteetöntä asuntoa. Nykyisellä uudisrakentamisen vauhdilla rakennettaisiin vuoteen 2030 mennessä lisää noin 300 000 esteetöntä asuntoa, mikä ei alkuunkaan riitä.



Esteettömän uudisrakentamisen lisäksi tarvitaan voimakasta panostamista nykyisen asutuskannan esteettömyyskorjauksiin. Jo olemassa olevan rakennuksen muuttaminen myöhemmin esteettömäksi on kalliimpi ratkaisu kuin kaikille esteettömän rakennuksen suunnittelu ja toteutus. Yhtään uutta esteellistä rakennusta ei maahamme pidä rakentaa.

Esteettömien asuntojen tarpeen syy lienee kaikille selvä: tarve ei johdu niinkään varsinaisesti vammaisista, vaan vanhusten määrän suunnattomasta kasvusta. Lähes kaikki vanhukset ovat toimimisesteisiä, suuri osa aisti- tai liikkumisvammaisia. He tarvitsevat asuntoja, joissa esteettömyyden perusvaatimukset on otettu huomioon. Sellaiset asunnot on helppo täydentää palvelemaan asukkaitaan yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Hallitus on kuitenkin vesittä-mässä hyvän esteettömyyslainsäädäntömmme suunnittelemaalla siihen lievennyksiä, ilmeisesti Rakennusteollisuuden erinomaisten lobbareiden ansiosta. Esteettömyysmääräysten noudattamisesta aiheutuvat kustannukset ovat YM:n raportin 27/2014 mukaan vain noin 1-2 % asuinliikenne rakentamiskustannuksista. Suunnitelluista "säästötoimenpiteistä" nyt rakennusteollisuuden hyväksi

jäävät eurot tulevat kuitenkin myöhemmin valtion ja kuntien maksettaviksi moninkertaisina. Lopullisiksi maksamiehiksi joutuvat siis veronmaksajat.

Mikäli esteettömiä asuntoja toteutettaisiin esim. vain puolet talon asuntomäärästä, kuinka taataan, että juuri niihin löydetään aina asukkaat esteettömiä asuntoja tarvitsevista. Tietosuoja- ja esteettömyyden rekisterin pitämisen eikä asuntojen tarjoajia voida velvoittaa valitsemaan asukkaiksi esteettömyyttä tarvitsevia, jotka voivat tulla muihin kuin vammaisista. Samoin perusteellisesti esteettömyysmääräykset tulee pitää voimassa myös korjausrakentamisessa.

Esteellinen asunto ei salli esim. liikkumisvammaisten isovanhempien vierailuja lastensa luo eikä vammaisille muutenkaan sosiaalista kanssakäymistä. Lisäksi tilapäisesti, vaikkapa vain viikoksi, vammautunut henkilö ei tule toimeen esteellisessä kodissaan, vaan kuormittaa kalliita laitospaikkoja - veronmaksajien kustannuksella.

Huomiotta lienee hallitukselta myös jäänyt Yhdistyneissä Kansakunnissa vuonna 2006 hyväksytty vammaisten oikeuksia koskeva yleissopimus, joka Suomessakin on periaatteessa hyväksytty. Keskeisin ajatus sopimuksessa on syrjinnän kieltäminen ja tasapuolisen kohtelun takaami-

nen kaikilla elämän-alueilla. Syrjintäkiellon toteutuminen edellyttää ympäristön esteettömyyttä. Jotta vammaisen henkilö voi osallistua yhteiskunnan eri toimintoihin yhdenvertaisesti muiden kanssa, hänellä on oltava mahdollisuus esteettömään fyysiseen ympäristöön, kommunikaatioon ja sosiaaliseen ympäristöön.

Tämä edellyttää kaikille sopivan suunnittelun (design for all) periaatteiden huomioimista rakennus- ja asuntosektorilla. Asuntoja ja asuinympäristöjä pitää suunnitella lähtökohtaisesti siten, että ratkaisut ovat mahdollisimman monelle sopivia. Tärkeätä on myös rakennusalan eri ammattiryhmien osaamisen kehittäminen. Huolellisen suunnittelun merkitys korostuu ja suunnittelijoiden koulutukseen pitää panostaa.

Jos hallitus toteuttaa esteettömyysnormien heikentämissuunnitelmat, voi se olla varma, että vammaisjärjestöt käyttävät kaikkia mahdollisia oikeuskeinoja YK:n ihmisoikeussopimuksen turvaamien oikeuksien puolustamiseksi.

Esteettömyys ei ole kulu, vaan investointi kaikille sopivaan ympäristöön.

Heikki O Haulisto

Rakennusarkkitehti

Turun seudun esteettömyysasiamies (eläkkeellä)

Olli Nordberg

Aluesihteri

Kynnys ry:n Turun aluetoimikunta



Juhani ja Leena Kivipelto toivottavat joulumieltä kaikille.

Tämän päivän meno maailmassa on vähän hullussa mallissa. Mikä erikoisinta, se sama epävarmuus ja riitaisuus on tarttunut poikkeuksellisesti myös Suomeen.

Erityisen runsas pakolaisvirta on saanut myös Suomen rauhallisen elämän sekaisin. Se ei riitä, että maahanmuuttajat ja maan kantaväestö nahistelevat jatkuvasti keskenään, vaan myös maahanmuuttajat rähinöivät keskenään. Se puolestaan luo uutta rauhattomuutta keskuuteemme, mikä on sangen ikävää. Jopa tasavallan presidenttikin on puheissaan puuttunut asiaan.

Jos pyrkii positiiviseen ajatteluun, niin tuki löytyy sitäkin. Kuulun tällä hetkellä ison valtakunnallisen kansanopistosäätiön hallitukseen. Juuri nyt käymme neuvotteluja kouluttaaksemme ns. kotouttajia maahanmuuttajien avuksi. Sitten myöhemmin koulutamme myös maahanmuuttajia uusiin suomalaisiin ammatteihin. Kun mietin tätä toimintaa, niin katson sen soveltuvan erittäin hyvin opistomme opetustoimeen. Hyöty tulee olemaan molemmin puolelta sekä maahanmuuttajien että maamme hyväksi.

Toivon mukaan tilanne rauhoittuisi pysyvästi. Kumpiakin osapuolia siihen tarvitaan.



Kuukausi sitten oli Invalidiliiton ry:n liittovaltuuston kokous missä hyväksyttiin Invalidiliitto ry:n sekä sen jäsenyhdistysten säännöt. Kumpaankin sääntöön tuli maininta, että kokouksia voidaan pitää etänä, tekniikkaa hyväksi käyttäen. Näistähän mahdollisuuksista poliojäsenistömme on monesti keskustellut omiinkin kokouksiin sopivaksi kokouskäytännöksi pitkien etäsyysien takia.

Tähän kokousmahdollisuu-teenkin, myös polioyhdistyksillä on mahdollisuus siirtyä, muuttamalla sääntöjään ja hankkimalla sitten tarvittavat tekniset välineet.

Toinen isompi muutos polioyhdistysten kannalta oli maininta, että Polioliitto ry:n kaltainen järjestö voisi liittyä jäseneksi myös Invalidiliittoon, kuten olemme mm. liittyneet **Sosteen**, sosiaalialan yhteisjärjestöön.

Sinänsä poliojärjestöjen henkilöjäsenistä lähes 90 prosenttia, vai olikohan se 10 prosenttia kuten kuuluisalla ministerillä, kuuluu johonkin Invalidiliiton jäsenyhdistykseen. Meitä poli-on sairastaneita on Invalidiliiton Liittovaltuustossa jäsenenä viiti-

sentoista henkilöä, että sinänsä Invalidiliitto on keskuudessamme tuttu ja turvallinen.



Jo hyvissä ajoin on meillä aloitettu joulujärjestelyt. Joulukuun alussa Ylöjärven sisarukset soittivat ja kysyivät, että saammeko tulla papan ja mamman luokse viettämään joulua. Totta kai lupa annettiin. Sen jälkeen tuli seuraavat kysymykset: Tietääkö Joulupukki tuoda meidän joululahjat sinne? Viime jouluna se ehti täällä Ylöjärvellä jättää lahjat vain eteiseen. Onko meillä joulukuusi? Onko meillä Jouluna lunta?

Ilmoitimme sisaruksille, että varmasti Joulupukki tuo heidänkin lahjat Kurikkaan. Kyllä Joulupukki tietää. Tietenkin pukki edellyttää, että olette olleet kilttejä.

Hetken hiljaisuuden jälkeen he yhteen ääneen todistivat, että kyllä he ovat olleet kilttejä, jonka jälkeen ilmoitimme, että tervetuloa. Pukkikin tulee ja hieno joulukuusi odottaa koristelijoita. Lumen tulosta emme ole ihan varmoja.

Tampereella on vastaavasti tapahtunut hyvää ja onnellista edistystä parisuhdeasioissa. Kun nuorin oli ennemmin vastustanut keskimäisen sisaren poikakaveria niin, kun vanhimman sisaren kohdalla tapahtui sama asia, niinpä se ei ollutkaan enää niin kamalaa. Päinvastoin molemmat hyväksyttiin ja iloittiin, kun on tullut uusia kivoja kavereita. Nykyisin käydäänkin kovaa kisaa aina siitä, että kenenkä viereen hän kulloinkin ehtii istumaan kahvi- ja ruokapöydässä.

Oikein Hyvää ja Rauhallista Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta teille ja läheisillenne

Jussi

Polioinvalidit ry 60 vuotta!

Polioinvalidit ry:n 60. toimintavuotta 2015 on vietetty hyvin "arkisesti": järjestämällä kuntoutusta, neuvontapalveluja, vapaa-ajan tapahtumia ja hoitamalla edunvalvontaa yhteistyössä monien eri tahojen kanssa. Juhlavuosi huipentui Polioinvalidit ry 60-vuotta -juhlaan Helsingin Marina Congress Centerissä, kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2015. Juhlan puhujia olivat eduskunnan varapuhemies Paula Risikko, dosentti Merja Roivainen, WHO ja Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen. Juhlan suojelijana toimii tasavallan presidentti Sauli Niinistö.



Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen.

Polioinvalidien oman yhdistyksen perustamiseen 60 vuotta sitten johti monta syytä, joista merkittävien oli 1950-luvun alun suurten lapsihalvausepidemioiden jälkeistä jättämä tuhansien polioon sairastuneiden joukko. Nämä akuutin sairaalavaiheen jälkeistä hoitoa tarvitsevat invalidisoituneet henkilöt totesivat yhteiskunnan olevan kykenemätön järjestämään riittävä jatkohoitoa. Myös sairastuneiden muuttunut elämäntilanne vaati toimenpiteitä, joihin 1950-luvun lopun yhteiskunta ei pystynyt vastaamaan.

Polion sairastaneet kokivat, että he olivat jäämässä ilman riittävä huomiota yhteiskunnassa eikä polion sairastuneiden kuntoutus, koulutus ja siirtyminen työelämään ollut riittävän hyvin hoidettu. Taloudellinen tuki, apuvälineiden hankkiminen ja yhteiskuntaan vaikuttaminen olivat kaikki tärkeitä asioita, mutta niin olivat myös kohtalotovereiden antama henkinen tuki ja tapaamisissa syntyneet ystävyysuhteet. Tänä päivänä vertaistuki ja sen merkitys elämäntilanteeseen sopeutumisessa on yksi kuntoutumisen perustyökalu.

Yhdistystoiminnassa mukanaolo voimaannuttaa

Eduskunnan varapuhemies Paula Risikko toi juhlaan valtiovallan tervehdyksen.

Puheessaan Risikko käsittelee mm. yhdistystoiminnan merkitystä, sote-uudistusta ja vammaispolitiikkaa sekä vammaisten työllistymistä.

YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskeva yleissopimuksen ratifiointi Suomessa on odottanut oman kansallisen lainsäädännön tarkistamista ja saattamista sopimuksen edellyttämälle tasolle. Paula

Risikon mukaan tarvittava lainsäädäntö – kotikuntalaki, itsemääräämislainsäädäntö, kehitysvammalaki mm. – ovat eduskunnassa käsiteltävinä ja jo loppusuoralla, joten ratifiointia voitaisiin pian odottaa toteutuvaksi.

Paula Risikko totesi, että vaikka paljon on vielä tehtävää ja haasteita on edessä, myös paljon on saatu aikaiseksi.

Polioinvalidit ry:n saamia onnitteluja vastaanottivat Tuula Pukkila, Kaarina Lappalainen ja Rauno Nieminen.

Onnitteluvuorossa (ylh. vas.) Helsingin Invalidiyhdistyksen Leena Simola-Nikkanen ja Riitta Jolanki, (ylh. oik.) Invalidiliiton Marja Pihnalaa puolisoineen, (alla vas.) Näkövammaisten Keskusliiton Timo Lehtonen ja (alla oik.) Turun seudun esteettömyysasiamies Heikki O Haulisto puolisoineen.



- Yhdenvertaisuuslaki, vammaisneuvostot on saatu mukaan lakeihin. Erityisen iloinen olen siitä, että olen ollut mukana toteuttamassa lainsäädäntöä henkilökohtaisesta avustajasta. Erilaisten tukimuotojen kehittämistä tarvitaan edelleen.

Käynnissä olevan sote-uudistuksen Risikko näki mahdollisuutena ja suuntana oikeam-



paan tapaan järjestää kansalaisten sosiaali- ja terveyspalveluja.

- Soteuudistuksessa tulee korostaa ammattitaidon merkitystä ja hoitoketjujen toimimista järkevällä ja asiakaslähtöisellä tavalla. Rakenne ei sinänsä saa nousta tärkeäksi.

Puheessaan Paula Risikko nosti esiin myös ihmisten asenteet ja niiden merkityksen.

- Asenteet estävät auttamasta. Kuinka voisimme vaikuttaa asenteisiin niin, että olisimme yhdenvertaisia? On meidän asiamme miettiä, millaisen kuvan lapsi saa omasta toiminnastamme ja millaisen maailman haluamme heille jättää.

Polioinvalidit ry:n toiminta tuntui olevan Paula Risikolle tuttua. Hän kiittikin yhdistystä ja sen jäseniä arvokkaasta työstä ja korosti yhdistyksen roolia osana polion sairastuneiden arkea.

- Vain poliovammainen tuntee poliovamman ongelmat ja vertaistuen avulla pärjää paremmin.

Yhdistyksen tarjoama monipuolisia palveluja ja on mukana hyvän elämän tavoittelussa.

Puheenjohtajat Juhani Kivipelto ja Rauno Nieminen keskustelivat juhlapuhujien Paula Risikon ja Merja Roivaisen kanssa mm. rokotusten tärkeydestä.



Eduskunnan varapuhemies Paula Risikko rohkaisi kuulijoita vaikuttamaan yhteiskunnassa tapahtuvaan suunnitteluun ja lainsäädännön valmisteluun.

- Vammaiset ihmiset itse ovat parhaita oppaita ja neuvonantajia meille päättäjille. Raivatessamme esteitä tarvitsemme vammaisten ihmisten ja heidän järjestöjensä kautta tulevaa tietoa ja kokemusta.

Lopuksi eduskunnan varapuhemies Paula Risikko toivotti kaikille sisua ja voimia jaksaa eteenpäin.

Polion hävittämishjelma maaliin lähivuosina?

Dosentti Merja Roivainen suhtautui toiveikkaasti siihen, että polion hävittämishjelmissä tullaan lähivuosina onnistumaan.

- Vaikka alkuperäinen tavoite, jossa villi poliovirus olisi saatu hävitettyä maailmasta vuoteen 2000 mennessä ei toteutunut, on kampanja edennyt merkittävästi. Intia voitiin julistaa poliovapaaksi tänä vuonna. Intiassa ei ole esiintynyt yhtään villin polioviruksen aiheuttamaa polioon sairastumista vuoteen, totesi Merja Roivainen.



Eduskunnan varapuhemies Paula Risikko.



Dosentti Merja Roivainen (WHO).

Hänen mukaansa polion hävittämiskampanjaa ovat hidastaneet väkivalta ja taloudelliset ongelmat. Rokotuskampanjat ovat olleet tehokkaita maissa, joissa poliota on esiintynyt. Rokotuskattavuutta ovat kuitenkin merkittävästi heikentäneet rokottajia vastaan tehdyt väkivaltaiset hyökkäykset sekä esim. heimopääläköiden vastustus ja epäluulo niin rokottajia kuin rokotteen vaikutuksiakin kohtaan.

Ongelmat ja niiden myötä ohjelman maalin siirtyminen kauemmas tulevaisuuteen on myös lisännyt rahoituksen tarvetta.

- Silti voidaan ilolla todeta, että paljon on edetty siitä tilanteesta, kun polion hävittämiskampanja käynnistyi vuonna 1985 rotaryjärjestöjen toimesta. WHO:n, Maailman Terveysjärjestön mukaan tulo vuonna 1988 vahvisti hävittämishjelmaa ja nyt on päästy tilanteeseen, jossa vuonna 2015 on vain neljä maata, jossa villiä poliovirusta yhtä esiintyy: Afganistan, Nigeria, Niger ja Pakistan.

Dosentti Merja Roivainen korosti sitä, että poliorokotuksia tulee jatkaa vielä pitkään sen jälkeen, kun viimeisin villin polioviruksen aiheuttama tapaus on havaittu. Hän pelkää, että köyhimmät maat saattavat lopettaa



Yllä: Con Brassica puhallinyhtye viihdytti juhlaillallisen aikana. Alla: Lefa & Suntsi and the Friends villitsi tanssiparketille myös juhlan järjestelyissä mukana olleen Riitta Suurkuukan ja parhaimman 60-luvun asun palkinnon saaneen Pirkko Aholan.

rokotukset liian aikaisin. Polioviruksen olemassaoloa seurataan jätevesistä. Valvontaa vaikeuttaa se tosiasia, että vaikkei halvaustapauksia esiintyisikään voi poliovirus silti kiertyä väestössä.

- Vain joka sadas tai tuhannes polioviruksen sairastuttama saa halvausoireita. Valvonta ja rokotukset ovat tärkeitä vielä pitkään.

Yhdistystoiminnalla on merkitystä

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen korosti puheessaan yhdistystoiminnan merkitystä niin yhteiskunnalle kuin yksilöillekin.

- Yhdistystoiminnalla on Suomessa vankka asema ja pitkä historia. Yhdistystoiminnan toimivuudella on erityinen merkitys Suomelle, jossa yhdessä tekeminen ja siten kansalaisten etujen puolustaminen, tapahtuu pääasiassa juuri organisoituneen vapaaehtoistoiminnan varassa. Yhdistysten toiminta on tutkimustulosten valossa tärkeämpää Suomessa kuin missään muualla maailmassa: yhdistyksiä ja niiden jäsenyyksiä on Suomessa ja

suomalaisilla paljon eikä niille ole hyvin toimivia vaihtoehtoja kansalaisten keinovalikoimissa.

Hän muistutti siitä, että modernin yhteiskunnan rakentuminen synnytti myös uudenlaisen julkishallinnon ja järjestötoimijoiden välisen kytkennän, johon pohjaa hyvinvointivaltion ja kansalaistoimijoiden välinen vuorovaikutus.

- Tämän syntyneen vuorovaikutuksen vahvistaminen ja järjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen ovat erittäin tärkeitä tavoitteita myös tämän päivän Suomessa. Yhdistyksissä on suuri voimavara: tietoa, toimivia toimintamalleja, osaavia ihmisiä ja vertaisten tuki. Meillä ei ole varaa heittää tällaista kertynyttä pääomaa hyödyntämättä, totesi puheenjohtaja Nieminen.

- Polioinvalidit päättivät joulukuussa 1955 ryhtyä itse polion aiheuttamien ongelmien ratkaisijoiksi ja polion sairastaneiden edunvalvojiksi. Tämä päätös on pitänyt. Polioinvalidit ry on hyvä esimerkki siitä, mihin yhdistystoiminta parhaimmillaan antaa mahdollisuuden. Polion

sairastaneet toimivat, asettavat tavoitteita ja osallistuvat itse. Toivottavasti merkityksemme ja osaamisemme saa ansaitsemansa huomion ja vammaisjärjestöjen toimintaedellytyksistä huolehditaan myös jatkossa.

Hän muistutti kuulijoita myös polion sairastaneiden kohtaamista tietämättömyydestä johtuvista ongelmista ja rokotusten tärkeydestä.

- Tietämättömyys poliosta ja erityisesti polion aiheuttamista ongelmista myöhäsoireista on valitettava asia, johon polioon sairastunut törmää myös tänään. Huonommuuden ja hylätyksi tulemisen tunne ei ole vieras. Terveystieteiden henkilökunta pitää poliota voitettuna tautina eikä polion sairastanut koe saavansa sellaista hoitoa ja apua, jota hän poliovammansa suhteen tarvitsisi.

- Meidän on huolehdittava siitä, että poliorokotus pysyy rokotusohjelmassamme myös jatkossa, vaikka polioon sairastumisia ei maassamme ole tapahtunut 30 vuoteen, painotti yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen toivoi, että yhä useampi polioinvalidi tulisi mukaan yhdistyksen toimintaan.

- Polioinvalidit ry katsoo tulevaisuuteen ja jatkaa työtään.

Teksti: BO

Kuvat: AK

60-luvun tyyliin mukana olivat mm.

*Riitta Järvinen (yläkuva)
Sirpa Haapala (keskellä)
Pekka Hokka (alakuva)*

Päiväjuhlan musiikista vastasi Minja Koskela.



uutisia

Esteettömyyspalkinto Aalto-yliopistolle

Vuoden 2015 Esteetön Suomi -palkinto on myönnetty Aalto-yliopiston kandidaattikeskukselle Espoossa. Palkinto luovutettiin Auvälinemessujen avajaisten yhteydessä. Palkinto jaetaan joka toinen vuosi tunnustuksena toiminnalle tai kohteelle, joka valtakunnallisesti merkittävällä tavalla toteuttaa laajaa näkemystä esteettömyydestä ja Design for All -periaatteesta. Palkinnon saajan valitsi viisijäseninen palkintolautakunta, johon kuuluvat edustajat Invalidiliitosta, Rakennustietosäätiö RTS:stä ja Suomen Arkkitehtiliitto SAFAsta.

Aalto-yliopiston kandidaattikeskus eli entinen Teknillisen korkeakoulun päärakennus on Alvar Aallon suunnittelema. Rakennuksen arvo suojelukohdeksi asetti erityisiä vaatimuksia korjaamisen suhteen, jotta tiloista saatiin kaikille henkilöille toimivat ja soveltuvat. Korjaus- ja muutostöiden suunnittelu- vaiheeseen otettiin mukaan henkilöstöä ja opiskelijoita sekä kuultiin Espoon vammaisneuvoston näkemyksiä.

Peruskorjauksessa toteutettiin esimerkiksi esteettömät reitit sisäänkäynneiltä kaikkiin kerroksiin ja suojeltujen luentosalien esiintymistasoille sekä kiinnitettiin erityistä huomiota valaistukseen ja opastukseen. Muutos- ja korjaustyöt valmistuivat tänä vuonna.

Kolme kunniamainintaa

Palkintolautakunta jakoi tänä vuonna myös kolme kunniamainintaa. Kunniamaininnan saivat Lakeuden Elämysliikunta ry:n puheenjohtaja Hannu Salo, arkkitehti Tapio Kaasalainen sekä Vantaan Festivaalit Oy/Ruisrock.

Lakeuden Elämysliikunta ry:n puheenjohtaja Hannu Salo on yli kymmenen vuoden ajan toteuttanut lukuisia kehittämissuunnitelmia, joissa lähtökohdina ovat olleet esteettömyyden ja elämyksellisyyden tuottaminen. Tästä tuloksena Seinäjoelle ja sen lähialueille on rakentunut laaja esteetön luontoliikuntaympäristö.

Arkkitehti Tapio Kaasalaisen diplomityö Ikääntyvät asukkaat ja asunnot -Vaihteittaiset esteettömyysparannukset lähiökerrostaloissa tarjoaa konkreettisella tavalla malleja lähiökäytävien asuin- ja palvelualueiden esteettömyyden parantamiseen. Diplomityössä löydettiin uudenlaisia näkökulmia esteettömyyden edistämiseen. Diplomityön perusteella rakennusalan yritysten on mahdollista luoda uudenlaisia konsepteja esteettömyyden parantamiseen lähiökerrostalojen korjaus- ja muutostöissä.

Vantaan Festivaalit Oy/Ruisrock on toteuttanut yhteistyössä vammaisjärjestöjen kanssa saavutettavuusprojektin vuonna 2012 sekä laatinut saavutettavuuslupaukset, joita kehitetään vuosittain. Myös yhteistyö vammaisjärjestöjen kanssa on jatkuva.

Tapahtumien saavutettavuustiedot ovat etukäteen luettavissa verkkosivuilta.

Teksti: Hannu Salonpää

Ruotsi vammaispolitiikan edelläkävijä

Ruotsi on ollut edelläkävijämaa vammaispolitiikassa uudistuksissa. Kun puhutaan vammaisista ihmisistä, ei puhuta mistään pienestä ryhmästä, sillä arviolta joka viidennellä ruotsalaisella on päivittäiseen elämään vaikuttava vamma tai toimintarajoite. Ruotsissa vammaisuutta koskevien lakiuudistusten tavoitteena on ollut lisätä vammaisten ihmisten mahdollisuuksia yhteiskunnalliseen osallisuuteen sekä itsenäisempään elämään.

Toteutuuko vammaisten ihmisten itsenäisyys ja osallisuus paremmin Ruotsissa, kun henkilökohtaisesta avusta on säädetty lailla? Mitä YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen ratifiointi tarkoittaa Ruotsissa? Vuodesta 2015 puutteellinen saavutettavuus on luokiteltu yhdeksi syrjintäperusteeksi Ruotsissa.

Suomessa vammaislaainsäädäntöä ollaan parhaillaan uudistamassa, ja uusi yhdenvertaisuuslaki astui voimaan tänä vuonna. Mitä Suomi voisi oppia Ruotsin kokemuksista?

Näihin kysymyksiin etsittiin ja saatiin vastauksia Espoon Hana-saarella Ruotsi, vammaispolitiikan edelläkävijä? -seminaarissa, joka veti eri alan asiantuntijoita ja toimijoita paikalle liki sata.

Panostus esteettömyyteen

Tilaisuuden ehkä odotetuin puhuja Bengt Westerberg, vammaistutkimuksen laitoksen puheenjohtaja, Ruotsin entinen sosiaaliministeri muistutti, että itsenäinen elämä on inhimillinen oikeus. Hänen mukaansa keskeisimpiä jokaiselle vammaiselle ihmiselle kuuluvia perusoikeuksia, joita Ruotsissa lainsäädännön turvin halutaan tukea, ovat oikeudet työllistymiseen ja omissa kodissa asumisen mahdollistaminen kiinnittämällä

huomiota ympäristön esteettömyyteen.

Westerberg nosti esille, että Ruotsi on ratifioinut YK:n vammaisten oikeuksia koskevan yleissopimuksen jo vuonna 2008. Tämä laaja, 50 artiklaa sisältävä sopimus on hänen mukaansa tuonut paljon hyvää ruotsalaisille vammaisille henkilöille. Konkreettisina esimerkeinä hän mainitsi juuri oikeuden työhön ja esteettömyyden.

Suomella oikea suunta

Kommenttipuheenvuoron käyttänyt eduskunnan II varapuhemies, entinen kuntaministeri ja sosiaali- ja terveysministeri Paula Risikko myönsi, että YK:n sopimuksen sinetöinnin osalta Suomi laahaa Ruotsia jäljessä. Risikko pyysi kuitenkin huomioidaan, että kaiken kaikkiaan Suomen vammaislaainsäädäntö on mennyt hyvään suuntaan. Erityisen iloinen hän on, että henkilökohtainen avustajajärjestelmä saatiin subjektiiviseksi oikeudeksi.

Esteettömyysasiat ovat Ruotsissa olleet kautta aikojen paljon esillä. Kunnianhimoisena tavoitteena on jopa esitetty, että Tukholma saavuttaisi esteettömyyden pääkaupungin statuksen. Westerbergin mukaan paljon on saavutettukin, mutta edelleen on paljon ryhmiä, jotka eivät voi tasaveroisesti osallistua yhteiskuntaan. Hyvällä suunnittelulla ja esteettömyysasiat huomioiden voidaan lisätä tasa-arvoa ja yhtäläisiä osallistumismahdollisuuksia.

Teksti: Hannu Salonpää

Apuväline 2015

Teknologiset uutuudet tuovat yhdenvertaisuutta Marraskuun alkuun sijoitunut Apuväline 2015 – tapahtuma toi Tampereen Messu- ja urheilukeskukseen 13 000 esteettömyydestä kiinnostunutta kävijää, mikä on tapahtuman historian kävijäennätys. Tietoteknologian mahdollisuudet esteettömyyden ja sujuvan arjen edistämiseksi havainnollistivat kolmepäiväisessä tapahtumassa.

Tietoteknologia on tulevaisuuden esteettömyyden tekijä. Jo nyt erilaiset sovellukset mahdollistavat uudenlaisen tiedonsaannin ja kommunikoinnin. Ne helpottavat aistitoimintoja, arjen sujuvuutta, oppimista, osallistumista ja itsenäisyyttä sekä tuovat terveyttä ja turvallisuutta. Olennaista avustavassa teknologiassa on käyttäjälähtöisyys ja yksilöllinen soveltuvuus.

Uusimmat sovellukset arjen apuna

Kahden vuoden välein pidettävä Apuväline-tapahtuma tuo ainoana Suomessa saman katon alle yhtä aikaa ratkaisut, jotka auttavat vammaisten ja vanhusien arjen sujuvuutta sekä hoiva-alan ergonomiaa. Apuväline 2015 -tapahtumassa oli paikalla yli 200 apuväline-, kuntoutus-, hoiva- ja sosiaalialan näytteilestettajaa. Tapahtuma koostui lisäksi seminaareista, tietoisuudesta, näytöksistä ja ohjelma-areenan monipuolisista tapahtumista.

Tämänkertaisen tapahtuman teemana oli esteettömyys. Se oli kolmen päivän ajan läsnä ja puheenaiheena lähes kaikkialla apuvälinemessuilla. Tapahtuma oli koottu esteettömyyttä tarvit-



Apuväline 2015 -tapahtuma esitteli jälleen kattavasti eri apuvälineiden viimeisimmät uutuudet. Tässä kahdella pyörällä turvallisesti.

sevien ja sitä kehittävien ihmisten kohtaamispaikaksi.

Messujen ensimmäinen päivä oli suunnattu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

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

Rantala muistutti, että apuvälinemessut on kohtaamisen ja tiedonhankinnan paikka niin apuvälineiden käyttäjille, niiden kehittäjille kuin sosiaali- ja terveysalan toimijoille. Näille kohdattaville on hänen mukaansa suuri tarve. Teknologian jatkuva kehittyminen ja uudet innovaatiot tuovat esteettömyyteen ja

Apuvälinemessujen osaksi koottu Liikuntamaa oli monipuolisuudessaan suuren kiinnostuksen kohteena.

vammaisten arjen sujuvuuteen uusia mahdollisuuksia.

Liikuntamaa kiinnosti

Apuväline-tapahtuman yksi kiinnostavimpia kohteita oli jälleen kerran Liikuntamaa.

Siihen tutustui jo messujen avajaispäivänä yli 5000 kävijää. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n järjestämä Liikuntamaa veti runsaasti myös koululaisryhmiä, kun he saapuivat viettämään erilaista koulupäivää vammaisliikunnan merkeissä. Liikuntamaassa

oli tänä vuonna mukana 32 toimintapistettä, joissa saattoi kokeilla eri vammaisurheilun lajeja. Tietoa oli sekä harrastajille että ohjaajille. Mukana oli myös vammaisurheilun huippuja. Ohjelma-areenalla oli nähtävissä muun muassa vammaisurheilun lajiesittelyjä ja asiaa apuvälineistä ja niiden huoltamisesta.

Teksti: Hannu Salonpää
Kuvat: Hannu Salonpää ja Matti Knuutila



Satakunnan osaston 55. toimintavuosi

Tämä vuosi alkaa olla loppua vaille valmis. Joulukuun alussa meillä on vielä tämän vuoden ns. kerhopäättäjäiset ja tarjolla on osallistujille torttukahvit siirappileivän kera. Kerhossa on mahdollisuus halutessa askarella joulukortteja, kun postilakkokin loppui ja joulukortit voi jättää postin kuljetettavaksi, ettei tarvitse niitä itse lähteä viemään.

Mutta on aika muistella mitä oikein on tapahtunut Satakunnan osastossa juhluvuonna 2015? Yritän kertoa tapahtumat mitään salaamatta ja mitään lisäämättä taikka mitään muuttamatta. Sille sitten ei voi mitään, jos muisti patkii tai aika kultaa muistot.

Kuntoutustoimintaa

Ohjattua allasjumppaa oli keran viikossa. Toiminnallinen päivä helmikuussa, johon sisältyi vuosikokous ja Marja Räsänen ”Elämän hallinta ja palvelut”-luento sekä tuolijumppaa Diaviren kuntoutustiloissa.

Seminaaripäivä oli toukokuussa Apilassa. Heku-kurssi syyskuussa, Tampereen osaston kanssa.

Apuvälinemessut marraskuussa. Tosin osastosta apuväline-messuilla oli vain Rauski ja allekirjoittanut Sirpa.

Virkistystoimintaa

Kerhot kokoontuivat keran kuukaudessa. Kerhoissa on ollut vaihtelevasti eri teemoja. Kevään kerhot olivat pääosin osaston 55 v juhlan suunnittelua, mutta oli myös ”Rauski-kerho” ja ”Aatoskerho”. Syyskaudella kerhoissa oli BOLI-BOYS lauluharjoit-

tuksia, askartelua, keskustelua, suunnittelua ja tietysti kerhokahvit ovat aina maistuneet paremmalta kuin kotikahvit.

Heinäkuussa olimme kesäatterissa Nakkilassa katsomassa Unto Monosen tarinan ”Satumaa”. Marraskuussa vietimme pikkujoulujuhlaa Raumalla, ravintola Pinjassa.

Vuosijuhlat

Toukokuussa Porin Seudun Invalidit viettivät 70-vuotisjuhlaa. Satakunnan osaston tervehdyksen vei Liisa Sarén. Oman Satakunnan osaston 55-vuotisjuhlaa vietimme kesäkuussa Länsi-Suomen Diakonialaitoksen Pihlajasalissa, juhlaruokailuun osallistui noin 50. Polioinvalidit ry juhlisti lokakuussa 60-vuotista toimintaansa Helsingin Katajanokalla. Satakunnan osastosta oli paikalla neljä henkilöä.

Kokoukset

Osaston vuosikokous oli yhdistetty toimintapäivän ohjelmaan helmikuussa. Huhtikuussa osallistuttiin Polioinvalidit ry:n vuosikokoukseen Helsingissä.

Osaston johtokunnan kokouksia on ”ehditty” pitämään vain kahdesti. Johtokunta ei kuitenkaan ole ollut jouten, vaan asioita on hoidettu tapaamisten yhteydessä ja puhelimitse.

Varainhankinta

Toimintamme menoihin on kerätty varoja kirpputorilla koko vuoden (kesällä pieni tauko) ja myyjäisillä. Meillä on ollut maaliskuussa pääsiäismyyjäiset ja marraskuussa joulumyyjäiset. Varainhankinta ei tosin kata kaikkia menoja, mutta on ollut hyvänä lisänä, että omavastuuosuudet eivät olisi nousseet kohtuuttomiksi.

Lopuksi mainos: Satakunnan osasto jatkaa varainhankintaa

mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi tilauksesta erilaisia tuotteita, kuten sukkiä, käsineitä, kaulahuiveja, nukken vaatteita jne. edullisesti. Myynnissä on myös pari puettua nallea ja nukkea. Toimitus tilausjärjestyksessä, joitain tuotteita on jo valmiina. Tilauksia voi jättää Sirpan sähköpostiin: sirpa.haapala@dnainternet .

Teksti: Sirpa Haapala

Kuvat: Satakunnan osaston arkisto



Eira ja Rauski, Rauski-kerhossa.

Aatos ja Hemmo, Aatos-kerhossa.



Tietoa poliosta ja poliorokotteesta

Neuvontapalvelua Hyvinvointi- ja harrastemessuilla Kaarinassa avoimesti kaikille sekä Järjestöextreme tapahtumassa Turussa ammattikorkeakoululla terveydenhoidon opiskelijoille

Lokakuu oli neuvonnassa toiminnan aikaa varsinaisuuksilaisille. Poliotietoutta jaettiin Kaarinassa Hyvinvointi- ja harrastemessuilla 10. lokakuuta. Tällä kertaa tapahtuma järjestettiin lauantai- tai päivänä, jolloin paikalle oli mahdollisuus tulla koko perheen kanssa.

Tilaisuus oli Vaparissa, joka on iso väestösuojaluolasto. Sama tilaan oli sijoitettu myös muita terveyspuolen järjestöjä. Tila oli selvästi parempi kuin viime vuonna. Nyt ihmisillä oli tilaa lähestyä yhdistyksiä ja mahdollisuus myös pidempään keskusteluun.

Osaston sihteeri Riitta Nissilä sai vastailla monenlaisiin kysymyksiin koko neljän tunnin ajan, jonka tapahtuma oli avoina. Erityisen kiinnostuneita oltiin poliorokotteesta. Syynä tähän oli maahanmuuttovirta alueelta, jossa poliota vielä esiintyy.

Saimme myös yhden uuden jäsenen. Paikalle tullut henkilö ei ollut koskaan kuullut polioyhdistyksistä. Hän oli nuoruudessaan sairastanut polion ja halusi liittyä jäseneksi, jotta saa lisätietoa.

Mietityttää, onkohan vastaanlaisia messuja myös muilla paikkakunnilla. Tällaiset ilmaiset messut ovat hyviä, koska niihin ei joudu panostamaan rahaa, riittää työpanoksen antaminen. Jos tiedätte tällaisista tapahtumista omilla paikkakunnillanne, ilmoittakaa niistä osaston puheenjohtajalle. Tällöin on



Lauri ja Tarja hyvinvointi- ja harrastemessuilla Kaarinassa.



Riitta Kaarinan Hyvinvointimessuilla.

mahdollisuus miettiä poliotiedon jakamisesta tapahtumassa.

Järjestöextremessä kohdataan opiskelijoita

Kolmannen kerran osastomme edustajat päivystivät Järjestöextreme tapahtumassa Turun ammattikorkeakoulun Ruiskadun toimipisteessä kertoen poliosta, poliojärjestöistä ja vastaten opiskelijoiden tekemiin kysymyksiin. Tämän vuoden teemana oli- Elämän ilo-Kohtaamisia.

Mukaan oli ilmoittautunut yli 40 eri tahoja, enimmäkseen

vammaisyhdistyksiä. Kohderyhmänä oli tänäkin vuonna ensimmäisen vuosikurssin sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita, yhteensä heitä oli noin 250. Tänä vuonna ensi vuosikurssin opiskelijoita piti olla yli 400, mutta jostain syystä kaikilla opiskelijoilla ja opettajilla ei ollut tietoa, että päivä kuului opintoihin ja näin kaikki kohderyhmän opiskelijat eivät olleet päivässä mukana.

Suuren opiskelijamäärän vuoksi tapahtuman järjestelyjä muutettiin edellisvuosista. Ammattikorkeakoulun puolesta tapahtumaa järjesti projektiryhmä, jossa oli 21 toisen vuosikurssin opiskelijaa, mukana myös bioanalyttikkaa opiskelevia. Vetäjänä ryhmälle toimi sosionomiopiskelija, joka teki päivästä myös loppuraportin opinnäytetyönä. Ryhmän työskentelyä ”ohjasi” opettaja.

Kaikki olivat tapahtuman suhteen ensikertalaisia, kun Sosten aluetyöntekijäkin oli vaihtunut. Ainoa, joka työryhmässä toimineista oli ollut mukana jokaisessa Järjestöextreme järjestelyissä, oli sihteerimme Riitta. Hän oli siksi erittäin työllistynyt tapahtumasta, koska jokaisen alueen onnistumista piti seurata.

Järjestötori oli viime vuoden tapaan yhdessä isossa tilassa,

liikuntasalissa. Toimintaratit olivat tilantarpeensa vuoksi muissa talon tiloissa. Tällä kertaa ei järjestetty alkuherätystä, vaan opiskelijat oli jaettu ennakoon noin 20 hengen ryhmiin, joissa vetäjänä toimi aina yksi projektiryhmän opiskelija. He lähtivät ryhmineen heti aamulla ohjelmansa mukaan kiertämään järjestötorille tai tutustumaan eri toimintarasteihin, joita oli kaikkiaan kahdeksan. Toimintarasteilla sai tietoa esteettömyydestä tai pääsi kokeilemaan apuvälineitä. Aistivamma tuli tutuksi ”Pimee cafeessa” ja kommunikoinnin iloja rastilla, jossa käytettiin viittomakieltä. ”Elävässä kirjastossa” sai lainata ”kirjoja”, jotka kertoivat omasta elämästään ja sairaudestaan kokemustarinan. Skypen välityksellä yhdessä luokassa oltiin yhteydessä sisäilmaongelmista allergisoituneen kanssa. Päihdeongelmasta selvinnyt kertoi oman tarinansa yhdessä auditoriossa. Toisessa auditoriossa näytettiin dokumentti 3-vuotiaan sähköpyörätuolia käyttävän kehitysvammaisen pojan päivän toimintoista päiväkodissa ym. Nuoria opiskelijoita kokemukset koskettivat ja palaute koko päivästä oli kiitettävän luokkaa. Tällä kertaa ei myöskään ollut loppuhuipennusta.

Osastostamme paikalla olivat poliotietoutta jakamassa puheenjohtaja Lauri Jokinen ja Tarja Heini. He kertoivat, että tänä vuonna opiskelijat olivat kiinnostuneempia poliosta ja heistä oli mukavaa nähdä nuoria ja jakaa poliotietoutta. Poliorokote erityisesti kiinnosti opiskelijoita ja jaossa olikin aivan uusi esite poliorokotteesta.

Riitta oli päivän aikana eri pisteissä, koska hän oli järjestänyt kolme eri toimintarastia. Opiskelijoiden kanssa yhdessä tekeminen oli hänen mielestään mielenkiintoista, mutta myös

haastavaa, kun projektin ohjaus ei aina toiminut. Opiskelijat olivat auttavaisia ja toimivat pyydettyinä, mutta heiltä odotettiin liian suurta osaamista. Tuntui, että projektissa oli liikaa väkeä ja siksi tiedottaminen ei aina tavoittanut kaikkia. Muutamista ongelmista huolimatta päivä onnistui hyvin. Tätä kautta saamme tulevat sosiaali- ja terveyspuolen ammattilaiset tietoisiksi järjestötyöstä ja esim. poliosta.

Kyky oivaltaa

Loppukommenttina Riitan kertoma tapaus keskustelusta keittiön pöydän äärellä, kun hän kertoi miehelleen, miten eräs miesopiskelija oli työryhmässä kysynyt poliosta ja poliorokotteesta. Samassa pöydässä istui syömässä 2-vuotias tyttärenpoika. Keskustelun aikana hän ei kysynyt mitään, mutta astioita tiskiinkin laitettaessa, hän esitti kysymyksen ”Mummu, mikä on polio?” Mummu sitten esitti asian havainnollisesti kertoen, miten mummun toinen jalka on pienempi kuin toinen, koska mummu on sairastanut polion lapsena. Seuraavana päivänä poika selvitti asian isälle ja äidille. Sukka pois mummun jalasta ja kertoi, että mummulla on toinen jalka pienempi, kun hänellä on polio.

Lapsi voi jo pienenä ymmärtää erilaisuutta, kun se hänelle kerrotaan. Sama poika puolivuotiaana käytti mummun kyynärsauvaa jumppakeppinä pään päällä ja tykkää huristella sähkömopokyydillä. Alle kaksivuotiaana hän aina mummun nähdessään alkoi ontua toista jalkaansa, kuten mummu. Tämä oli tiedostamatonta matkimista. Hämmästyttä kuitenkkin eniten tuottaa kauppakeskuksessa, kun hän työntää mummua manuaalipyörätuolissa. Hän myös ymmärtää, ettei mummu pysty kiipeämään. Lapsi oivaltaa asioita usein paremmin kuin moni aikuinen.

Teksti ja kuva: RN

Itsenäisyyspäiväjuhla ja pikkujoulu



Lihastautiyhdistyksen Rolling Apples laulusolistina Anna Valta.

Helsingin Invalidien Yhdistys ry, Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osasto ja Uudenmaan Lihastautiyhdistys ry järjestivät yhteisen Itsenäisyyspäivä- ja pikkujoulujuhlan 5.12.2015. Paikalle saapui kaikkiaan 150 henkilöä.

Tilaisuus aloitettiin ensin juhlallisesti kättelyllä, jonka jälkeen Oltermannikuoro esitti laulun Isänmaalle. Invalidiliiton toimitusjohtajan Marja Pihnalalan juhlapuheen jälkeen nostettiin malja itsenäiselle Suomelle ja laulettiin yhteislauluna Sininen ja Valkoinen.

Tämän jälkeen Invalidiliiton Etelä-Suomen alueen yhdistykset muistivat Marja Pihnalaa lahjoittamalla Kaisa Lekan kirjan ja Uudenmaan Lihastautiyhdistys muisti vuoden kristillisen kirjan ”Rakas ystäväni Seija – kutsumuksena Afganistan” kirjoittajaa Jukka Sariolaa lahjoin ja kukkasin.

Flamencoesitys ja Lihastautiyhdistyksen Rolling Apples-

yhtyeen iPadilla soitetut upeat musiikkikappaleet, laulusolistina Anna Valta, päättivät ohjelmallisen osuuden illasta.

Ruokailussa noudatettiin valtakunnallisessa Itsenäisyyspäiväjuhlassa noudatettua tapaa eli tarjolla oli paljon erilaisia herkkuja, jotka oli kauniisti katettu sini-valkoisin liinoin katetuille pöydille. Ruokailun ja kahvitte- lun jälkeen alkoi Sonja & Omat Pojat orkesterin sävelet soida tanssimusiikin tahtiin. Vieraillevana solistina esiintyi myös Leena Hästbacka.

Juhlassa mukana tuttuja Polioinvalidit ry:n Pääkaupunkiseudun osastosta.



Ilta sujui ensin Itsenäisyyspäivän arvokkuudella ja sitten tutustuen uusiin ihmisiin sekä nauttien hyvästä ruoasta ja musiikista.

Teksti: Kaarina Lappalainen

Kuvat: Kirsti Paavola

Pikkujoulujuhla Turussa hienossa, vanhassa ravintolassa

Tänä vuonna osastomme pikkujoulu vietettiin varsinaisena pikkujoulupäivänä eli 1. adventtisunnuntain aattona 28. marraskuuta. Ajankohta vaikutti ehkä siihen, että meitä oli juhlimassa vähemmän kuin edellisinä vuosina. Monilla oli jokin muu meno yhtä aikaa. Paikalle tuli kaikkiaan 30 henkilöä, kaukaisimmat Forssasta, Loimaalta ja Mynämäeltä, vaikka maa oli musta ja ilma sateinen. Hyvä puoli kuitenkin oli, ettei ollut liukasta. Suomen ”ykköskuusen” valojen sytytys tapahtui samaan aikaan tuomiokirkon edustalla, kun me aloimme juhlia pikkujoulumme.

Historiaa

Juhlapaikkamme historia alkaa vuodesta 1894, jolloin paikalle avattiin ravintola Hamburger Bierhalle. Kolme vuotta myöhemmin talo sai nimen Hamburger Börs. Ravintolan osti tuolloin vasta 28-vuotias neiti Wallina Valtin, joka rakennutti uusinta tyyliä olevan hotellin ravintolan yhteyteen.

Vuonna 1904 Hamburger Börs aloitti hotellitoiminnan. Aluksi käytössä oli 14 huonetta, jotka olivat ajan mittapuun mukaan täydellisesti varusteltuja: hotellilla oli oma voimalaitos ja jokaisessa huoneessa oli sähkö ja puhelin. Valtinin aikana hotellista tuli arvossa pidetty ja maineikas, ja se oli tunnettu myös laadukkaasta ohjelmatarjonnasta.

Yritys oli Valtinin hallussa vuoteen 1947, jolloin hän myi



omistuksensa Turun Osuuskaupalle. Hotellin torinpuoleinen osa purettiin vuonna 1976 ja tilalle rakennettiin uusi rakennus. Kauppiaskadun varrella sijaitseva vanhempi rakennus kuitenkin säilytettiin.

Hotellissa, joka on nykyisin Turun suurin, on 346 huonetta. Hamburger Börs oli pitkään Suomen suurin Sokos-hotelli, kunnes paikan vei Sokos Hotel Presidentti Helsingissä. Börsissä on useita ravintoloita. Me vietimme pikkujoulumme Kauppiaskadun varrella sijaitsevassa vanhassa rakennuksessa Yläbörsissä.

Hyvää ruokaa ja seurustelua

Aloimme juhlintamme jo ilta-päivällä klo 16, koska olemme huomanneet, että jäsenistömme vanhetessa haluaa kotiin aikaisemmin. Sihteeri oli neuvotellut kaikista asioista etukäteen ja kaikki toimi hyvin. Henkilökunta oli todella ystävällistä.

Meillä oli kolmen ruokalajin syysmenu pöytiin tarjoiltuna. Aluksi saimme sihteerin järjestämänä yllätyksenä kuohuviinilasillisen. Näin voimme nostaa maljan juhlivalle yhdistykselle ja pikkujoulullemme. Ruoka maistui ja oli kauniisti aseteltu lautasille. Monille uutta oli kvino pääruuan yhteydessä.

Tila, jossa vietimme pikkujoulua, oli meille juuri sopiva kabinetti. Istuimme kahdessa pitkässä pöydässä. Tilassa pystyi toteuttamaan myös ohjelmaa. Sihteeri oli laatinut tietokilpailun, johon osallistuttiin pienissä ryhmissä. Kilpailuun oli helppo vastata, koska riitti kruksi oikeaan ruutuun. Pöydissä tultiin tutuiksi, kun yhteisesti mietittiin vastauksia.

Voittajajoukkue sai 8 pistettä 15:sta, useampi joukkue sai 7 pistettä ja huonoimmatkin 5 pistettä eli tietämys tai arvaus oli hyvin tasaista. Paras joukkue sai palkinnoksi suklaata tai lakritsia. Välillä laulettiin yhteislauluna joululauluja ilman säestystä. Onneksi ryhmässämme on laulutaitoisia, joilta laulu sujuu.

Pääruuan jälkeen jokainen sai valita itselleen kortin, jossa oli

joku positiivinen piirre. Piti valita itselle sopiva. Tämän jälkeen kaikki saivat vuorollaan kertoa, minkä positiivisen sanan olivat valinneet ja miten se liittyy itseensä. Tässä tutustuttiin mukavasti toisiinsa. Viimeisenä kahvin ja jälkiruuan jälkeen olivat ilmaiset arpajaiset, joissa jokainen voitti jotain.

Juhlan ja ohjelman järjestelyistä vastasi osaston sihteeri. Juhlissa viihdyttiin hyvin, mutta arpajaisten jälkeen noin puoli yhdeksältä illalla kaikki lähtivät kotiin. Samaan aikaan nuorempi sukupolvi oli vasta tulossa ravintolaan juhlimaan.

Teksti ja kuvat: RN
(historiatekstiä Wikipediasta)



Joulun valmistaudutaan myös Pohjanmaalla



Niin on vuosi taas vierähtänyt ja joulun tuloa on tulla ennenkin. On aika purkittaa vuoden muistot ja tapahtumat mappiin. Tämäkin vuosi tuli elettyä mallikkaasti ilman suurempia katastrofeja. Olemmeko viisaampia, tiedä tuota! Saimmeko uusia ystäviä, olimmeko hyviä toisillemme sekä annoimmeko arvoa itsellemme? Niitä jään miettimään kun uusia vuosia tulla rymistää.

Jäsenistö on pikkujoulun aika. Vaasaan oli järjestetty tällä kertaa joulunvietto. Vähän se jännitti, kun uutisissa kerrottiin hotellin menneen konkurssiin. Mutta ei hätä mitään, hotelli oli pystyssä kuten ”ilmeisesti viimeiset sata vuotta”. Pikkujouluun porukka kerääntyi kasaan eripuolilta Pohjanmaalta. Kauempaa tulleet olivat varanneet huoneet, joihin saimme majoittua yllättävän nopeasti. Paitsi se invahuone, jonka Paavo

ja Airi olivat varanneet: huoneessa oli ollut jonkin sortinen katastrofi.

Ravintola oli viihtyisä, mutta ei kovin käytännöllinen suurelle määrälle pyörätuolilaisia, sillä korkeuseroja oli siellä täällä. Huoneet hotellissa oli ”siistit”, poreamme, sauna ja muutenkin tyylikästä ja baarikaappi täynnä evästä. Kukin tahoillaan käytti hyväksi tätä glamouria.

Aloitimme päiväkahveilla ja joulutortulla. Siinä juteltiin kuulumiset ja oltiin riemuissaan jälleentapaamisesta. Pirkko

Pitkän pöydän päästä toiselta puolelta.



haastatteli osallistujia kysymyksillä että miltä nyt tuntuu, mitä kuuluu ja mitä olet tehnyt sitten viime näkymän? Vastauksina kuultiin: siinä se, kivaa on, joulun tulo, onneksi nyt ei ole liukasta. Niin, lumi on sulanut ja maa on paljas. Hyvä, kunpa niin pysyisikin.

Illallinen oli sitä tavallista joululuruokaa, alkupalat ja omenahyvejäalkiruokaa sekä hyvää viiniä kyytipojaksi. Tunnelma oli katossa niin meillä kuin muillakin ravintolassa olijolla. Lauloimme muutaman joululaulun

ja Maammelaulun itsenäisyyspäivän kunniaksi. Juttua riitti omanarvontunnosta, kuolemasta, omasta jaksamisesta ja kipupisteistä sekä ”omista askelmerkeistä”. Kivaa oli, mutta ainahan meillä on kivaa kun nähdään. Ja nyt uutta vuotta viettämään ja uusia kohtaamisia suunnittelemaan.

Hyvää Joulua ja Ihanaa Uutta Vuotta 2016

Teksti: Anne Niemi

Kuvat: Veikko Hemminki

Ennakkoluulot johtuvat siitä, ettei tiedetä mistä on kysymys

Oululainen Otso Z. Laxenius, 32, on monen toimen mies, joka kokee, että aktiivinen elämä ja sosiaaliset suhteet auttavat ihmistä jaksamaan niin fyysisesti kuin henkisesti. Kun elämässä tapahtuu, kunto ei pääse rapistumaan, toteaa Laxenius.

Viimeiset 15 vuotta Oulussa asunut Laxenius työskentelee Nordea Pankissa sijoituspäällikkönä kouluttaen, valmentaa ja kehittämällä. Miehen vapaa-aika kuuluu paljolti järjestötoiminnan parissa. Hän toimii Invalidiliiton liittohallituksessa, Oulun Invalidien puheenjohtajana, Oulun seurakuntayhtymän luottamuselimissä ja yhteispohjoismaisessa Team Rynkeby -hankkeessa, joka kerää varoja kunkin maan syöpälapsille.

- Olen aina ollut kiinnostunut yhteisten asioiden hoitamisesta, mutta en tykkää missään määrin vehkeilystä tai minkäänlaisesta selän takana pelaamisesta, joten nähdäkseni puoluepolitiikka ei ole minua varten.

Ennakkoluulojen seuraukset on tärkeä sanoittaa

Viime vuosien aikana asenteet ja ennakkoluulot eri tavoilla erilaisia ihmisiä kohtaan ovat Laxeniuksen havaintojen mukaan koventuneet. Myös rasismi on rajussa kasvussa. Hän näkee muutoksen johtuvan erityisesti poliittisen pelikentän kokoonpanosta ja tiettyjen teemojen esille nousemisesta.

Laxenius tulkitsee ennakkoluulojen olevan seurausta siitä, ettei tiedetä mistä on kysymys. Hänen mielestään ei ole olennaista päästä kostamaan tai tekemään selväksi toisen ihmisen asenteiden vääräys. Tärkeintä on itse kunkin omalla toiminnalla



Oululaisen Otso Z. Laxeniuksen mielestä ennakkoluuloja kohdatessa on tärkeää sanoittaa niiden seuraukset toiselle. Sen ymmärtäminen, että toinen on taustastaan riippumatta tunteva ja ajatteleva ihminen, jättää huomattavasti vaikuttavamman tunnejäljen kuin se, että huutelisi herjoja tai olisi fyysisesti aktiivinen.

laan näyttää välittämistä, ja siten osoittaa, miten esimerkiksi ihon väri tai vammat ovat ihmisessä ja ihmisydessä täysin toisarvoisia seikkoja.

- Ennakkoluuloja kohdatessa on tärkeää sanoittaa niiden seuraukset toiselle. Sen ymmärtäminen, että toinen on taustastaan riippumatta tunteva ja ajatteleva ihminen, jättää huomattavasti vaikuttavamman tunnejäljen kuin se, että huutelisi herjoja tai olisi fyysisesti aktiivinen. Meidän pitää muistaa ja muistuttaa siitä, että ihmisarvo ei riipu taustoista. Myös huumori on tärkeää. Sitä pitää olla ja paljon! Huumori on suuri voimavara etenkin silloin kun tuntuu, ettei

jaksa, ja toki silloinkin kun menee hyvin. Sopivasti sarkasmia ja itseironiaa peliin niin johan asenteet katoavat!

Laxenius on paitsi havainnut, myös henkilökohtaisesti kokenut ennakkoluulojen voimistuneen.

- Viimeisen parin vuoden aikana olen ihonvärimini vuoksi kohdannut enemmän ongelmia kuin yhteensä koko elämäni aikana. Samalla arvostelut vammaani kohtaan ovat kasvaneet huomattavasti.

Eri tavoilla vammaisia ei saa niputtaa

Laxenius on ehdottomasti sitä mieltä, että vammaisia pitää

valtion taholta tukea kohti hyvää elämää. Hänen mielestään nuorten ja aikuisten kohdalla sen pitäisi kuitenkin tarkoittaa ensisijaisesti työhön pääsemistä. Työn ei tarvitse olla täysiaikaista.

- Myös meidän vammaisten tulee mahdollisuuksiemme mukaan pyrkiä olemaan hyödyksi yhteiskunnalle. Perinteinen asetus, että yhteiskunta maksaa ja minä vain olen, ei käy. Tämän vuoksi pyrin itse kaikin tavoin pitämään huolen, että voin olla työelämässä kun fysiikkani antaa siihen vielä mahdollisuuden.

Laxeniuksesta on ymmärrettävää, että valtion säästöpainee näkyvät vammaispalveluissa siinä missä muissakin palveluissa.

Hänestä on tärkeää selvittää, miten ja missä määrin säästötoimet vaikuttavat vammaisten ihmisten elämään ja selviytymiseen. Säästötoimet eivät saa olla tekosyy hoitaa asioita huonosti. Jo nyt on sellainen tilanne, että vammaiset eri puolilla Suomea, ja jopa saman kunnan alueella, saattaa saada täysin erilaisen kohtelun kuin toverinsa.

Vammaislainsäädäntöä ollaan uudistamassa siten, että vammaispalvelulaki ja kehitysvammalaki yhdistyvät laiksi, jonka tavoitteena on huomioida vammaisten yksilölliset tarpeet entistä paremmin, ja turvata eri vammaryhmien yhdenvertaiset palvelut, sekä edistää vammaisten henkilöiden edellytyksiä elää yhdenvertaisina yhteiskunnan jäseninä. Laxenius pitää tärkeänä, että vaikeavammaisuuden käsite säilyy jatkossakin laissa palvelujen tarpeen perusteena.

- Eri tavoilla ja eriasteisesti vammaisia ihmisiä ei voida niputtaa, eli kohdella samalla tavoin samoissa tilanteissa. Jos vaikeavammaisuuden määritelmää ei jatkossa olisi, pitäisikö esimerkiksi minun pärjätä samojen palvelujen varassa kuin 10 % nilkkavammasta kärsivän kaverini. Toivon todella, ettei näin käy.

Sodan keskellä syntyneestä pojasta pohjoissuomalaiseksi pankkimieheksi ja järjestöaktiiviksi

Otso Z. Laxeniuksen juuret ovat syvällä Itä-Afrikassa, Etiopian pääkaupungissa Addis Abebassa. Hänet adoptoitiin kahdeksanvuotiaana suomalaisen perheeseen, johon kuului vanhempien lisäksi seitsemän lasta. Suuren perheensä ansiosta hän sai niin kulttuurisesti kuin kielellisesti melkoisen upotuksen suomalaisuuden altaaseen. Myös koulu oli vahvasti tukemassa kotiutumista. Laxenius vietti varsin tavallista suomalaisen maalaispojan elämää kunnes

vuonna 2000 lähti opiskelemaan Ouluun.

- Kotoutuminen ei ole sen kummempaa kuin kahden vieraan ihmisen kohtaaminen ja siitä syntyvä ystävyys. Jotta näin voi käydä, molempien pitää olla avoimia ja toisiaan kunnioittavia. Avoimuus ja rakkaus ihmisyhteeseen ja ihmisiin, niin minulla kuin minua kohtaan, on taannut sen, että kotiuduin Suomeen.

Varhaislapsuudessaan Etiopiassa Laxenius sairasti todennäköisesti polion, joka tosin diagnosoitiin vasta vuosia myöhemmin Suomessa. Siitä, miten hän sairasti tai mitä hoitoa hän sai, ei ole tietoa.

- Muistan hämärästi olleeni lapsena kipeä, ja sairastin jotakin kovaa kuumeenomaista tautia. Polio on valistunein mahdollinen arvaus minkä lääketiede on pystynyt antamaan. Minulla on alarajoissa halvaus, minkä vuoksi käytän pitkiä tukisidoksia ja kävelen keppien avulla. Lisäksi minulla on lordoosi ja skolioosi. Vammani näkyvät arjessa lähinnä kyvyttömyytenä kantaa isoja tai raskaita tavaroita. Vaikuttavuudessaan vammaani ovat olleet samanlaisia koko ikäni. Olen sikäli onnekas, että olen kokenut vain vähän polion jälkitilalle tyypillisiä nivelongelmia tai lihaksiston yllättävää väsähtämistä. Käyn pari kertaa viikossa fysioterapiassa. Pyrin myös muutoin liikkumaan ja venyttelemään mahdollisimman paljon.

Työnteolta, järjestötoiminnalta ja kuntoutukselta jäävän vapaa-aikansa Laxenius viettää ensisijaisesti ystävien kanssa elämästä iloiten. Hän paljastaa toisinaan häiritseväänsä naapureitaan soittamalla saksofonia ja klarinettia. Kesällä melontaretket kutsuvat miestä.

Teksti: Tanja Kopsa

Kuva: Henri Vähäkangas

osastoissa ... Päspossa tapahtuu



Päspos on taasen tarjontunut montaa lajia mielenkiintoista tekemistä.

Syyskuu ollaan taas käyty Ortonilla allasjumbassa.

Viikon kohokohta. Mieli-piteeseen yhtyi koko konkkaronkka. Kuvissa odotellaan, että kello tulee puoli, että päästään altaalle. Ortonilla on monta ovea ja hissiä, joita käyttäen kukin on mieleisimmän valinnut. Toiset odottaa allaskerrossa, toiset odotusaulassa. Väliin en kerkiä odottaa missään, kun kauheella hopulla pukkarin ja suihkuun. Toiset saattavat olla jopa jo altaassa. Riippuu vähän miten kerkiän lähtemään ja miten sitten tuo liikenne sujuu. Yleensä ei suju, kun on kiire, vaan kaikki valoton punaisena. Toisella kertaa kerkiää aulassa seurata, mikä kotimainen elokuva televisioista tulee iltapäivän viihteeksi.

Yhtäkaikki vesijumppa on viikon kohokohta. Siinä yhdistyvät kohdallani työterveys, toimintakyvyn ylläpito ja mielen virkistys, sillä tykkään uimisesta ja mukavasta porukasta altaalla. Näin joulutauolla odotan kevätkauden alkamista malttamattomana.

Invalidiliitto / toimitalo tutuksi

Invalidiliitto on ollut jo vaikka kuinka monta vuotta Mannerheimintien varressa. On ollut puhetta mennä tutustumaan tiloihin, milloin minkin ryhmän kanssa, vaan eipä ole keretty. No, tänä syksynä, tosi syksyisenä ja tuulisena torstaina (marraskuun

torstaikerho) sitten aukesi I-liiton ovi minullekin.

Ala aulassa oli jo hyvä joukko kerholaisia, tällä kertaa oli miespuoleiset jäsenet estyneitä tai ainakaan heitä ei yhtään ollut mukana. Jos olisivat tienneet mihin päästään, olisivat saattaneet sittenkin keretä tänne. Hissin mahtui ja enempikin olisi mahtunut, jos olisi takaovesta ymmärretty mennä pihalle... hissistä saattaa tuolla tai rollaattorilla ajaa eteenpäin eikä tarvitse harjoittaa peruuttamista. Kokoustila oli 6. kerroksessa, näkymä Mannerheimintielle ja Huopalahden pyramidille.

Meille kerrottiin Invalidiliiton toiminnasta ja siitä, mitä kaikkea voisimme yhdessä tehdä ja mihin tarjontaan voisimme osallistua. Tilaisuuden päätteeksi pääsimme tutustumaan saunatiloihin, jotka olivat samassa kokoustilakerroksessa. Mainio, iso lasitettu parveke, kynnysmekanismi onkin oven alla eikä alakarmissa. Saunanlauteilla oli siis pelkkiä tyttöjä ja vain yksi mies. En huomannut kysyä, että oliko tämä eka kerta lauteilla naistensaunassa? Eikä kukaan ottanut kuvaa, en itsekään huomannut. Olin vain niin ymmärkäisenä kaikesta tekniikasta. Saunasta suunnattiin ikkunasta näkyvälle Ortonille.

Ja kun alkuun päästään niin seuraavalla viikolla palasin lähtöruutuun, Invalidiliiton kokoushuoneeseen uudestaan. Siitä seuraavassa Poliiolehdessä tarkemmin.

Teksti ja kuva: Kikka

Talibin tarina

Talib syntyi Irakissa, Kirkukin kaupungissa 1.1.1980. Perheeseen kuuluivat isä, äiti ja viisivuotias sisko. Talib sairastui polioon kolmen vuoden ikäisenä. Häneltä halvaantui koko oikea puoli kehosta.

Äiti sai hänet Bagdadin sairaalan hoitoon puoleksi vuodeksi. Oikean käden lääkärit saivat toimimaan, mutta toinen jalka surkastui, koska vanhemmilla ei ollut varaa enää maksaa Talibin hoidosta. Apuvälineitä hänellä ei ollut, joten hänen selkensä meni skolioosiin. Talib teki raudasta itselleen kepin, joka oli liian lyhyt, johtaen pahaan ontumiseen. Tämän vuoksi hän mieluiten kulki kontaten aina kymmeneen ikävuoteen saakka. Parikymmppisenä hän sai ensimmäisen kainalosauvan asuinpaikkansa terveydenhuollosta.

Sota ajoi pakoon

Elämä sodan keskellä vammaisena oli kovin vaikeaa. Talibin isä kuoli 1996 ja äiti 2002. Vuonna 2008, kahden vuoden mietinnän jälkeen, Talib päätti lähteä siskonsa avustamana Turkkiin, niin kuin monet muutkin irakilaiset tekivät. Talib lähti kymmenen muun ihmisen kanssa salakuljettajan veneellä Kreikkaan. Kreikassa hän asui kadulla. Ruokaa ja vaatteita hän sai kirkon yläpäitämästä kesuksesta. Yöt Talib nukkui junaveturin alla, jossa hän oli piilossa viranomaisilta. Kreikasta hän matkusti auton takakontissa Italiaan, Roomaan ja sieltä Ruotsiin Uleån, josta sitten kävelen Tornioon. Tornioista matka jatkui bussilla Kemiin ja Kemistä junalla Saloon. Siellä Talib ilmoitautui Suomen poliisille.



Uimassa Talibin kanssa Päivi Holmin tyttärentytär Sofia. Sofia ja Talib ovat olleet ystäviä jo 4 vuotta Sofia on nyt 6 vuotta.

Koti ja kansalaisuus Suomesta

Viranomaiset toivottivat hänet tervetulleeksi Suomeen ja lähettivät hänet Turun vastaanottokeskukseen. Kahden kuu- kauden oleskelun jälkeen hänet siirrettiin Imatran vastaanotto- keskukseen, jossa Talib aloitti suomenkielen opiskelun. Puolen vuoden kuluttua hänet lähetettiin takaisin Turkuun. Oleskeluluvan saatuaan hänelle löytyi myös asunto. Ensimmäinen koti oli kuitenkin niin esteellinen, että viranomaiset etsivät hänelle uuden asunnon. Keväällä 2012 sopiva asunto löytyi Vasaramä- estä. Talib kustansi itse kaikki huonekalut ja television, jotka hän löysi netistä.

Talib sai Suomen kansalaisuuden keuhällä 2015 ja nyt hän sanoo olevansa onnellinen. Hän kiittää Suomea ja suomalaisia joka päivä uudesta elämästään. Matka Irakista Suomeen kesti yli vuoden. Matkaan sisältyi paljon pelkoa, nälkää ja vammasta joh- tuvia kovia kipuja. Toki hänellä on hyviäkin muistoja, kuten

salolainen nainen, joka antoi nälkäiselle Talibille suklaalevyn.

Lopuksi haluan itse kertoa muutaman sanan Talibista. Olen tuntenut hänet yli kolme vuotta. En ole tavannut ennen niin vaatimatonta, empaattista ja rehellistä ihmistä. Minä olen hänelle isosisko ja lapsenlapsi- ani hän rakastaa kuin omiaan. Talib on myös loistava kokki ja

kutsuu usein ystäviään kotiansa syömään. Tutuksi ovat tulleet niin kebabit ja varsinkin ihana dolma. Talibilla on nyt edessä suuri selkäläikkäus skolioosiin vuoksi!

Teksti ja kuvat: Päivi Holm

Uimassa Turun Seudun Invalidien kesäkodin Koivukanka- reen saunarannassa!



In memoriam Sirkka Mirjami Virtanen

os. Perkiö, Eräjärvi



10.10.1938 – 4.11.2015

"Hän tiesi sen rajat, sen meret, sen salaisesti hymyivät järvet ja nuo risuaitoina juoksevat hongistoiset harjanteet.

Kotomaamme koko kuva, sen ystävälliset äidinkasvat, olivat ainiaaksi painuneet hänen sydämensä syvyyteen." (Aleksis Kivi)

Aleksis Kiven päivänä syntynyt, hyvä ystäväni on poissa ja elämäniän kestänyt ystävyys on tullut matkansa päähän.

Sirkka Virtanen os. Perkiö oli aktiivinen vaikuttaja Polioinvalidit ry:n Tampereen osaston johtokunnan jäsenenä sekä osallistujana muuhun toimintaan aivan viime metreille saakka. Sirkka sairastui polioon 9-vuotiaana, aikaan jolloin vammaisuus oli pelottavaa ja piilossa pidettävää.

Vanhemmat eivät kuitenkaan jättäytyneet neuvottomiksi. Maanviljelijä-perheessä löytyi aktiivisuutta elämän eteenpäin menemiseen. Isä-Enok teki kainalosauvat, ja myöhemmin järjestyi kolmipyräinen veivattava ajopeli, jonka kyydissä sai huristella. Sirkka oli yhdistyksen ensimmäisiä jäseniä ja hänen arkistoistaan löytyi paljon tärkeää tietoa yhdistyksen historiasta. Jäseneksi liittymismerkintä on vuodelta 1957. Paljon jäi

ystäviä täällä poliopiireissikin muistelemaan ja kaipaamaan Sirkkan valoisaa olemusta.

Varsinaisen elämäntyönsä Sirkka Virtanen teki Eräjärven kunnantöimiston sihteerinä, ja kun kunta liitettiin Oriveteen, jatkui työ siellä keskuksenhoitajana ja sihteerinä elä- kevuosiin asti.

Musiikki oli Sirkalle tärkeää. Eräjärven kirkkokuoro kuului harrastuksiin ja hän viihdytti meitä usein pianoa soittaen ja yhdessä laulellen kotitalossaan "uudessa Perki- össä": Jospa oisit kaunokukka tuossa polun varrella. Perheen perustaminen oli Sirkkan

elämään osunut tärkeä ja suuri onnellisuu- den tuoja: hän sai olla vaimo, äiti ja isoäiti.

Otamme osaa suruunne, Kimmo Virtanen ja Esa Perkiö perheineen.

Sirkka siunattiin Eräjärven kirkossa 12.12.2015 ja laskettiin Perkiön sukuhau- taan.

Hyvää matkaa Sirkka ja niin kuin aina sanottiin: "tapaamisiin".

Pirjo- Karin-Oka

Polioystävien puolesta



”Jos pidän vihreää oksaa sydämelläni, laulava lintu kyllä tulee” Kiinalainen sananlasku

Onnellisuus on olo-tila, jota voi kuvailla monin eri tavoin. Se on iloa, autuutta, pirteyttä, tyytyväisyyttä, mielenrauhaa, nautintoa, riemua, hilpeyttä, yltäkylläisyyttä, hauskuutta, elämäniloa, naurua, optimismeja, hyvinvointia, hyvää oloa, eloisuutta, mielen-tyyneyttä ja kiitollisuutta.

Onnellisuus on olemassa, olemme vain ka-dottaneet sen näkyvistä ja yritämme kiihkeästi etsiä sitä käsiimme. Samalla unohdamme sen, mitä meillä jo on. Meillä on joka päivä jonkinlainen onnellinen hetki, tyytyväisyyden ja mielenrauhan kokemus, josta haluamme pitää kiinni. Kysymys on onnellisten hetkien ymmärtämisestä, muistamisesta ja arvostamisesta.

Tänä aamuna heräsin myrskytuulen kohinaan asuntoni nurkissa, ulkona satoi ja pimeys sai aamun näyttämään tavallista ankeammalta. Väsytti, keho särki yön jäljiltä ja edessäni olisi kiireinen päivä lastenlasten kanssa. Ilokseni huomasin, että mieheni oli keittänyt aamukahvin valmiiksi. Kietouduin pehmeän kettukuvioisen torkkukupittoni sisään ja kuuntelin seinäkellon raskutusta. Muistin onnellisuuden kokemuksen peruserätyksen ja huomasin, että kivuista ja väsymyksestä huolimatta minulla on hyvä olla. Lastenlasten iloiset kasvot toisivat virtaa päivääni ja naurahdin itsekseni, kun muistelin heidän hassuja ilmeitään. Olen onnellinen siitä, että voin nähdä, kuulla ja tuntea heidät. Olen onnellinen siitä, että voin istua hetken ihan hiljaa ja olla tyytyväinen lämpimään peittooni ja tuoksuvaan kahviini. Olen onnellinen siitä, ettei minun tänään tarvitse mennä ulos tuulen riepoteltavaksi.



Ystävät Satu ja Ulla.

Psykologian professori Sonja Lyubomirskyn mukaan onnellisuus määräytyy puoliksi perinnöllisenä. Ulkoiset olosuhteet voivat vaikuttaa sen kokemukseen 10 %:n verran. Loput 40 % onnellisuudesta määräytyy oman asennoitumisen mukaan.

Tuntuu vaikealta uskoa, että ulkoisilla olosuhteilla kuten terveys, varallisuus, ikä, ammatti, asuinpaikka, elämän tapahtumat jne. on vain 10 %:n vaikutus kokemaamme onnellisuuteen. Vielä vaikeammalta tuntuu uskoa, että voisimme itse omalla asenteellamme vaikuttaa onnellisuuden kokemukseen ja vieläpä neljänkymmenen prosentin verran.

Omasta kokemuksesta tiedämme, miten hyvältä positiiviset asiat elämässämme tuntuvat. Tunnustuksen saaminen tai raskastuminen saa meidät tuntemaan itsemme ikionnellisiksi, mutta ajan kuluessa ikään kuin ”totomme” vallitsevaan todellisuuteen ja onneen, jonka olemme joskus saavuttaneet.

Olosuhteissamme tapahtuva epämiellyttävä muutos taas saattaa tehdä meistä turvattomia, jolloin yritämme tehdä itsestämme jotakin muuta kuin olemme. Ponnistelemme selviytyäksem-

me yhä tiiviimmin. Ehkä pelkäämme pysähtyä katsomaan mitä meillä on käsissämme.

Mitä jos meillä ei olisi mitään? Ei yhtään mitään?

Tiedämme syvällä itsessämme, että meillä on paljon. Vaatii kuitenkin rohkeutta pysähtyä katsomaan omaa tilannettaan suoraan silmiin ja hyväksyä se sellaisenaan. Uskallusta olla oma itsensä kaikkine puutteineen ja nähdä oma arvonsa.

Meillä on mahdollisuus nostaa tai laskea onnellisuutemme tasoa oman ajattelun ja jokapäiväisen tekemisen kautta. Pysyvä ja tasainen onnellisuuden lähde löytyy siitä, miten asenteemme elämään näkyy arjessamme. Miten käytäydymme, ajattelemme ja mitä päämääriä asetamme itsellemme päivittäin. Päämäärämme ovat hyvin vahvasti yhteydessä onnellisuuteen. Meidän tulee pitää huolta siitä, että asetamme päämäärät arvojemme mukaan.

Onnellisuutta ei tule ilman toimintaa. Ihminen on luontaisesti mukavuudenhaluinen ja sysää mielellään vastuun ulkoisille tekijöille. Olemme tosiasiasa kuitenkin itse aktiivisessa osassa onnellisuuden luomisessa. Ulkoiset asiat ovat vain piste i:n

päälle. Päätös ”tulla” onnelliseksi on itsestämme kiinni – kiinnostuksistamme, arvoistamme ja tarpeistamme.

Huomionarvoista on, että onnellisuus ei ole itsenään tavoittelemisen arvoista. Tutkimuksissa on voitu jopa osoittaa, että ihmiset, jotka tavoittelevat onnellisuutta, ovat itseasiassa tavallista onnettomampia. Onnellisuus tulee sivutuotteena, kun elämme ”oman” näköistä elämää suurella sydämellä.

Emme voi aina valita olosuhteitamme, mutta me voimme valita miten suhtaudumme muutoksiin elämässämme. Näemmekö muutokset mahdollisuuksina kasvaa ja tehdä asioita toisin? Uskallammeko katsoa omaa elämäämme suoraan silmiin ja tulla tietoiseksi siitä mitä olemme? Miten jonkin menettäminen tai jostakin luopuminen voi mahdollistaa jonkin uuden tulemisen elämään?

Ei onnellisuutta pidä löytää, se pitää ”nähdä”. Ei onni odota seuraavan nurkan takana, vaan tässä hetkessä. Onnellisuuden näkeminen tässä ja nyt vaatii meitä luopumaan ”sitten kun”-ajattelusta. Sitten kun saan paljon rahaa, löydän uuden ystäväni, olen kuntoutunut, on aikaa jne. Totuus on kuitenkin se, että jos et tässä hetkessä näe onnellisuuttasi, niin et näe sitä huomennakaan. Sinun pitää päättää olla onnellinen, asennoitua onnellisuuteen, hyväksyä elämäsi ja itsesi. Näin taistelet oman onnellisuutesi puolesta etkä pakene sitä.

- Ota itsellesi aikaa ja pohdi
- Mistä asioista murehdit liikaa?
- Mitä sinulta oikeasti puuttuu?
- Mikä estää sinua elämästä tässä hetkessä?

Polioinvalidit ry järjestää matkan Saksan Rheinsbergiin 16.-23.10.2016 yhteistyössä matkatoimisto Matka Agenttien kanssa.

Rheinsberg on pieni kaupunki noin 75 km Berliinistä luoteeseen. Kaupunki sijaitsee Rein-joen varrella ja on kuuluisa kauniista luonnostaan. Hotellimme neljän tähden Haus Rheinsberg Lakeside Hotel on suunniteltu erityisesti liikuntarajotteisille ihmisille, joten tilat ja ympäristö ovat esteettömät ja hotellin palvelut hyvät.



- Mitä on kaikki se hyvä josta voit olla kiitollinen?
- Mitkä ovat ne asiat joihin olet tyytyväinen?
- Mihin kaikkeen yhä kykenet?
- Mitä kaikkea osaat tehdä?
- Mihin kaikkeen voit osallistua?
- Mitä kaikkea voit vielä kokea?
- Kenen kanssa voisit jakaa onnellisuutesi?
- Mikset kirjoittaisi tätä kaikkea ylös joka viikko?

Omaan itseen tutustuminen on matka joka kannattaa aina. Kun tuntee olosuhteensa, päämääränsä ja toiveensa, on matkanteke helpompaa. Matkalla löytää oman onnellisuuden lähteen. Konkreettiseksi voi matkan tehdä seuraavalla tavalla: kirjoita kalenteriisi joka päivä yksi asia, joka sai sinut tuntemaan itsesi tyytyväiseksi, iloiseksi, rohkeaksi, itsenäiseksi, rauhalliseksi tai hyvinvoivaksi. Kertaa vuoden lopussa kaikki ne 365 asiaa, jotka ovat tehneet sinut onnelliseksi ja huomaat kuinka mahtava vuosi sinulla on ollut.

Onnellisuuteen oppiminen on elinikäistä omien ajatusten uudelleen tarkastelua ja vaikeuksien kautta kasvua viisauteen.

Teksti: Marja Räsänen

Lähde: Lyubomirsky 2007



Hotellilta on mahdollisuus tehdä myös omaoimisesti erilaisia esteettömiä retkiä kuten esim. hevosajelu tai veneretkiä. Osallistujien kanssa tullaan suunnittelemaan yhteisiä tutustumisia myös lähiympäristöön. Nämä retket maksetaan erikseen paikan päällä.

Majoitus: Klassinen hotelli on suunniteltu liikuntarajotteisille ihmisille, joten hotellialueella on helppo liikkua. Hotellista löytyy automaattisesti aukeavat ovet, isokokoiset hissit, uima-allas, kuntosali, kokoushuoneita ja esteettömät ulkoilumahdollisuudet.

Kaikkina meille varatuissa huoneissa on puhelin, minibaari, televisio ja tilavat ja esteettömät parvekkeet, josta tyylikä näkymä järvelle. Hotellista löytyvät myös suihkupyörätuolit, korotettuja sänkyjä ja monia muita apuvälineitä liikkumista helpottamaan.

Hotelli sijaitsee rauhallisella alueella Rheinsbergin kaupungin liepeillä. Järvet ja metsät ympäröivät hotellia, joka tarjoaakin näin hienoja mahdollisuuksia esimerkiksi veneajeluille ja lyhyille retkille.

Majoitumme 2 hengen huoneissa. Käytösämme on seitsemän erityisesti liikuntaesteisille suunniteltua huonetta ja kahdeksan ns. tavallista huonetta.

Lennot: Lähtö 16.10.2016 klo 8.10 Helsingistä Berliiniin, josta invabussikuljetus hotellille.

Paluu 23.10.2016 klo 12.10. Berliinistä, Helsingissä klo 15.00. Lentoyhtiö on Finnair ja lento kestää noin 2 tuntia.

Matkan hintaan kuuluu **kaksi päivätretkeä**, jotka alustavasti:

Berliini, teemme matkan invabussilla. Mukana on suomenkielinen opas. Näemme mm. Berliinin keskustan kuuluisimmat rakennukset, ostoskadut, Brandenburgin portin ja Holokaustin muistomerkin. Matkan ajankohta ja kesto tarkentuvat myöhemmin.

Potsdam, teemme matkan invabussilla. Mukana suomenkielinen opas. Tutustumme histori-

alliseen Potsdamin kaupunkiin, Unescon maailmanperintökohteeseen Sanssoucin huvilalinnan ja laajaan puistoalueeseen.

Lisää retkiä lisämaksusta, joista tietoa matkailijalle myöhemmin.

Matkan hinta:

Matkan hinta on 1395,00 euroa/henkilö. Hintaan sisältyvät:

- lennot Finnairin lennoilla turistiluokassa
- majoitus puolihoitolla kahden hengen huoneissa
- lentokenttäkuljetukset esteettömällä bussilla
- lentokenttämaksut ja arvonlisävero
- retket Berliiniin ja Potsdamiin
- yhden hengen huoneen lisämaksu on 130€/viikko

Ilmoittautuminen ja maksut:

Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 28.4.2016 mennessä joko puhelimitse 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mukaan tulevat apuvälineesi, esteettömän huoneen tarpeesi yms.

Välittömästi ilmoittautumisen jälkeen on maksettava etumaksu 250,00€/hlö ja loppumaksu 1145,00 € viimeistään 3.6.2016. Maksut näin etupainotteisia, koska esteetön hotellimme on niin kysytty, että varausvahvistukset on tehtävä tavanomaista aiemmin.

Maksut Polioinvalidit ry:n tilille DanskeBank FI10 8000 1300 2228 75. Yhden hengen huoneen loppulasku on 1275,00€.

Tervetuloa mukaan! Tutustumme Rheinsbergiin, Berliiniin ja saksalaiseen vammaisjärjestöjen suosimaan laadukkaaseen ja esteettömään hotelliin ja kauniiseen luontoon.

Polioinvalidit ry

Heku Rokualla

Voimaa ja miettimisen aiheita

Pohjoisen henkilökoh-
taisen jaksamisen kurssi
ja samassa yhteydessä
järjestettävä pikkujoulu
järjestettiin jälleen tänä
vuonna 18–21.12
Rokuan upeissa mai-
semissa. Mukaan oli
kutsuttu myös Polioliiton
toiminnanjohtaja Birgitta
Oksa ja kuntoutuksen
ohjaaja Marja Räsänen.
Osallistujia oli kaiken kaik-
kiaan 25.



Polioliiton Marja Räsänen haastoi kurssilaiset miettimään arjen haasteita ja niistä selviytymistä.

Alkuun vesijuoksua

Oulusta Rokualla on
n. 90 km, jonka taito-
in taksilla. Olimme
sopineet, että johtokunta
koontuu klo 18. Itse ajattelin
mennä Rokualla jo klo 14, jotta
kerkeän käymään vesijuokse-
massa kylpylässä. Luulin tulevani
ensimmäisenä paikalle, mutta
tuttuja ihmisiä oli jo kokoontu-
nut kahvilaan. Olen itse ollut jo
neljänä vuonna Rokualla, joten
porukka alkaa olla jo tuttua ja
jälleen näkeminen oli riemu-
kasta sekä sydäntä lämmittävää.
Ensimmäisenä kiirehdin tapo-
jeni mukaan tietenkin kylpylä-
osastolle, jossa oli jo muitakin
kurssilaisia.

Ison altaan vesi oli todella kyl-
mää. Se oli kuulemma vasta
vaihdettu. Nopeasti kumminkin
totuin veteen ja vesijuostessa
tulee sen verran ”hiki”, ettei
kylmyys haittaa. Tiedän, että
tämä on hyvin yksilöllistä polion
sairastaneiden kohdalla. Monet
meistä kärsivät kylmänarkuu-
desta.

Avokuntoutusmalli odottaa rahoitusta

Uinnin jälkeen maistui mait-
tava päivällinen Rokualla. Illalla
pidimme vielä johtokunnan ko-
koukseen, johon osallistui myös



Keppijumppaan osallistuttiin innokkaasti.

Birgitta Oksa, Hän puhui suun-
nitteilla olevasta mahdollisesta
avokuntoutusmallista, joka to-
teutettaisiin eri puolilla Suomea.
Puhuimme myös toiveesta, että
Marja Räsänen voi jatkaa Polioliiton
toiminnassa mukana ensi
vuonnakin. Johtokunnan koko-
uksen jälkeen kokoonnuimme
yhteen ja söimme pientä iltapa-
laa, jonka tarjoamisesta oli huo-
lehtinut Tuula, Olavi ja Jorma.

Voimavaroja etsimässä

Ohjelmaan kuului vesijump-
paa lämpimässä altaassa, istuma-
jumppaa ja erilaisia pelejä. Mar-
ja Räsänen puhui vatsan toimin-

nanhäiriöistä ja korosti veden
juonin merkitystä. Puolitoista
litraa vettä pitäisi vähintään päi-
vässä juoda. Monet ikääntyvät
kärsivät nestevajauksesta, koska
veden juonti jää vähäiseksi ihan
vain sen vuoksi, ettei tarvitsisi
käydä niin usein vessassa.

Luennolla puhuttiin myös it-
selleni tutusta aiheesta: mielen-
terveydestä, jolla alalla olen itse
ollut. Tuli selväksi että todellin-
en vahvuus syntyy kyvystä olla
heikko. Oman haavoittuvuuden
tunnistaminen ja näkeminen
vahvistaa elämään täydempää
elämää ja auttaa kääntämään
kokemukset voimavaraksi.

Paljon keskustelua syntyi myös
aiheesta ”mitä tekisit, jos sinulla
ei olisi poliota?”

- Lähtisin juoksemaan pitkälle
juoksulenkillä metsään.

- Ilmielin luopuisin polios-
tani.

Itse kävelisin ehdottomasti
korkkareilla! Mutta oikeastaan
olen sitä mieltä, että en olisi
sama Sinikka ilman poliota.
Polio on ehdottomasti osa per-
soonaani.

Muistan jo lapsuudessani ha-
lunneeni hoitoalalle. Erityisesti
olen pitänyt työstä ns. vaikeasti
häiriintyneiden potilaiden pa-
rissa, joiden ongelmana on ol-
lut ”varhainen trauma”. Olen
ajatellut sen johtuvan omasta
”varhaisesta traumasta” kahden
kuukauden iässä, sairastettuani
polioon.

Toki olen joutunut käsit-
telemään omia kokemuksiani
aikoinaan hyvinkin paljon
psykkisellä tasolla, mutta ny-
kyisin iän myötä voin sanoa,
että kokemukset ovat tul-
leet minulle voimavaroiksi.
Keskustelua syntyi myös aiheista
”miten elää hetkessä?” ja ”mitä
tekisin, jos olisi vain puoli vuotta
elinaikaa?”

Pikkujoulussa tanssin iloa
Perjantaina söimme perintei-
sen juhlaillallisen pikkujoulu-
merkeissä. Rokua antoi taas
parastaan. Veli tarjosi kaikille
haluamansa juoman 60-vuotis-
päivänsä kunniaksi. Hän ker-
toi, että on kiitollinen polio-
toiminnasta ja että hänen elä-
mänsä on kovasti avartunut sen
jälkeen, kun tuli mukaan yh-
distyksen toimintaan. Illallisen
jälkeen oli Stand up- komiikka
esitys ja sen jälkeen vielä tanssia
orkesterin tahtiin.

Käytän itse pyörätuolia, kun
osallistun kuntoutuksiin. Sain
tanssitreeniä sekä ilman pyö-
rätuolia että pyörätuolin kans-
sa. Ihmeekseni minua haki
tanssimaan ns. terve mies,
vaikka istuin pyörätuolissa-
ni. Yritin aluksi kieltäytyä ja
osoitin pyörätuoliani, mutta
hän kertoi, että oli ennenkin
tanssittanut pyörätuolilaista ja
opetti minuakin tanssin saloi-
hin. Olipa se kovaa pyöritystä!
Muistin myös Ullan opetuk-
sen, että kädet pitää olla suorina
ja jäykkinä ja tanssittajan pitää
saada ohjata tanssia. Hartiat
saivat myös jumppaa, kun Al-
pon kanssa pidimme käsistä toi-
siamme ja tanssimme pöydässä
istuen. Liikuntavamma ei ole
este luovalle tanssille.

Vertaistuesta voimaa

Lauantaina oli palautekeskus-
telu. ”Hyvää on vaikea parantaa.
Väsänyt, mutta onnellinen.”

Ainoa asia, mitä jäin kaipa-
maan monien muiden ohella,



Lattiacurling innosti tiukkaan kisaan.

oli karaoke, jota on aina ollut
aiemmilla kerroilla.

Erityistä kiitosta saivat reippaat
avustajat ja ystävällinen Rokuan
henkilökunta. Kotimatkalta läh-
dettiin puolen päivän jälkeen.
Mitä enemmän olen nyt ollut
polioyhdistyksen toiminnassa
mukana sen jälkeen, kun lope-
tin työurani, sen läheisemmäksi
tunnen itseni polioitten kanssa.
Muistan lämmöllä teitä kaikkia!
Haluan kiittää sekä omasta, että
muiden Pohjoisten polioitten
puolesta Birgitta Oksaa ja Mar-
ja Räsästä, jotka antoivat oman
panoksensa meidän henkilö-
kohtaisen jaksamisen kuntou-
tusjaksolle.

*Marja jakamassa toiminta-
kykylomaketta.*



Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala



Lehtimäen opisto

Hyvän elämän akatemia

- Polion sairastaneiden kuntokurssi 1.-10.8.2016 RAY:n rahoituksella. Hakemukset kuntokurssille liiton toimistoon.
- ”Iloa ja vaihtelua arkeen”- virikekurssi 1.-10.8.2016. Täysihito 50 €/vrk (kurssikustannuksiin Suomen Polioliitto ry:n jäsenille tukea 10 €/vrk). Ilmoittautumiset virikekurssille Lehtimäen opistolle.
- Päivitetyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme.

Rauhallista Joulua ja Onnekasta Uutta Vuotta 2016!

Soita ja kysy lisää:

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

www.lehtimaenopisto.fi

Lehtimäen erityiskansanopisto

kurssi uutisia

Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä

Ensikertalaisen kokemana

Poliinvalidit ry:n Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osastot järjestivät yhdessä Ruissalon kylpylän kanssa kolmpäiväisen kuntoutuksen seurantajakson tiistai-iltapäivästä 22.9. torstai-iltapäivään 24.9.2015.

Saapuminen

Syysaamu ja Ruissalon luonto olivat parhaimmillaan saapuessamme kylpylän vieraisiksi. Kaunis ympäristö ja kylpylän hoidetut piha-alueet tekivät tullaan vaikutuksen. Myöhemmin selvisi, että Pääkaupunkiseudulta lähteneet olivat matkanneet vahvassa sumussa Turkuun päin, onneksi ongelmitta.

Alkuinfossa hyväntuuliset kuntoutuksemme vetäjät ottivat meidät vastaan ja selvittivät tulevan toiminnan ohjelman. Alun tutustumishetkessä selvisi, että varsinaissuomalaisia kuntoutujia oli 13 ja pääkaupunkiseudulta 8.

Toiminta käyntiin

Pikaisen kuulomisten vaihdon ja majoittumisen jälkeen olimmekin jo rentoutumassa joogaohjaajan opastuksella ja varsinaisen kuntoutuksen alkanut.

Lounaan aikana Merisalista avautuva kaunis maisema Aaristolle päin toi hyvän mielen ja viritti kuntoutujat lihastesteihin, joita varten porukka oli jaettu kahteen ryhmään toisten pelatessa ongelmapelejä. Testituloksia verrattiin aikaisempien kuntoutusten tuloksiin. Tämä antoi suuntaa henkilökohtaiseen tilanteeseen.

Varsinainen fyysinen kuntoutuminen päättyi ensimmäisenä päivänä vesiliikuntaan. Sen jälkeen oli miellyttävää päästä juuri kunnostettuun saunaan



Varsinaissuomalaiset ja pääkaupunkilaiset kokoontuivat yhdessä kuntouttamaan itseään. Iloista ja reipasta menoa!

rentoutumaan ja kertaamaan päivän tapahtumia.

Toinen päivä

Seuraavana aamuna heräsime sateeseen, mikä ei meitä valoisissa sisätiloissa haitannut. Kuntoutus alkoi istumalento- ja tanssimusiikin tahdissa. Siinä syntyi paljon hauskoja tilanteita ja se vaati nopeaa reagoimista. Hiki saatiin helpolla pintaan ja hyvä mieli osallistujille. Lentopallo oli hyvää verryttelyä seuraavalle lajille.

Kuntoutuksen ehkä kovin fyysinen suoritus, ainakin omalta kohdaltani, oli lavis. Lavis on lyhyesti määriteltynä tuolijump-paa tanssimusiikin tahdissa. Siinä musiikkikappaleiden vaihtelu ja vetäjän innostunut ja hyväntuulinen kannustava ote sai osallistujat aikamoiseen meininkiin. Ohjelma oli hyvin laadittu, sillä aamun voimakoetuksista saatiin palautua iltapäivän alkaessa ”minun kehoni”-luennolla.



Fascia

Uusinta uutta kuntoutuksessa oli fascia training. Se on suomalaisten fysioterapeuttien kehittämä ryhmäliikuntakonsepti, jonka tarkoituksena on kehon kokonaisvaltainen hyvinvointi. Fascia training perustuu kehon lihaskalvoketjujen läpikäymiseen ja niiden kautta koko kehon voimantuoton, tasapainon, koordinaatiokyvyn sekä liikkuvuuden parantamiseen. Tavoitteena on samalla rauhoittuminen, rentoutuminen ja keskittyminen oman hengityksen rytmissä.

Vesiliikunta päätti päivän fyysisen puolen. Alkuiltaan oli vielä ehdotettu mielenkiintoinen luento Ruissalon saaresta ja sen monista huviloista. Loppuilta sujuikin sitten karaoken merkeissä.

Vielä aamupäivä

Viimeinen kuntoutuspäivä aloitettiin hausalla pallojum-

palla. Sen jälkeen oli vuorossa reissun ehkä erikoisin laji: puhallustikka. Vaikka nuorena tuli kavereiden kanssa puhallettua ämpärikaupalla pihlajanmarjoja koiranputken avulla ja tarkkuuttakin harjoiteltiin kovasti, ei siitä näyttänyt olevan mitään hyötyä tähän herkkään lajiin. Juuri kun näytit onnistuvan, seuraava nuoli jo nollasi tilanteen. Mielenkiintoinen harjoitus, jonka tekniikka jäi vaivaamaan. Siitä riitti puhetta, kun siirryttiin vielä venyttelemään ja rentoutumaan.

Lopuksi kiitokset

Loppukeskustelussa kuntoutus todettiin antoisaksi ja virkistäväksi sekä tärkeäksi. Ensikertalainen sai kuntoutuksesta monta uutta tuttavuutta. Huonekaverin ja muiden kanssa keskustelut olivat parasta antia, tarpeellista vertaistukea. Niistä saa voimaa oman arjen hallintaan ja meillemme jokaiselle tuleviin neuvottomuuden heikkoihin hetkiin. Toivottavasti uuden kuntoutusjakson suunnittelu on jo kohta alkamassa.

Teksti: Tapani Johansson

Kuvat: Varsinais-Suomen osasto

kurssi uutisia

Reissailua Punkaharjun maisemissa

Kesällä, välittömästi Juhannuksen jälkeen saamani kirjeen perusteella jouduin aloittamaan kuukausia kestävästä henkisen ja fyysisen valmentautumisen Punkaharjun Kruunupuistossa tapahtuvalle kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille. Aurinkokin lakkasi paistamasta ja vettä satoi.

Tutustumaan taloon ja kohtalotovereihin

Syyskuuisena maanantaina 29. päivänä ennen puoltapäivää olin paikalla. Ennakoilmoituksen perusteella mukaan piti ottaa normaaleja harrastuksiin liittyviä välineitä. Heti tuli ensimmäinen EI. Olen vuosikymmeniä säännöllisesti metsästännyt pois lentävää savikiekkoa. Haulikolla. Ei saanut edes ottaa asetta pussista. Se siitä harrastamisesta. Yritän olla ihan mitään sanomatta.

Lounastelun ja terveystarkastelun jälkeen menimme tutustumaan muihin kohtalotovereihin. Meitä oli paikalla seitsemän. Kolme miestä ja loput naisia. Rovaniemen ja Riihimäen välisiltä paikkakunnilta. Domestikaatiota eli kesyyntymistä voidaan pitää perinnöllisyystieteen vanhimpana ratkaisemattomana ongelmana. Siitä huolimatta tai sen vuoksi kurssin avauksen jälkeen tappelemattomaksi ja ryhmäksi määritelty ”joukkomme” lähti tutustumaan päiväkahvipaikkaamme. Eli ei muuta kun syömään ja juomaan!

Kidutus... kuntoutusta

Kuntohoitaja, monitoimi- ja taitomies Welma Saukkonen pehdytti meitä erilaisiin kidutusmenetelmiin tulevia päiviä silmälläpitäen. Jouduimme myös rypeämään melkoisen kylmässä vesialtaassa. Ja ponnistelemaan ihmeellisten jousitettujen ja narutettujen kolisevien kuntoilulaitteiden kanssa. Hikihän siinä tulee ja paikat kipeiksi. Hieron-



Polioliiton järjestämä ja RAY:n rahoittama poliokurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoi-reiden kanssa II” keräsi yhteen osallistujia eri puolelta Suomea keräämään tietoa omasta toimintakyvystä.

taakin oli tiedossa. Terveisiä vain Marja- tädille. Teoriapuolella oli todella paljon erilaisia käsiteltäviä asioita: lakimuutoksia, ruokailutapojen mahdollisia muutosesityksiä, leuanvetoa, arjen toimivuutta ja pyhän sosiaalasioita jne. Omaksumista todella paljon, kiitoksia teille oi prinsessat!

Kotimaista ja italialaista puutavaraa

Viikonloppuna meni Kruunupuiston yli myrskynpoikanen. Yöllä katto jylysi. Ääni kuului erinomaisesti, vaikka asunto oli ensimmäisessä kerroksessa ja peltikatto oli neljännen kerroksen yläpuolella. Maisemallisesti oli mukava nähdä Punkasalmen kunnan tienhoito. Männyoksa oli vaikka kuinka paljon ajoradalla. Muutama mänty lotkotteli ja antoi tuuletusta

juurilleen. Koivuja oli katkeillut kirkonkylässä.

Tie harjumaisemassa oli todella mahtavaa katseltavaa ja ajettavaa. Tien kaiteina oli mahtavat mäntytykit. En ole vastaavaa ennen nähnyt missään. Katselin kaiteita melkein kosketusetäisyydeltä ja näin sellaisia pieniä metallilappuja ja arvatkaapa mitä niissä luki? Made in Italy!

Lokakuun 5. maanantaina oli tullut taas talvi. Pikkuisenkin seiso yksinäisenä ja ikkunat jässä. Kesä on mennyt ja alkaa taas pitkä talvi.

Kävelyllä grammat kuriin

Yksi asia on erikoisesti jäänyt tästä matkasta hieman rasittamaan. Mehän olimme nimenomaan nyt kuntoutumassa. Tämä Kruunupuistohan on hyvin iso ja kuntoutustilat ovat eri kerroksissa ja eripuolilla iso

rakennuskompleksi. Nyt askelmittarini mukaan jouduin kävelemään päivittäin 4892 metriä. Minähän tulin tänne kuntoutumaan enkä kävelemään. Vaimokin sanoi kotiin tultuani: Mitä ruipelo? Olin laihtunut 72 grammaa. Ja uskon sen johtuvan paljosta kävelystä.

Elämälle, tunteille, vapaudelle, itsellemme... Oltermanni toivottelee mahtavaa loppuvuotta. Naiset olkaa kuuliaisissa herroillen ja kilttejä.

Vaativuus ei kaunista ketään. Opetelkaa nukkumaan silmät auki.

Teksti: Oltermanni

Kuva: Welma

www.sanaris.fi/laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Sampo Kontunen

Nimi _____
 Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____
 Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2. 2016 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Suomen Polioliiton järjestämät

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2016

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

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

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

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien kurssipaikkoina vuonna 2016 ovat Lehtimäen Opisto Lehtimäellä, Punkaharjun Kuntoutuskeskus, Kruunupuisto Punkaharjulla ja Kuntoutuskeskus Peurunka Laukaassa.

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teorian tiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa ja -hoitoja, vertaistukimahdollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa.

Kustannukset

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

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

korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 16 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

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

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton RAY-tuella toteutettaville kurssille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com.

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

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa I”

Aika: 06.-15.06.2016 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 01.04.2016 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen I”

Aika: 01.-10.08.2016 (10 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 01.04.2016 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa II”

Aika: 24.10.-02.11.2016 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 22.8.2016 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kurssihakulomake sivulla 31 ja Polioliiton nettisivuilla.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

Aika: 14.-23.11.2016 (10 vrk)

Paikka: Kuntoutuskeskus Peurunka,
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 22.08.2016 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovammaan huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat lääkärintarkastus, yksilöhoidot, liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

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

Lisätietoja:

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

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2016

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

Lehtimäen Opiston Iloa elämään -kurssi

Aika: 01.-10.8.2016 (10 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Lehtimäki
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

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

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

Kustannukset: Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 10 €/vrk/jäsen, jolloin hinta on 40 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenen osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (10 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.



Vammaisen pysäköintilupa uudistuu

Vammaisen pysäköintilupaa haetaan 1.1.2016 lähtien Trafifin palveluntuottajan Ajovarman palvelupisteestä (www.ajovarman.fi). Pysäköintilupa postitetaan asiakkaalle kotiin.

Poliisi myöntää vammaisen pysäköintiluvat ja vastaa neuvonnasta vuoden 2015 loppuun asti. Poliisi sekä julkiset ja yksityiset pysäköintivalvojat vastaavat pysäköintilupien oikeanlaisesta käytöstä ja valvonnasta jatkossakin samalla tavalla kuin tähän asti.

Saantiperusteet eivät muutu

Vammaisen pysäköintiluvan saantiperusteisiin ei tule muutoksia. Lupa myönnetään hakijalle, jolla on luvan saannin edellytykset täytävä häiritä. Tällä tarkoitetaan

- sairaudesta, viasta tai vammasta johtuvaa häiritä, joka estää henkilöä itsenäisesti kävelemästä ja joka kokonaisuudessaan tarkastellen kuuluu tapaturmavakuutuslain 18 a §:n perusteella vähintään häiritäluokkaan 11
- näön tarkkuutta, joka on paremmassa silmässä enintään 0,1 tai joka on näkökykyä kokonaisuudessaan arvioiden vähintään tapaturmavakuutuslain 18 a §:n häiritäluokan 17 mukainen.

Lupa voidaan myöntää myös vaikeasti vammaisen henkilön kuljettamista varten, jos kuljettavalla on säännöllinen ja usein toistuva kuljetustarve eikä hän selviydy kuljetuksen jälkeen ilman saattajaa

Vammaisen pysäköintiluvan saamisen edellytysten täyttymisen arvioinnin tekee edelleen



lääkäri. Pysäköintiluvan myöntämistä varten otetaan 1.1.2016 käyttöön erillinen lääkärintuomolomake lupien myöntämisen selkeyttämiseksi. Lupaa voi hakea myös Trafifin sähköisistä asiakaspalveluista alkuvuodesta 2016.

Uusien vammaisen pysäköintilupien ulkonäkö muuttuu

Vuoden 2016 alusta myönnettävien pysäköintilupien kääntöpuolella ei enää ole luvanhaltijan valokuvaa eikä allekirjoitusta.

Jos pysyvän vamman perusteella myönnetty pysäköintilupa on päättymässä, uusi lupa myönnetään aikaisemman pysäköintiluvan perusteella. Tällöin aikaisempi pysäköintilupa pitää esittää hakemuksen jättämisen yhteydessä. Muussa tapauksessa vaaditaan uusi lääkärintuomouuden pysäköintiluvan myöntämiseksi. Pysäköintiluvan tie-

dot voidaan tarvittaessa myös tarkistaa luvan myöntäneeltä poliisilaitokselta.

Poliisin ennen 1.1.2016 myöntämät luvat ovat voimassa luvan merkityn voimassaoloajan mukaisesti.

Vapautus ajoneuvoverosta

Asiakas voi alkuvuodesta 2016 hakea vapautusta ajoneuvoverosta samalla, kun hän hakee vammaisen pysäköintilupaa Trafifin palveluntuottajan Ajovarman toimipisteestä. Pelkkää verovapautusta Ajovarmasta ei kuitenkaan voi hakea. Vapautusta ajoneuvoverosta tulee hakea kolmen vuoden kuluessa pysäköintiluvan myöntämisestä.

Jos henkilöllä on jo vammaisen pysäköintilupa, verovapautusta haetaan Trafista samalla tavalla kuin tähänkin asti eli postittamalla hakemus Trafifin tai hakemalla vapautusta sähköisesti Suomi.fi -palvelun kautta.

Vuoden 2016 aikana tulee mahdolliseksi hakea vapautusta ajoneuvoverosta myös Trafifin sähköisen asiointipalvelun kautta. Palvelun käyttöönoton tarkemmasta aikataulusta tiedotetaan myöhemmin.

Lisätietoja verovapautuksen hakemisesta saat osoitteesta www.trafi.fi/ajoneuvovero tai ottamalla yhteyttä Trafifin ajoneuvoveroneuvontaan 029 534 5125 (pvm/mpm), arkisin klo 8.00–18.00.

Uusi rekisteri vammaisen pysäköintiluvulle

Trafi alkaa ylläpitää valtakunnallista rekisteriä uusista vammaisen pysäköintiluvista 1.1.2016. Tätä aiemmin myönnettyjä lupia ei kuitenkaan siirretä rekisteriin, vaan näitä tietoja säilytetään jatkossakin poliisilaitosten omissa arkistoissa.

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille RAY-rahoitteiset kurssit 2016

Hakijantiedot

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi _____

Toinen vaihtoehto _____

Kolmas vaihtoehto _____

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi _____

Maksaja: Kela Kunta RAY Muu: _____

Poliovamman/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi? _____

Polion myöhäisirediagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? _____

Minulle on tehty kuntoutussuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____

Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa: _____

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaile omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 6 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

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

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

Rauman vinkkelist Polioinvalidit ry 60 vuotta polion sairastaneen asialla



jakamalla tietoa ja vaikuttamalla päättäjiin ja terveydenhuollon ammattilaisiin siten, että me polion sairastaneet saisimme tarvitsemamme avun ja asiantuntevan hoidon oikeaan aikaan.

Toimintakykymme on meille tärkeä

Vietimme onnistuneet 60-vuotisjuhlat kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2015 Helsingin Katajanokalla. Haluan kertoa parhaat kiitokseni teille, jotka hoiditte ja valmistelite hienon juhlaohjelman. Kaikki oli erittäin hienoa, josta kaunis kiitos.

Juhlavuotta vietettiin yhdessä. Polioinvalidit ry:n työ jatkuu myös kohta käynnistyvässä vuonna 2016. Toivottavasti olette mukana, sillä jokaisen työpanos ja osallistuminen on tärkeää. Yhdessä olemme vahvempia.

Toivotan kaikille rauhallista Joulua ja Hyvää Uutta Vuotta 2016

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry
Puheenjohtaja

Polioinvalidit ry perustettiin 20.12.1955 Helsingissä Invalidisäätiön sairaalassa, perustamassa oli 24 sairaalan poliopotilasta. Elettiin aikaa, jolloin polio vammautti suuret joukot sekä parhaassa voimissaan olleita henkilöitä että paljon lapsia.

Silloinen yhteiskunnan sosiaaliturva ei pystynyt alkuunkaan vastaamaan avun tarpeeseen. Perustavassa kokouksessa nähtiin oman yhdistyksen olevan tarpeen, jotta polion sairastaneet itse voisivat alkaa hoitamaan poliiovammaisten asioita.

Polioinvalidit ry on toiminut kuusikymmentä vuotta. Tänä aikana yhdistys on kyennyt tarjoamaan jäsenilleen monenlaista apua ja palvelua niin neuvonnan, kuntoutuksen, virkistykseen kuin tiedottamisenkin saralla. Yhdistyksemme toiminta on koko kuluneen 60 vuoden ajan pystynyt kehittymään. Polioinvalidit ry on pyrkinyt parhaansa mukaan ottamaan huomioon jäsenistönsä tarpeet ja vastaamaan ajan ja toimintaympäristön haasteisiin.

Olemme tulleet tietyllä tavalla uudelleen tilanteeseen, joka oli yksi yhdistyksen perustamisen

syy. Tarvitsemme yhdistystä hoitamaan poliiovammaisten asioita tilanteessa, jossa sosiaaliturvamme ja terveydenhuoltomme ei tunnista polion sairastaneen poliosta aiheutuvia ongelmia riittävästi.

Polion myöhäisoiheet jäävät yhä liian usein tunnistamatta. Tämä vaikeuttaa polion sairastaneen mahdollisuuksia huolehtia omasta jaksamisestaan ja toimintakyvystään merkittävästi ja kohtuuttomasti. Polioinvalidit ry pyrkii korjaamaan tilannetta

Kuvat: Aarni Luhtala



Pääkaupunkiseudun osasto

Osaston vuosikokous 22.3.2016

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous pidetään toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs torstaikerhon jälkeen 22.3.2016 alkaen klo 17.30. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu.

Allasvoimistelua Sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla. Ryhmä koostuu torstaisin klo 14.00 - 14.45, josta jumppaa klo 14.00 - 14.30 ja vapaata uintia klo 14.30 - 14.45. Kevätkauden maksu on 45€, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI8 8000 1300 2228 75. Tule hoitamaan kuntoasi!

Kevään muusta toiminnasta tietoa tammi-kuussa ilmestyvässä kiertokirjeessä.

Lämmin kiitos jäsenille, avustajille ja yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta ja rauhaa joulun aikaa sekä onnea tulevalle vuodelle.

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Vuosikokous 2016

Vuosikokouksemme pidetään Hotelli Sorsanpesällä Seinäjoella 29.2.2016. Aloitamme osaston tarjoamalla lounaalla 13.30. Kokous alkaa klo 14.30.

Kiitokset

Pohjanmaan osasto kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneita kuluneesta vuodesta ja toivottaa kaikille Hyvää Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2016.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous

Perjantaina 29.01.2016 kello 13.00 alkaen Oulussa palvelutalo Caritaksessa Kapellimestarinkatu 2. Kokous aloitetaan lounaalla,

jonka maksaa yhdistys. Sen jälkeen välittömästi siirrymme kokoukseen Kappeliin, jossa vuosikokous. Tila on käytössä kello 15 saakka. Ruokailun vuoksi ilmoittautuminen sihteerille Sinikka Korvalle välttämätön puh. 040-8464135 myös tekstiviestillä. Kokouksessa tärkeitä henkilövalintoja, jotta hieno toimintamme jatkuu yhtä hyvänä.

Kerhotoiminta keväällä 2016

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

Kemin kerho kokoontuu jäsentensä kotona tai Invalidiyhdistyksen kerhoissa.

Oulun kerho kokoontuu kerran kuukaudessa erilaisten teemojen merkeissä. Ensimmäinen tapaaminen vuosikokouksen yhteydessä, jossa suunnitellaan kevään aika-tila. Yhdyshenkilö Timo Härkönen puh. 0400-798072.

Kajaanin kerho Kirkkokatu 26, Kajaani kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin kello 17.00. Yhdyshenkilö Manu Leinonen puh. 040-7505630.

Muuta

Rokuan Heku-kuntoutuskurssi ja pikkujoulu olivat jälleen menestys. Siitä toisaalla tässä lehdessä. Kiitos kaikille vuoden mittaan mukana olleille. Nähdään taas!

Jokilaaksojen AVH ry (Aivoliiton jäsenyhdistys) järjestää 29.3.-04.04.2016 kylpylänmatkan Laulasmaan Kylpylään kahdella invabussilla Oulusta alkaen. Matkan hinta on 499 euroa (väh. 40 henkilöä) täysihoidolla. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu 15.1. mennessä ja kysy tarkemmat tiedot Armi Parviainen puh. 040-8478071. Jokainen maksaa matkan itse.

Hyvää Joulua ja Uutta Vuotta!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Ohjattua vesivoimistelua

Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Kevätkausi 12.01.2016 – 24.05.2016. Ryhmä alkaa altaassa klo 16.00.

HUOM. Otamme käyttöön ns. ”10-kortin”, jonka hinta on 40€/10krt. Ilman em. korttia kertamaksu 5€. Asiasta voi lähemmin tiedustella Lasselta tai Sirpalta. Tervetuloa mukaan.

Torstaikerhot

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, 28400 Ulvila. Kerhopäivät ilmoitamme viimeistään tammikuun jäsenkirjeessä.

Kirpputori

Otamme edelleen vastaan kaapeistasi löytyvää sinulle tarpeetonta, muille ehkä tarpeellista tavaraa. Tavarat voi lahjoittaa myytäväksi Kirpputorilla. Tuotto tilitetään Satakunnan osaston toimintaa varten. Lahjoituksista voi ottaa yhteyttä Sirpaan tai Eijaan.

Osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokous pidetään torstaina 25.02.2016 alkaen klo 14.30

Osoite: Friitalantie 11 B, 28400 Ulvila. Kaikki mukaan.

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Satakunnan osasto kiittää vuodesta 2015 ja toivottaa kaikille

Hyvää Joulua ja Onnea vuodelle 2016

Johtokunta

Savon osasto

Johtokunta kokoontuu

Johtokunnan kokous ke 27.01.2016 klo 14. Suokadun palvelutalolla, Suokatu 6, Kuopio.

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään ke 02.03.2016 klo 12, Ravintola Savoniassa, Sammakkolammentie 2, Kuopio. Aloitamme kokouksen lounaalla.

*Aivan kohta joulun kellot helisee ja soi,
kunhan kiireet rauhoittuu,
niin joulu tulla voi.*

Kiitokset jäsenille ja yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta.

**Tulkoon Joulu Rauhallinen,
Uusi Vuosi Onnellinen.**

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Salivuoro

Salivuoromme jatkuu joulukuun tauon jälkeen Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4. Vuoromme on tiistaisin klo 12 -13.30. Kevätkauden ensimmäinen vuoro on tiistaina 5.1.2016 Ilmoita mukaantulostasi Riitalle p. 0400122330, jotta saat kulkuporttia varten avainrannekkeen.

Vesijumppa

Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot ovat tauolla joulukuun ja jatkuvat tammi-kuussa perjantaina 8.1.2016 klo 15 Ruusu-korttelissa. Vuorot jatkuvat perjantaisin toukokuun loppuun. Kevätkauden kausimaksu on 70€ ja se maksetaan 31.1.2016 mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön. Ilmoittautumiset wertaisliikuttaja Riitalle.

Kevätkausi alkaa 13.1.2016. Osallistujia maksaa Erli-maksun Kaarinan kaupungille, tarvittaessa saat lisätietoja Riitalta.

Lounastapaamiset

Suositut lounastapaamiset jatkuvat. Seuraava lounaspaikka on ravintola Torre, Linnankatu 18, Turku. Siellä tavataan torstaina 14.1.2016 klo 12. Silloin sovitaan myös seuraavista tapaamispäivistä ja – paikoista. Lounastapaamisten lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte -listalta. Esteetön sisäänkäynti löytyy pihan puolelta ja ravintolassa on inva-wc. Ennakkoilmoitusta ei tarvita.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 25.2.2016 klo 13 Avustajakeskuksen Pihlajalassissa, Itäinen Pitkätie 68, Turku. Ilmoita tulostasi Riitalle, niin osamme varata tarjottavat. Huomioithan totutusta poikkeavan vuosikokouksen alkamisajankohdan.

Muusta alkuvuoden 2016 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille sekä tapahtumissamme ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Lopuksi toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille **Rauhaa Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2016.**

Johtokunta

Lahti-Kouvola osasto

Lahti-Kouvola osaston vuosikokous 16.01.2016

Lahti-Kouvola osaston vuosikokous pidetään lauantaina 16. tammikuuta 2016 klo 12.00 alkaen. Ennen kokouksen alkua on tarjolla lounas.

Paikka: Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti

Kokouksessa käsitellään mm. Lahti-Kouvola osaston uudelleen organisoimista. Kokoukseen osallistuu Polioinvalidit ry:stä puheenjohtaja Rauno Nieminen sekä mahdollisesti muita vieraita Helsingistä.

Pyydämme ilmoittautumaan 11.01.2016 mennessä Helena Kotilaiselle joko sähköpostilla helena.kotilainen@pp.inet.fi tai tekstiviestillä/puhelin 050-5922070

Kouvolan seudun poliolaiset!

Kokoonnumme noin kerran kuukaudessa. Asiasta kiinnostuneet ottakaa yhteyttä Seija Valkonen sähköposti: seija.valkonen2@luukku.com tai puh. 0503491977.

Tammikuun tapaaminen Vuosikokouksen yhteydessä Lahdessa.

Tervetuloa kaikki mukaan.

Ohjattua vesivoimistelua Lahdessa

Ohjattu vesivoimistelu alkaa 17.02.2016 ja kestää 27.04.2016 saakka Lahden Ammattikorkeakoulussa, Hoitajankatu 3 (Päijät-Hämeen Keskussairaalan vieressä).

Kevään aikana allasliikuntakertoja on yhteensä 10 (lomaviikolla 10 ei ole jumppaa). Vesijumppa on aina keskiviikkoisin klo 11.45 - 12.15. Tätä ennen ryhmäläisille on varattu 15 minuuttia aikaa mm. altaaseen siirtymiseen.

Mahdolliset tiedustelut ja ilmoittautumiset Helena Kotilaiselle, sähköposti: helena.kotilainen@pp.inet.fi, puhelin 050-5922070.

Tervetuloa mukaan!

Kiitos kuluneesta vuodesta ja Hyvää Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2016.

Lahti - Kouvola osaston työryhmä

Tampereen osasto

Vesijumppa

Viola-kodilla on joulutauolla. Kevätkausi jatkuu maanantaina 11.1.2016 klo 16-17, Juhlatalonkatu 7, Tampere. Ota yhteyttä Tampereen kaupungin, liik.ohj. Leena Kuulusa, puh 050 364 8623.

Tampereen osaston vuosikokous

Pidetään sunnuntaina 6.3.2016 klo 13.00 alkaen, Pellervonkatu 9, Tampere.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

Pirjo Karin-Oka puh 041 533 8755 tai

Leila Lahti-Pätäri puh 040 700 1257

Tampereen osaston tilinumero

Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

*Se kuusi oli vihreä ja pihkantuoksuinen.
Sen isä pirttiin kantai illansuussa.
Ja kirkkaimpana yhä muistan latvatähden
sen, mi välkkyi lapsuuskodin joulupuussa.*

Hyvää joulua ja uutta vuotta 2016!

Johtokunta



Onnellista Uutta Vuotta

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

Niin se vaan on, että tämäkin vuosi alkaa olla kohta taputettu pakettiin. Joulua pukkaa päälle. Vaikka sitä on vaikeaa uskoa, kun kurkkaa maisemaa ikkunasta ja ulkolämpötilaa. Tänään 10.12.2015 täällä Etelä-Suomessa lumesta ei ole vielä tietoakaan ja +8 astetta lämpöä. Mutta on se joulu tullut ennenkin. Miksi ei nyt? Eri juttu, millä kulkupelillä pukki liikkuu missäkin päin maata. Uskotaan olleemme sen verran kilttejä, että kyllä se meidät jollakin vempaimella tavoittaa.

Vuoden päättyessä on jälleen paikallaan pohdiskella, mitä tavoitteita olimme asettaneet tälle vuodelle, mitä niistä saavutimme ja jäikö jotain olennaista saavuttamatta. Suomen Poliohuolto r.y:n toiminta on jo monen viime vuoden aikana asettunut tietylle tasolle, joka on nähdäkseen vastannut pitkälti jäsenistön toiveita. Enemmänkin tehtiin, mutta se on kiinni niinkin ”pienestä asiasta”, kuin taloudellisista resursseista. Pakko on pelata pelimerkkien sallimissa rajoissa. Mennään näillä eväillä. Jäsentoimintamme pääkohtina vapaa-ajantoimintamme osalta ovat perinteisesti olleet lomailu- ja pienimuotoisen kuntoutuksen, sekä virkistystoiminnan järjestäminen. Unohtamatta varsinaista järjestötyötä, edunvalvontaa, neuvontaa, tärkeää vertaistuen tarjontaa jne.

Suomen Poliohuolto r.y:n viimeisin, eikä suinkaan vähäisin tapahtuma, oli runsaasti kysyty Kuntoutus- ja virkistysloma Estonia Medical Spa & Hotel Puistotalossa Viron Pärnussa 13.9.-19.9.2015. Tällä kertaa ryhmässämme oli peräti 32 henkilöä. Aiemmin 24 henkilöä. Matkan järjestäjänä toimi tuttuun tapaan Kaari-Matkat Oy, jonka matkalaisia kuskattiin jopa kahdella bussilla. Bussikuskeina olivat vanhat tutut kaverukset Simo ja Markku. Oli hienoa, että myös itse toimitus-



johtaja Keijo Kaari vaimonsa kanssa ehtivät mukaan matkalle. Viikko iloisen porukkamme keskuudessa vierähti tosi nopeasti. Kuntoutus- ja virkistysloman sisältöön kuului mm. 2 lääkärintarkastusta, 15 valinnaista hoitoa, kylpyläosaston päivittäinen vapaa käyttömahdollisuus, opastettu kiertoajelu Pärnussa, ostoskeskuskäynti, Villisika-ilta Halingassa, karaoke-ilta, jne.

Mielestäni kuluneen vuoden toimintamme vastasi varsin hyvin toimintasuunnitelmaamme. Jäsenistöltä saatu positiivinen palaute on ollut rohkaisevaa ja palkitsevaa. Vuoden päättyessä kiitän kuluneesta vuodesta toimintaamme tukeneita kannatusjäseniämme ja yhteistyökumppaneitamme.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2016

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja



Kiitämme kannatusjäseniämme, yhteistyökumppaneitamme ja työmme tukijoita kuluneesta vuodesta.

Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta
SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

Polion jälkitilassa realiteettien tunnustaminen on tärkeää

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

Polion jälkitilassa seuraavat oireet saattavat lisääntyä:

- lihasjeikkous ja lihasten väsyvyys polion heikentämissä lihaksissa
- lihas- ja 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
- psyykinen stressi.

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

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

Polio kuntoutujan 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
- Erytisongelmien 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 laitostuntoutusjaksoa kyllä ei

Viimeinen kuntoutusjakso vuonna _____ Missä? _____

Tarvitsen seuraavia asioita, jotta toimintakykyyni olisi/tulisi paremmaksi:

Suomen Polioiliitto ry /2015



Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri

Polioinvalidit ry:n vuosikokous:

lauantaina 23.4.2016 klo 12.00, Scandic Tampere City, Hämeenkatu 1, 33100 Tampere.

Kokouksen jälkeen lounas ja kahvitarjoilu ennen kokousta alkaa kello 11.00.

Osastojen vuosikokoukset:

Lahti-Kouvolan osasto

16.1.2016 lauantai klo 12.00 Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti. Kokouksen aluksi on tarjolla lounas.

Pohjanmaan osasto

29.02.2016 lauantai klo 14.30, Hotelli Sorsanpesä, Törnäväntie 27, 60200 Seinäjoki. (Lounas alkaa klo 13.30)

Pohjois-Suomen osasto

29.01.2016 perjantaina kello 13.00 alkaen Oulussa palvelutalo Caritaksessa, Kapellimestarinkatu 2. Kokous aloitetaan lounaalla.

Pääkaupunkiseudun osasto

22.3.2016 torstai klo 17.30, Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 6 krs, 00520 Helsinki

Satakunnan osasto

25.2.2016 torstai klo 14.30, Friitalantie 11 B, 28400 Ulvila.

Savon osasto

2.3.2016 keskiviikko klo 12.00, ravintola Savoniassa, Sammakkolammentie 2, Kuopio.

Kokous alkaa ruokailulla.

Tampereen osasto

6.3.2016 sunnuntai klo 13.00, Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan kokoustila, Pellervonkatu 9, Tampere.

Varsinais-Suomen osasto

25.2.2016 torstai klo 13.00 Avustajakeskuksen Pihlajasalissa, Itäinen Pitkätie 68, Turku.

Palosaaren Apteekki – Brändö Apotek

Palosaarentie 19, 65200 Vaasa
p.06-3173218

Petosen Apteekki

Jalkasenkatu 7
Kuopio p.017-2871800
www.petosenapteekki.fi
p. 017-2871800

Apteekki Maikkulan Apteekki Oulu

p.08-5572170

Apteekki Myllyojan Apteekki Oulu

p.08-5302144
www.myllyojanapteekki.fi



Sydämelliset Jouluterveiset ja Uuden Vuoden toivotukset kaikille Poliolehden lukijoille.

Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenille erityisterveiset. Soitan teille taas vuoden 2016 alkupuolella.

Martta Noronen



Ruudukon voittajat 3/2015

Kari Manner, Helsinki, 10€
Elli Pohjonen, Jyväskylä, 6€

