

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2016



Laki ja tulkinta

Poliiolehti alkaa olla painovalmis. Ja niinpä on aika kiittää kaikkia Poliiolehden toimituksen työhön osallistuneita. Me teimme sen taas. Koska minulla lehden päätoimittajana on siihen oikeus ja velvollisuus olisi puristettava vielä pääkirjoitus kasaan. Sen pitäisi olla asiallinen, kantaottava ja napakka. Sellainen ei onnistu, mutta pariin asiaan haluan kuitenkin kiinnittää huomiota.

Päättäjien ja päätösten kohteiden välinen kuilu kasvaa?

Suomi 100 vuotta - liiköörin valinta on aiheuttanut monenmoista porua. Lainsäätäjämme = kansanedustajat ovat joukolla närkästyneenä todenneet, että on se kamalaa, kun suomalaisen juhluvuoden liikööri valmistetaan Virossa. Kuinka sellainen on mahdollista? Tekisi mieli kiljaista, että tervetuloa meidän tavallisten ihmisten maailmaan. Alkoa koskee sama hankintalaki kuin muitakin ja sen lain mukaan Alkokaan ei saa syrjiä kilpailutuksissaan ulkomaisiakaan yrityksiä.

Eikö ole hassua, että lainsäätäjät säättävät lakeja, joita noudattavia tahoja sitten pidetään tyhminä ja osaamattomina. Ja mikä pahinta, joidenkin kommentteista ja närkästyksestä tulee mieleen, että olisiko Alkon pitänyt jotenkin venyttää lain suomia rajoja, jotta tulos olisi ollut mieleinen. Olisivatko samat lainsäätäjämme edustajat lähittäneet, jos olisi käynyt ilmi, että Alko olisikin lainvastaisesti tehnyt kilpailutukseen rajauksia ja jäänyt siitä kiinni?

Valitettavasti tämä ei ole ainoa asia, jossa vain voi ihmetellä päättäjien pohjatietoja, kun he lakeja laativat. Ehkäpä kannattaisi joskus edes laskeutua meidän tavallisten ihmisten maailmaan ja tutustua ihan oikeaan elämään. Palaa mieleeni päättäjätapaaminen, jossa

valtuuston väki tutki saamiaan tilastoja ja ilmoitti, ettei tätä vuodeosastoa kannata ylläpitää, kun ei ole potilaita. Ei auttanut, vaikka henkilökunta näytti täydet vuodepaikat (taisi jokunen maata käytävälläkin) ja tulostipa vielä pitkän listakin heistä, jotka kiireellisenä odottivat pääsyä ko osastolle.

Ja hei, tämä koski likööriä. Ikävintä on, että samoilla malleilla mennään silloinkin, kun on kyse ihmisistä. Missä on pitkäaikais-sairas, köyhyyden rajalla elävä tai vammaisen kansanedustaja? Ai niin, eihän meillä taida olla sellaista.

Jaksamista ja vertaistukea poliokuntoutuksesta

Mekin täällä Polioliitossa olemme velvollisia kilpailuttamaan hankintoja hankintalain mukaisesti. Kuntoutuskurssien kilpailutuksessa turvauduimme hankintajuristeihin. Saimme tarjouksen kymmeneltä kuntoutuslaitokselta ja tuloksena vuoden 2017 Suomen Polioliiton kurssit toteutetaan Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa, Mikkelissä. Meille jo tutuista kuntoutuslaitoksista Peurunka ja Lehtimäki eivät tarjousta jättäneet. Kruunupuisto tai Lahden kuntoutuskeskus eivät hintaver-tailussa pärjänneet.

Tiedän, että tulos saa aikaan kysymyksiä ja poruakin. Miksi ei enää siellä? Jos syyllisiä etsitte, niin kannattaa suunnata katse tuonne eduskuntaan. MUTTA toisaalta nyt meillä on ainutlaatuinen mahdollisuus tutustua uuteen kuntoutuslaitokseen, viedä tietoa olemassaolostamme ja ongelmistamme uusille hoitoalan ammattilaisille. Tämä ei suinkaan tarkoita sitä, etteikö Kyyhkylän henkilökunta jo tuntisi poliota. Ei, perustiedot heillä on hyvin hallussa ja he odottavat saavansa Polioliitolta vielä täsmätietoa ennen ensimmäistä kurssia toukokuussa.

Kyyhkylässä ollaan siis valmiina, kun ensimmäiset poliokurs-silaiset saapuvat. Saimme arvokasta apua, kun Partin Satu kävi tutustumassa paikkaan. Hän raportoi mm. näin: osastolla oli myös oma sauna vapaasti käytössä sekä pyykkikone. Saunan yhteydessä Hydrojet, hierova vesisänky, maksuton. Terapiatallas, lämpötila 30 astetta, altaaseen hyvät portaat ja allahissi. Kuntosali tilava, 7 kpl erilaista ilmanpaineella toimivaa HURL-laitetta. Rannassa on kesäkahvila (oikeudet on), laivalaituri ja uintilaituri. Kaiken kaikkiaan luonto ja ulkoilumahdollisuudet suht hyvät (asvaltoitunut polut).

Luvassa siis esteetön, toimiva ja poliotietämystä omaava ja lisää janoava henkilökunta, joka Satua lainaten: pistin merkille ystävällisen tavan kohdata veteraaneja ja muita kuntoutujia.

Joten, jos RAY meille rahoituksen näitä kurseja varten myöntää, niin hakekaa.

Lehtimäen Opiston kanssa meillä on pitkä yhteinen historia, joten kesälle 2017 on räätylöity yhdessä omakustanteinen kunto- ja virkistysviikko. Ja jos olisin mainosmies, sanoisin, että nyt ei ole hinnasta kiinni! Var-

sinkin poliiojärjestöjen jäsenille kurssi on edullinen.

Alustavat kurssitiedot löytyvät tämän Poliiolehden sivuilta.

Nyt vain vielä jännitämme kuinka rahoittajamme RAY eli STEA 1.1.2017 alkaen suunnitelmiamme suhtautuu. Alustavasti rahat on myönnetty, mutta sosiaali- ja terveysministeriön lainsäädäntö valmistuu jäljessä ja kuntoutustoiminnan reunaehdot yms. vahvistetaan vasta tammii-helmikuun vaihteessa. Joten siihen asti vielä vähän jännitämme. Toivottavasti meidän ei tarvitse jännittää sitä saamme-ko riittävästi hakijoita.

Avokuntoutuksesta emme tähän lehteen vielä pystyneet kasaamaan mitään tarkempaa aikataulua tai toteuttamispaikkakuntia, mutta laitamme ne nettiin heti, kun mahdollista ja seuraavaan Poliiolehteen. Myös jäsenkirjeitä on tarvittaessa luvassa.

Muistakaa pitää huolta itsestänne!

Birgitta Oksa



Kannen kuva AK

Poliiolehti

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

Hämeen Kirjapaino Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Poliiolehti 4/2016

Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Unelmista totta pyhiinvaellusreissu apuvälinein

6

Uutisia

Hyvä Ikä 2016:

8

Kela tiedottaa

9

Hetalle uusi puheenjohtaja

9

Poliinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri

25

Syystapahtuma Tampereella 2017

39

Osastoissa ...

Satakunnan osaston vuosikatsaus 2016

10

Pohjois-Suomen kerhot

12

Pohjanmaan tunnelmia

14

Lounastapaamisia Turussa

15

Päspön pikkujoulu

16

Kuntoutusta

Avokuntoutusta Turussa

17

Heku Satakunta ja Tampere

18

Poliokuntoutuksessa Kruunupuistossa

19

Poliokuntoutuksessa Peurungassa

20

Heku Pohjois-Suomi

21

Kuntoutus - ja virkistysloma Viron Pärnussa

22

Avokuntoutus: tavoitteena toimintakyvyn ylläpito ja hyvä olo

24

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2017

26

Marjolassa kesällä

30

Hakulomake

31

Jäsenjärjestöt tiedottaa

Poliinvalidit ry:n osastot

34

Rauman vinkkelit

36

Poliohuollon puolelta

37

Muuta

Muutosta mielikuvilla?

4

Poliiolehden lukijamatka

33

Hannu Sallinen in memoriam

38

Anna-Liisa Hillon muistolle

38

Poliiolehden talviristikko

28



Muutosta mielikuvilla?

Mielikuva on ihmisen sisäinen kuvitelma siitä miten jokin asia hänelle näyttää. Olipa tuo asia tunne, muisto tai olettamus, on se aina vahvasti meissä läsnä. Menneet kokemukset ja uudet koetut asiat yhdistyvät mielessämme uusiksi mielikuviksi, joten on luonnollista, että pystymme myös aktiivisesti käyttämään tätä aivojen ominaisuutta tiettyä tarkoitusta varten.

Sisäinen voimavaramme käyttöön

Meidän aistimme sekä ajatuksemme yhdistelevät asioita ja tähän ketjuun haluamme tietoisesti vaikuttaa. Muistamme esimerkiksi piparin tuoksun ja pystymme palauttamaan sen mieleemme, ilman varsinaista havaintoa asiasta. Miksi emme siis pystyisi enempään, kuten esimerkiksi muistelemaan miltä tuntui kun koimme onnellisuuden tunnetta tai syvää rauhaa?

Esimerkkinä voisi olla myös se, miltä tuntui kun halvaantunut raajamme vielä liikkui. Ei hätää, jos emme sitä muista, sillä voimme nostaa tervettä raajaamme ja kuvitella että se on vammautunut raaja. Aivomme toimii myös kuvittelun periaatteen mukaisesti.

Voimme tehostaa mielikuvaa peilin kautta. Asetamme peilin vaurioituneen raajan eteen ja katsomme terveen raajan peilikuvaa liikuttaessamme sitä. Aivot tulevat näin huijatuksi ja rakentavat uusia yhteyksiä.

Koska kaikki aistiemme kautta tulleet ärsykkeet on mahdollista kuvitella mielessämme ilman todellisuutta, voimme haistaa, maistaa, kuulla, nähdä ja tuntea asioita, jotka eivät sillä hetkellä ole todellisia.

Mielikuvien käyttöön ottoon tarvitaan kuitenkin harjoittelua: mielikuvaharjoittelua! Käytännössä me valitsemme itse sen, mitä haluamme harjoitella.



Kivun kanssa elävälle harjoittelu voi olla kivuttomuuden ajattelua, vaikkapa peilin avulla aluksi. Siis vilkaistaan peilistä terveen raajan kivuttomuutta. Liikuntakyvyn menettäneelle harjoittelu voi olla menetetyn liikuntakyvyn mielikuvan aktiivista vahvistamista. Ajatellaan miten esimerkiksi varpaita heilutellaan, jalkapöytä ja nilkkaa liikutetaan jne.

Tärkeää on jokapäiväinen toisto, harjoittelu, joka laittaa aivomme etsimään yhteyksiä ja rakentamaan uutta.

Englantilainen fysiologi W. Carpenter esitti 1800-luvun lopulla menetelmän, jossa muodostetaan halutusta liikkeestä mielikuva. Hän mukaansa mielikuva liikkeestä kaksinkertaistaa fyysisen harjoittelun tuomat hyödyt. Mielikuvaharjoittelu vaikutti myös yksinään aivojen anatomisiin rakenteisiin saaden aikaan fysiologisia muutoksia ilman fyysistä harjoittelua.

Mielikuvaharjoittelu onkin ahkerassa käytössä aktiivurheilussa, sillä on pystytty todistettavasti lisäämään suorituskykyä ja nopeuttamaan toipumista urheiluvammoista (Kauranen 2011).

Toisto ja harjoittelu

Mielikuvaharjoittelun todenperäisyyttä on epäilty, mutta on kuitenkin todettu, että se rasittaa keuhkoja, sydäntä ja kehoa siinä missä muukin liikkumisen.

nen. Hengitys kiihtyy, syke ja verenpaine kohoavat ja keskushermostoon sekä aivopihin syntyy uusia yhteyksiä (Munzent 2009). Mielikuvaharjoittelu siis kehittää motoriikkaa, kognitiivisia toimintoja ja muistia. Sillä on myös mielialaa kohottava vaikutus.

Kaikki liikunta vaatii meiltä aktiivista otetta, siksi myös mielikuvaharjoittelu vaatii meitä toimimaan säännöllisesti ja tavoitteellisesti.

Lähdempä tästä pohtimaan miten saisin keskivartaloni rasvasolut poistumaan elimistöstäni, onhan jouluihin vielä kolme viikkoa ja siihen mennessä on opittava mielikuvaharjoittelun salat.

teksti: Marja Räsänen

Suomen Polioliitto ry

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



JOULUAATTONA

Ja tapautui niinä päivinä...

Kyllä tuntuu luissa ja lihaksissa. On saanut juosta pää kolmantena jalkana, eikä sittenkään kaikkea ehtinyt. Ulkokomero jäi kuuraamatta, saunan ikkunaverhot silittämättä, eteisen katto pyyhkimättä, autotallin seinät...

että keisari Augustukselta kävi käsky...

Olisi tietenkin pitänyt pyytää ja kutsua sukua niitä yksinäisiä, syömään. Joulua viettämään. No, ei sitä yksi ihminen kaikkea jaksa ja onhan heillä muitakin sukulaisia.

Että kaikki maailma oli verolle pantava...

Hyvä, että tulivat ne veronpalautukset. Valtio maksoi lainansa takaisin. Surkealla korolla tietenkin, mutta annas, kun sinnepäin pitää maksaa, niin jo on korolla paksuutta ja pyöreyttä.

Niin Josefkin lähti Galileasta...

Oikein komeanapa notkuu joulupöytä. Tekisi mieleni tuosta brysselintryffeli suuhun laittaa, mutta enpä taida jouluevankeliumin aikana oikein kehdata.

Nasaretin kaupungista ylös Juudeaan...

Lahjoihin menivät palautukset, että humpsautti ja viitonen sinne joulupataan. Meneeköhän raha perille edes? Sotavarustuksiin tietenkin ja toimituskuluihin. Tietäähän sen. Lanttiakaan ei kyllä kannata keräyksiin kaikenkarvaisiin antaa tällaisina aikoina.

Ja hän synnytti pojan, esikoisensa ja kapaloi hänet ja pani hänet seimeen...

Oikein hyvältä maistui tryffeli. Joulusillissä tuntuu joku outo sivumaku. Liikaa ehkä laakerinlehtiä, tai jotain. Kohta päästään maistelemaan muutakin, kun loppuu tuo evankeliumin luku...

Teille on tänä päivänä syntynyt Vapahtaja, joka on Kristus, Herra Daavidin kaupungissa... Ja maassa rauha, ihmisten kesken, joita kohtaan hänellä on hyvä tahto

Kulunut vuosi on ollut erittäin monipuolinen ja työntäyteinen. Rauhoittuminen jouluihin voi alkaa oheisen pohjalaisen runoilija Kaisa Joupin tekstiä miettien.

Omat ajatukset eivät tahdo pysyä kasassa näin vuoden lopun lähetessä. Vanhaa ajatusta menee ja uutta tulee tilalle. Onneksi nyt on aika jälleen hiljentyä vastaanotettavaan tulevaan vuoteen ja tulevaan vuoteen 2017 Suomi 100 merkeissä.

Kiitos kuluneesta vuodesta teille kaikille ja oikein hyvää ja rauhallista vuotta 2017.

Jussi

Unelmista totta

pyhiinvaellusreissu apuvälinein

Kaksi vuotta sitten samassa rapussa asuva naapurimme oli saapunut pyhiinvaellus-matkalta. Hän sanoi:

- Oppaamme kertoi, että viimeiset 100 km pyhiinvaelluksesta on mahdollista suorittaa pyörätuolilla. Sinun on päästävä vaellukselle!

Ryhdyin oitis lukemaan pyhiinvaellusmatkasta kertovia tarinoita. Siitä hetkestä alkoi itää ajatus, jospa minäkin lähtisin.

Pyhän Jaakobin tie eli Camino de Santiago on Ranskan rajalta Pohjois-Espanjan Santiago de Compostelaan kulkeva pyhiinvaellusreitti. Reitti on lähes 800 kilometrin pituinen ja pyhiinvaeltajat ovat taivaltaneet matkoja vuosisatoja. Vaellus apostoli Jaakobin hautapaikkana pidettyyn Santiago de Compostelaan oli tärkeä pyhiinvaellusreitti jo keskiajalla. Historiallista tietä kulkee edelleen n. 230 000 patikoijaa vuosittain. Kaikista patikoijista 0.6% on vammaisia.

Etsin tietoa, soveltuisiko matka vaikeavammaille apuvälineitä käyttäville. Vuonna 2006 oli 60 pyörätuolilla kulkevaa pyhiinvaeltajaa lähtenyt taipaleelle. Varsinaisia kokemuksia tai kertomuksia matkan sujumisesta en löytänyt ainuttakaan. Netisivulta löytyi kommentteja, jotka kertoivat siitä, ettei pyhiinvaelluksen osalta Espanja ole mikään helppo maa niille, jotka käyttävät pyörätuolia. Pyhiinvaeltajien majapaikoissa esteetöntä majoittumista ja peseytymistä ei ole. Jopa hotelleihin johtavat ylös ja alas kulkevat portaat. Mikäli pystyy kävelemään vähän, voi jotenkuten onnistua. Joku kirjoitti rohkaisevasti, että kaik-



Sari, Tiina ja Marja lepotaulla Sarrián leimaa hakemassa, päämääränä Santiago de Compostela.

ki on mahdollista, jos asenne ja tahto on kohdillaan.

Matkaseura

Pohdin kovasti, haluanko lähteä pyhiinvaellusmatkalle? Eläkepäivät odottivat, joten minulla olisi ainakin aikaa. Vaativan työn jälkeen halusin hidastaa ja suunnata katsetta uusiin, minulle merkityksellisiin asioihin. Pyhiinvaellus olisi oivallinen juttu hidastamiseen. Toki meikäläisessä oleva seikkailunhalukin nosti päätään. Kun päätös matkaan lähtemisestä oli tehty, alkoi matkaseuran etsintä. Mieheni kieltäytyi projektista, mutta lupautui olemaan vankkana tukena.

Monen vaiheen jälkeen meitä oli koossa seitsemän, joista kolme vammaista naista. Itse liikun kepeillä, manuaalipyörätuolilla ja strickerillä, Sari Lehkoinen käyttää kyynärsauvoja ja sähköpyörätuolia ja Pelkosen Marja liikkuu kyynärsauvoilla, sähkömopolla ja käsipyörällä.

Lisävoimina henkilökohtaisina ja yleisavustajina porukkaamme kuuluivat Joonas Agthe, Hannele Rannisto, Tiina Kröger ja Aila Peräjoki.

Valmistautumista matkaan

Heti vuoden alusta aloitin intensiivisen kunnan kohottamisen. Asahi, tuolihojoa, tuolijumppa ja vesijuoksu sekä uinti vahvistivat hengitystä, lihaksia ja kehonhallintaa. Pyörätuoliskapallo ja keväämmällä kelaus lisäsivät kuntoa. Kaikki lajit soveltuvat erinomaisesti myös polioammalaiselle.

Koska seitsemän hengen matka osin lentäen, osin omilla autoilla tulisi maksamaan melkoisesti, ryhmä teki hakemuksia stipendejä ja apurahoja myöntäville tahoille. Se olikin kovaa työtä. Suurin menoerä oli esteettömän talon vuokraaminen Espanjasta. Apuun tulivat Rotaryt. Kun eräs rotary kuuli, että olen polioammalainen, hän innostui. Rotarythan ovat tehneet ansio-

kasta työtä polion nitistämiseksi. Lopulta he kokosivat juuri tarvitsemamme talon vuokran. Kaikki saimme myös End polio-paidat. Useat muutkin tahoitukivat matkaamme. Toki omasta kukkarosta oli löydettävä myös euroja.

Ennen matkaa oli tilattava pyhiinvaelluspasseit ja pinssit. Pyhiinvaelluspasseihin oli kerättävä matkan varrelta leimoja, joka päivä vähintään kaksi leimaa. Tavalliset vaeltajat pääsevät passilla reitin majataloihin edullisesti yöpymään. Pinssillä taas sai edullisia 8-10 euron pyhiinvaelluslounaita ruokajuomineen.

Oli hankittava navigaattorit, kartat Euroopasta ja vaellusreiteiltä. Lisäksi matkaan oli otettava monenlaista vaatetta ja tarviketta.

Läpi Euroopan edestakaisin

Päätimme lähteä kahdella autolla matkaan. Tarvitsimme mukaan monenlaisia apuvälineitä kuten suihkutuoli, manuaali-

pyörätuoli, luiskia, järeämpi pyöräpumppu, wc-koroke, jne. Autot toimivat pyhiinvaellusreissulla myös kuljetus- ja turva-autoina. Espanjasta kun ei ollut vuokrattavissa meille soveltuvia autoja käsihallintalaittein. Huolehdimme vakuutukset kuntoon, Autoliiton jäsenyys oli varmistettu samoin Citroenin liikenneturva. Eurooppalainen ajokortti oli mukana samoin valtakirjat kakkoskuseille.

Matka alkoi 29.4. Pelkosen Marja tuli avustajansa kanssa lentäen. Huristimme Viron, Latvian, Liettuan, Puolan, Saksan ja Ranskan läpi. Kyllä pikkuisen meikäytön päätä huimasi, kun ajoimme Saksan ja Ranskan kolmikaistaisia baanoja. Onneksi esteettömyys oli taattua kaikilla bensa-asemilla. Invavessat olivat puhtaat ja esteettömät. Sen sijaan esteettömät hotellit olivat kaikkea muuta kuin esteettömiä. Jännitystä matkaan toivat navigaattorit, jotka menivät sekaisin uusista teistä. Onneksi oli Ipadit ja kartat mukana. Tietulleja oli kymmeniä ja niihin hupeni kymmen euronen jos toinenkin. Vammaisen oli lähes tulkoon mahdotonta kurkottaa ikkunasta laittamaan kolikoita. Silloin taas avustaja oli pelastava enkeli.

Villa Salqueiro

Perillä Santiago de Compostelaan saavuimme 2. toukokuuta. Majoittauduimme Villa Salgueiroon. Me vammaiset naiset majoituimme talon alakertaan, jossa oli kaksi makuuhuonetta, WC, kodinhoituhuone, biljardin peluhuone, keittiö ja olohuone. Yläkerrassa oli neljä huonetta parempijalkaisille. Talo oli esteetön ja soveltui meille hyvin. Talon puutarhassa oli ihastuttava. Talo oli hyvä lepo- ja rentoutumispaikka kymmenen päivän ajan.

Vaellusta päivittäin

Joka aamu lähdimme talosta aamupalan jälkeen autoinemme vaellukselle. Etukäteen oli suunniteltu reitit 7-20 kilometrin mittaisiksi. Tuo esteetön 100 kilometriä osoittautuikin haasteelliseksi. Ensimmäisenä päivänä olin päästä hengestäni,



Pelkosen Marja siirtymässä pyörään, avustajana Hannele Rannisto.



Marja ja Furelos-joki.



Koko ryhmä: Marja Pihkala ja Sari Lehkoinen, takana vasemmalta oikealle Marja Pelkonen, Hannele Rannisto, Tiina Kröger ja Aila Peräjoki.

kun strickerin pyörät lähtivät jyrkässä alamäessä pienten kivien ansiosta vinhaan vauhtiin. Onneksi minulla oli paksut pyöräilyhanskat, joilla jarrutin pyörätuolinpyörästä. Totesimme

ensimmäisen päivän reitin liian vaaralliseksi. Toisenakin päivänä avustajat hakivat Lehkoinen Sarin takaisin vaaralliselta reitiltä.

En suosittelen reittiä Sarriasta Portomariiniin apuvälineitä

käyttävälle. Mäet olivat jyrkkiä ja laskut hurjia. Yksi avustaja ei riittänyt esim. käsipyörällä kulkeelle Marjalle. Kun emme päässeet kulkemaan varsinaisella caminolla, kelasimme ja ajoimme maantiellä. Onneksi avustajilla oli kova kunto ja myös kokemusta vaeltamisesta.

Kolmannen päivän jälkeen pääsimme kunnolla etenemään. Yllätyksiä oli kuitenkin matkan varrella joka päivä. Reitti saattoi päätyä sillalle, johon ei ollut mitään asiaa sähköillä, jyrkät mäet seurasivat toistaan, sade juoksuhiiekkaa ja risuja poluille. Tiet kuljivat pienten vanhojen kylien läpi. Tiet oli tehty erikoisista kivistä ja laatoista. Siinä oli katsottava tarkkaan, miten pyörät pyörähtivät kivien väliin. Myös liejua ja hevosen sontaa saatiin pyörätuoleista putsata.

Vaellusreitti oli Sarriasta, Portomarin, Palas de Rei – Arzúa – Pedrouzo ja Santiago de Compostela. Mieleenpainuva reitti. Reitin opastus oli hyvä. Keltaiset simpukat sinisellä pohjalla tai keltainen nuoli viitoittivat tietämme. Tien varrella oli ihastuttavia ikivanhoja taloja. Jossakin oli kottikärryt täynnä maissintähkiä, jossakin taas laiturilla tai aitauksissa lampaita. Kuljimme ohi vanhojen kirkkojen ja luostareiden, niittyjen ja metsien. Metsät olivat eukalyptus-, mänty- ja plataanimetsikköä. Oli huikean hienoa olla ”satumetsässä”, jossa muratit olivat kietoutuneet männynrunkojen ympärille. Suorastaan odotti jonkun menninkäisen ilmestyvän tielle.

Meillä kaikilla riitti vastoinkäymistä huolimatta energiaa. Aila ja Joonas vastasivat huollosta ja huolehtivat myös liikenneturvallisuudesta: Aila kulki maantiellä edellä punaista kyynärsauvaa heiluttaen. Emme olisi millään pärjänneet ilman huolto- ja avustajaporukkaamme jyrkissä ylä- ja alamäissä. Maantietä peräkkäin vaeltava ryhmämme oli ihmisten hämmästelystä kohteena. Jotkut tööttäilivät ja vilkuttivat. Tuntui hyvältä. Illansuussa

Hyvä Ikä 2016: Teknologia tuo hyötyä, osallisuutta ja iloa

Vuorovuosin apuvälinemessujen kanssa pidettävät Hyvä Ikä –messut järjestettiin Tampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa lokakuun lopulla. Kaksipäiväinen ikääntymisen ratkaisuihin ja asiantuntijatiitoon keskittynyt tapahtuma keräsi noin viisituhatta kävijää. Messujen pääteemana oli oppiminen ja digitalisaatio.

Tapahtuman järjestivät yhteistyössä Invalidiliitto, Vanhustyön keskusliitto ja Expomark.

- Ikääntyneiden ihmisten kotona asumista ja toimintakykyä havainnoiva sensoritekniologia tulee kehittymään nopeasti, arvioi VTT:n johtava tutkija Jaana Leikas.

Jo nyt teknologia helpottaa elämää ja mahdollistaa monia asioita aina terveydenhoidosta osallisuuden tukemiseen. Teknologian hyödyntäminen edellyttää oppimista. Sensoritekniologian hyödyntäminen kotona asuvien vanhusten tukemisessa on mahdollista jo nyt. Tietyt arkirutiinien muutokset voivat viestiä vaikkapa muisti- tai muusta sairaudesta. Jos jääkaapin ovi ei aukea pitkään aikaan tai jos yöllä kylpyhuoneessa käydään usein, on syy tarpeen selvittää.

- Oikea-aikainen havainnointi on ensiarvoisen tärkeää, jotta tiettyä palvelua ja apua voidaan tarjota vanhukselle nopeasti, sanoi Jaana Leikas, joka puhui Hyvä Ikä-messujen yhteydessä pidetyssä Ikäteknologiakeskuksen ja Vanhustyön keskusliiton

Kotiturva-hankkeen seminaarissa, missä käsiteltiin arkea tukevaa teknologiaa.

Leikaksen mukaan tulevaisuudessa kotona asuvan ikääntyneen ihmisen arkea voidaan seurata samanaikaisesti useiden eri sensoreiden avulla. Tässä kehityksessä kaikkein tärkeintä on eettinen suunnittelu. Mitä seurataan, kenen ehdoilla ja miksi?

On määriteltävä kuka tietoa hyödyntää ja millä oikeudella.

Oikeus omiin valintoihin

Ikääntyneellä ihmisellä on oikeus tarvitsemaansa hoivaan ja tukeen sekä elämästä nauttimiseen silloinkin, kun toimintakyky heikkenee. Viime vuonna lakiin kirjattu asiakkaan valinnanvapaus sosiaali- ja terveyspalveluissa on kannanotto myös vanhusten



Messujen ohjelma-areenassa keskusteltiin päivien aikana monesta niin ikäihmi-
siä kuin vammaisiakin koskevasta asiasta.



itsemääräämisoikeuteen. Mutta kuinka se toteutuu nyt ja tulevaisuudessa?

- En ole vielä tavannut ketään, joka vastustaisi valinnanvapautta. Asiaa viedään aktiivisesti eteenpäin, totesi Finanssialan Keskusliiton johtaja Ulla-Maija Rajakangas. Hän oli mukana Hyvä Ikä –messujen valinnanvapautta käsittelevässä paneelissa. Muut panelistit olivat THL:n johtava asiantuntija Pia Maria Jonsson ja STM:n Sosiaali- ja terveyspalveluosaston johtaja Päivi Voutilainen.

Valinnanvapauden laajentaminen edellyttää poliittisia päätöksiä ja toimia palveluntarjoajilta. Se on tulevissa sote-ratkaisuissa tärkeä periaate. Valintojen tekemiseen vaa-

ditaan myös asiakkailta halua ottaa vastuuta ja tehdä valintoja.

- On hyvä, että valinnanvapautta tullaan laajentamaan, kun myös yksityinen ja kolmas sektori tulevat vahvasti mukaan tarjoamaan valinnan mahdollisuuksia, Rajakangas sanoi.

Ikäihminen teknologian ääreen

Ikäihminen tulee saattaa teknologian ääreen. Jotta teknologia palvelee ikääntyneitä ihmisiä arjessa, sen kanssa tulee oppia toimimaan. Teknologian hyödyntämisessä tarvitaan tukea.

- Me tarvitsemme teknologiaa, se tuo hyötyä, osallisuutta ja iloa. Teknologian tulee asettua järkevästi ihmisen elämään. Vanhukset pystyvät ymmärtämään, sanoi Etsivä mieli –projektin suunnittelija Anu Kuikka Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitosta.

Hän painotti, että vanhukset tulee saattaa teknologian äärelle niin, että he voivat ottaa sen vastaan omista lähtökohdistaan. Vaikkapa Pokemon Go –peli sopii hänen mielestään hyvin myös ikäihmisille. He voivat etsiä lisätyssä todellisuudessa samoja lintuja kuin nuoremmatkin.

Aivoille haasteita

Uudet asiat ovat mielelle hyvää. Teknologiakin voi olla positiivinen haaste, joka hyödyttää niin mieltä, terveyttä kuin toimintaa. Oppiminen on keino ennaltaehkäistä muistisairauksia.

- Kuljemme tuttuja reittejä, katsomme tuttuja ohjelmia ja tapaamme samoja ihmisiä. Jos joka päivä uppoudumme samaan tuttuun kuplaan, mielen kyky luoda uusia assosiaatioita heikkenee. Me tarvitsemme aivoihimme uusia muistikuvia, värejä, ihmisiä ja asioita, sanoi personal brainer Reidar Wasenius Miten pitää muistia yllä-paneelikeskustelussa.

Keskustelussa olivat mukana myös professori Jukka Louhivuori Jyväskylän yliopiston musiikin laitokselta ja projektikoordinaattori Ulla Arifullen-Hämäläinen Miina Sillanpää säätiöstä.

- Tee jotain uutta joka päivä. Se voi olla vaikka uusi elintarvike lähikaupasta tai uusi reitti kulkea kotiin. Liika urautuminen voi ajaa ihmisen dementiaan hänen huomauttamattaan, huomautti Arifullen-Hämäläinen.

Panelistit kannustivat ihmisiä haastamaan itseään ja aivojaan. Kun sudoku sujuu, on nostettava vaikeusastetta.

- Aivot tarvitsevat aktiivointia, mutta myös rentoutumista. Musiikin kuuntelu on yksi hyvä tapa rentoutua. Kun aivot vapautuvat stressistä, niissä alkaa syntyä rikkaita ajatuksia, ideoita ja muistoja, Louhivuori sanoi.

Hyvä Ikä -messut tarjosivat jälleen Pirkkahallin täydeltä tuhtia asiaa sosiaali- ja terveydenhuollon ratkaisuisista unohtamatta viihteellistikään puolta.

Teksti ja kuvat: Hannu Salonpää

Kelan asiointipalveluun kirjaututaan pian uudella Suomi.fi-tunnistamisella

Yhdellä kirjautumisella pääsee jatkossa kaikkiin julkishallinnon verkkoasiointipalveluihin, joissa uusi tunnistamispalvelu on otettu käyttöön. Kela alkaa käyttää Suomi.fi-tunnistamista lauantaina 26.11.2016.

Suomi.fi-tunnistaminen mahdollistaa sähköisen tunnistamisen turvallisesti ja erilaisia päätelaitteita käyttäen. Asiakkaat voivat käyttää tunnistukseen esimerkiksi pankkitunnuksia tai mobiilivarmenteita. Palvelun tuottaa Väestörekisterikeskus.

Asiakkaalle muutos näkyy siten, että tunnistusvälineen valintanäkymä muuttuu toisenlaiseksi. Uusi tunnistuspalvelu toimii kaikenlaisilla päätelaitteilla ja huomioi esteettömyysvaatimukset. Asiointipalveluiden käyttö säilyy ennallaan.

Kelan verkkoasiointipalvelussa asiakkaat voivat muu muassa jättää hakemuksia ja toimittaa niiden liitteitä sekä tutustua saamiinsa päätöksiin. Kela-asioiden hoitaminen verkossa yleistyy voimakkaasti. Vuonna 2012 asiointipalveluun kirjaututtiin noin 9 miljoonaa kertaa, ja vuonna 2015 kirjautumisia oli jo yli 20 miljoonaa.

Laki velvoittaa julkishallinnon organisaatiot ottamaan käyttöön Suomi.fi-tunnistamisen. Pyrkimyksenä on helpottaa eri organisaatioiden verkkoasiointipalvelujen käyttöä ja niiden välillä siirtymistä.

Kun asiakas on tunnistaunut Suomi.fi-tunnistamisen kautta, sama kirjautuminen pysyy voimassa myös muissa samaa tunnistamispalvelua käyttävissä asiointipalveluissa. Jos asiakas tunnistautuu esimerkiksi hoitaakseen asioitaan Kelan asiointipalvelussa, hän pääsee samalla tunnistautumisella myös TE-palveluiden asiointipalveluun.

Lisätietoja asiakkaille

Asioi verkossa: www.kela.fi/asiointi
Katso ohjevideo liitteiden lähettämisestä

Jukka Sariola uusi puheenjohtaja

Henkilökohtaisten Avustajien Työnantajien Liiton uusi puheenjohtaja on Jukka Sariola

Heta – Henkilökohtaisten Avustajien Työnantajien Liitto ry:n syyskokouksessa 12.11.2016 äänestettiin Heta-Liiton uudeksi puheenjohtajaksi 52-vuotias helsinkiläinen yrittäjä, kirjailija ja vammaisjärjestövaikuttaja Jukka Sariola. Sariola tuo Heta-Liittoon vahvaa vammaisjärjestökokemusta ja vaikuttamisosaamista. Tällä hetkellä hän työskentelee Harvinaiset-verkostossa suunnittelijana työalanaan vaikuttamistyö ja toimii myös Hengitysliitepotilaat ry:n ja valtakunnallisen vammaisneuvoston puheenjohtajana.

Sariola on itse elänyt jo yli 30 vuotta avustajien avulla 24/7 ja hän pitääkin Heta-Liiton toimintaa jo sinällään arvokkaana, sillä juuri avustajatoiminta mahdollistaa niin monelle täysipainoisen elämän. Päällimmäisenä odotuksena Heta-Liiton puheenjohtajuudesta onkin, että saa olla kehittämässä tuhansille niin olennaisen tärkeää henkilökohtaisen avun kokonaisuutta.

- Kaksivuotiselle toimintakaudelle osuu sekä vammaislainsäädännön uudistus että sote-uudistus, joissa molemmissa on mahdollisuuksia viedä henkilökohtaiseen apuun liittyviä asioita eteenpäin. Tavoitteena on, että näiden molempien uudistusten jälkeenkin henkilökohtaisen avun palvelut toimivat joustavasti tukien vammaisten kansalaisten mahdollisuutta elää tasavertaista elämää yhteiskunnassamme. Heta-Liiton erityistehävänä on tietenkin katsoa työnantajamallin toimivuutta muuttuvissa rakenteissa, Sariola kertoo tulevista haasteista.

Puheenjohtajan lisäksi Heta-Liiton syyskokouksessa valittiin varapuheenjohtajaksi Juhani Leppälä. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi valittiin Rosita Ahlgren, Tiia Sipola ja Pekka Sutinen. Hallituksen varajäsenenä jatkaa Paula Pietilä.

Satakunnan osaston vuosikatsaus 2016

Hyvä olo tulee sydämestä

Satakunnan osaston vuosi 2016 toiminta käynnistyi perinteiseen tapaan ohjatun allasvoimistelun alkaessa tammikuussa. Neuvontapalvelua on kuluneena vuotena ollut jonkin verran. Jäsenistöämme on mahdollisuuksien mukaan opastettu esimerkiksi erilaisten etuuskien anomisessa ja kuntoutushakemuksien laadinnassa. Avustajakeskuksen järjestämissä koulutustilaisuuksissa on myös käyty kertomassa poliosta ja Polioyhdistyksestä. Helmikuussa osaston vuosikokouspaikka oli Cafe Hellman Ulvilassa. Tilaisuuteen olimme saaneet esittelijän Kankaanpään Kuntoutuskeskuksesta.



Osaston puheenjohtaja Sirpa Haapala ja Kari-Pekka Koski.

Ohjattu vesivoimistelu jatkuu

Tänä vuonna meillä oli mahdollisuus ostaa allaskäyntejä varten ns. kymppi-kortteja, jonka lunastamalla kertamaksuksi tuli 4€. Osallistua sai edelleen myös käteismaksulla 5€/kerta.

Kävijämäärä vaihteli ymmärrettävistä syistä, mutta koska osallistumisprosentti jäi kevätkaudella kovin matalaksi, niin palveluntuottaja Diavire tarjosi meille erilaisia vaihtoehtoja jatkossa. Yksi vaihtoehto oli lopettaa meidän oma tiistaivuoromme ja jatkaa Porin Seudun Invalidien ryhmässä torstaisin. Jäsenistömme halusi kuitenkin säilyttää oman vuoronsa, joten olimme uuden tilanteen edessä.

Syyskausi jatkettiin edelliseen tapaan ja tulevat muutokset alkavat vuoden 2017 alusta. Paljon ei tule muutoksia, mutta sen verran kuitenkin, että uusi kausi lähtee kokeiluna ja seuraamme kävijämääriä ja että onko osastollamme mahdollisuus jatkaa vielä syyskaudella 2017. Uusi käytäntö on se, että palveluntuottaja Diavire laskee osastoltamme kiinteän kertamaksun kävijämäärästä riippumatta. Osallistujan oma-



Viulisti Eeva Sarekivi ja Liisa Saren viihtyvät juhlassa.

vastuuosuus nousee 6 euroon, ja osasto maksaa loput. Tässäpä olikin jo katsausta tulevaankin.

Kerhoja ja kenkiä...

Vuoden 2016 ensimmäinen kerhotapaaminen oli maaliskuun lopussa. Kerhossa vieraili Aloe Vera-esittelijä. Muutama tuubi sieltä jäi allekirjoittaneelle,

lekin, ja tarpeelliseksi on havaittu, kun tuntuu, että mikä lie, kuivailmasto kenties nykyisin, kun rypistyy kuin rusina hyvistä sisäisistä rasvakerroksista huolimatta. Muuttuneen ilmastosen pakko olla, ei iän.

Kerhoja meillä oli kevätkaudella kolme. Huhtikuun kerhossa teemana oli seurustelua

hyvässä seurassa hyvästä kahvista nauttien. Tällainen kokoontuminen on antoisaa vertaistukea. Toukokuussa sitten kokoontuimme Diapuistoon. Siellä kodassa meillä oli makkarapaistoa ja nokipannukahvit. Syyskuun lopussa aloitimme kerhojen syyskauden. Lokakuun kerhossa oli Systeri Oy:stä Orto-bio kenkien esittelijä. Minä taidan olla heikko luonne, kun nyt tuli ostettua kengätkin, vaikka olen jo kymmeniä vuosia teettänyt ortopediset jalkineet, kun kaupan ns. valmiskengät eivät ole mitenkään minulle sopineet, mutta nämä Orto-bio-sandaalit otin kokeilumielessä. Nyt nimittäin oli mahdollisuus tilata eri kokoiset jalkineet (nrot 34 ja 37), myös kiinnitystarroja pidennettiin. Kengät olivat muuten samanlaiset, mutta pohjakuviointi oli eri. Toivottavasti en nyt sitten usein ole tassut ylöspäin, että muutkin sen huomavat. Ortopedisia jalkineita nämä eivät kuitenkaan korvanneet, mutta pysyvät kuitenkin tavalla tai toisella jalassa ja aion jopa niitä sisätiloissa ajoittain käyttääkin.

Joulumuori ehti paikalle

Vuoden 2016 viimeinen kokoontuminen ja tapahtuma eli pikkujoulu oli 24.11. Ravintola Liisanpuistossa. Tämä oli sen vuoksi viimeinen kokoontuminen, kun vielä joulukuulle ohjelmoitu kerho peruutettiin yhteensattumien vuoksi. Pikkujoulujenkin osanottomäärä vaihtelevat vuosittain, tänä vuonna meitä oli yhteensä 25.

Juhlan aluksi sytytimme kynttilän poisnukkuneita jäseniämme muistaen. Ohjelmassa oli tänä vuonna vain yksi kuuluisa esiintyjä, joulumuori. Hänet saimme viime hetkellä ylipuhuttua kiireidensä keskeltä tulemaan. Jouluruoka maistui hyvältä, ainakin allekirjoittaneelle,



Sari Lehikoinen ja Marja Pihkala perillä Santiago de Compostelassa. Mitä jäi käteen: upea kokemus, upea reitti, kaikesta selviää mielikuvituksella ja rauhallisella mielellä.



Kaino Kyytinen ja Joulumuori Maija vaihtavat kuulumisia.

kun oli ensimmäinen tämän vuoden jouluihin ruoka. Viulua meille soitti nuori ja lahjakas Eeva Sarekivi. Sylvian joululaulun hän sai soittaa kahdesti. Toisen soittokerran hän säesti meidän laulua.

Ruokailun jälkeen jälkiruokana aikana joulumuori sitten "tulla tupsahti tupahan" kera joululahjapussinsa ja jakoi jokaiselle

pikkupaketin. Paketin sisällön on tarkoitus auttaa pieni muotoisesti arjessa selviytymisessä. Paketissa oli pieni muistilehti, jossa pieni lyijytäkynä, mahduttavat vaikka käsilaukkuun tai miehen taskuun. Paketista löytyi myös kynttilä, valoa pimeyteen ja suklaa palanen makeaan elämään. Joulumuori luki meille myös saunahoroskoopin, joka

tuntui pitävän monen kohdalla paikkansa, kuten horoskoopit yleensä.

Miksixöhän?

Tämäkin vuosi on kulunut nopeasti. En tiedä onko vai tuntuuko se vain, että vuodet ovat lyhentyneet. Piti oikein tarkistaa googlesta nykyinen vuoden pituus. Wikipedia kertoi kyllä että vuosi on 365 vuorokautta, paitsi karkausvuosi 366. Miksi muuten karkausvuosi on 366. Minun maalaisjärkeni sanoisi, että karkausvuotena olisi vähemmän päiviä, kun karkailevat. Vai onko se niin, että ne karkauspäivät karkaavat jostain meidän vuotta pidentämään? Mutta ei nyt pohdita tätä tämän enempää, todetaan vain, että oli miten oli, mutta vuodet tuntuvat nykyisin lyhyemmiltä, kuten päivätkin, ja kuluvat joutuisemmin.

Hyvää tulevaa vuotta kaikille toivottaa Satakunnan osastosta Sirpa Haapala

Teksti: Sirpa Haapala

Kuvat: Sirpa ja Eija

saavuimme majapaikkaamme rentoutumaan ja valmistamaan iltapalaa.

Vihdoin perillä

Vihdoin 9.5. vaelimme Marcosista Santiagoon. Mustat pilvet olivat seuralaisinamme kaikkina päivinä. Pyörätuolin tyynekin teipattiin muovipussiin. Ihastelimme Monte de Gozan vuoren huipulla paavin monumenttia. Samaisella vuorella entisajan pyhiinvaeltajat kilpailivat siitä, kuka ensimmäisenä näkisi Santiagon. Silloin pyhiinvaeltajat laskeutuivat polvilleen ja rukouksissaan kiittivät jumalaa, että olivat selvinneet vaarallisesta reitistä. Itsekin ajattelin huikeaa matkaamme; ensiksi autoilla läpi Euroopan ja sitten hyvin mielenkiintoinen, mutta haastava vaellus. Kelaus Santiagon katedraaliin oli huikeaa. Satoi kaatamalla, mutta se ei intoamme häirinyt. Olimme tulleet perille.

Aila Peräjoki keräsi pyhiinvaelluspasseja ja lähti hakemaan meille pyhiinvaellustodistukset. Toimistossa tsekattiin tarkasti, keitä olimme, miksi olimme matkaan lähteneet ja löytyivätkö kaikki leimat pyhiinvaelluspasseista. Lopulta meillä oli todistukset. Seuraavana päivänä istuimme katedraalissa messussa, jossa kuultiin, että gruppe Finlande oli saapunut perille. Pappi onnitteli pyhiinvaeltajia ja kehotti messuväkeä onnittelemaan toisiaan. Ihmiset tulivat onnittelemaan meitä! – Sitten taas läpi Euroopan ja kotona Suomessa olimme 15.5.

Mitä jäi käteen: upea kokemus, upea reitti, kaikesta selviää mielikuvituksella ja rauhallisella mielellä. Takana oli matka, jonkalaista tuskin tulisin enää elämässäni tekemään. Vielä on tehtävä parannusehdotukset, jotta reitti oikeasti soveltuisi myös apuvälineitä käyttäville.

Teksti: Marja Pihkala

Kuvat: Marja Pihnalán arkisto

Pohjois-Suomalaiset pikkujoulutunnelmissa



Pohjois-Suomen alueella kokoontuu kolme kerhoa. Oulun alueen kerho kokoontui pikkujoulutunnelmissa Jatuliin. Kerhot toimivat erinomaisina yhteydenpitokanavina ja niissä keskustellaankin paljon ja kaikesta mahdollisesta. Vertaistuki auttaa jaksamaan omissa arjessa.

Kokoontuimme Jatuliin kerhotapaamiseen ja samalla pidimme pikkujoulua taas kertaalleen, koska kaikki eivät olleet Rokualla mukana. Paikalla oli neljätoista polioisarta ja -veljeä. Kaukaisimmat tulivat tapaamiseemme Ylivieskasta. Tarjolla oli kahvit lisukkeineen. Joululahjan sai, jos oli lahjan tuonut. Arvontaa ja yhteislaulua oli myös ohjelmassa.

Puheenjohtaja Timo Härkönen toivotti kaikki tervetulleeksi Jatulin pikkujouluun. Olavi Markus oli edellisenä päivänä ollut Helsingissä kokouksessa ja kertoi tuoreimmat uutiset kokouksen annista. Olemme mm. saamassa avokuntoutuspäivää Rovaniemelle ja Ouluun, mikäli sille saadaan RAY:n rahoitus.

Vertaistukea ja kokemuksia

Kerroin, että minä olin uutena asiana päässyt Kelan avokuntoutukseen kerran viikossa, lisäksi asuntooni on tehty asunnon muutostöitä ja sen lisäksi olen saanut henkilökohtaisen avustajan uimahalleissa käynteihin. En pysty enää siirtymään pu-



Kuinka paljon pitäisi liikkua? Tämä kysymys puhututtaa aina. Liikkarasitusta tulisi välttää, mutta yleismittaria ei ole. Jokainen meistä on oma yksilönsä.

kuhuoneesta suihkutilaan, enkä sieltä altaalle, jos otan ortoosin pois jalastani, ja silloin tarvitsen liikkumiseen avustajaa.

Avustaja aihe herättikin kovasti keskustelua. Kumpi malli on parempi, työnantaja- vai palvelusetelimalli? Itse pidän tästä palvelusetelimallista, kun avustaja tulee aina, kun sitä tarvitsee, eikä jää esim. sairaslomille. Jotkut pitävät enempi työnantajamallista, jolloin voi itse valita henkilön, jonka palkkaa avustajaksi. Sain tietää Lehtimäen luennolla Jukka Kumpuvuorelta, että jokainen saa itse päättää, minkä

mallin ottaa. Kenenkään ei ole pakko alkaa työnantajaksi, jos ei sitä itse halua.

Anja kertoi olleensa Peurungassa kuntoutuksessa ja oli erittäin tyytyväinen Peurunkaan kuntoutuspaikkana. Peurunka on hänelle tuttu paikka, koska hän on ollut siellä monta kertaa. Yhteenkuuluvaisuuden tunne polioisarten kanssa siellä oli toiminut hyvin. Toinen oli tajunnut puolesta sanasta, mitä toinen tarkoittaa ja sehän on vertaistukea parhaimmillaan. Anja on samanlainen vesipeto kuin minä, että pitää uimisesta

ja erikoisesti Peurunka on hyvä paikka siihen tarkoitukseen. Polioisveltyille tyypilliseen tapaan, oli Anjakin ylittänyt itsensä ja kuntoillut liikaa niin, että kivut oli lisääntyneet. Olen itse samanlainen, että en malta lopettaa ajoissa, kun altaalle pääsen. Pitäisi muistaa säästä itseä liialta rasitukselta.

Keskustelussa tuli esille myös se, kuinka erilailla hoidamme kuntoamme. Hyvin näyttää pärjäävän, vaikka ei niin kovasti kuntoilekaan. Itse tulen kipeäksi selästä, jos on pitkä aika siihen, että en ole päässyt vesijuoksemaan. Mieli tekisi kuntoilla, mutta samalla tulee pelko siitä, että tulee rasittaneeksi liikaa lihaksiaan ja että tilanne voisi sitä kautta vielä huonontua. Miten löytää kultainen keskitie?

Kolme tuntia Jatulissa kului nopeasti hyvässä seurassa ja oli kiitosten ja hyvästelyn aika. Vuoden viimeinen tapaaminen oli ohi ja tammikuussa näemme seuraavan kerran.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

Kerhomietteitä Pohjois-Suomesta



Oulunseudun kerholaisia mietityivät myös osaston toiminta ja rahoitus. Mitä tehdään ja millä se rahoitetaan jäi vielä osin avoimeksi.

Olimme (Pohjois-Suomen polio-osasto) kokoontuneet Haukiputaan Vesi-Jatuliin kuluvan vuoden viimeiselle yhteiselle tapaamiselle. Pikkusuolaista syötiin ja joulun tunnelma syntyi kynttilöistä, jaetuista joululahjoista ja hyvästä vertaistuesta tuttujen ihmisten kanssa. Valitettavasti tänäkin vuonna on porukkaamme harventunut ikuisen poislähdön ja huonontuneen kunnan vuoksi: katoava ”sotaveteraani” joukko.

Keskustelu oli tiivistä ja yhteistä: puhuimme kaikesta yhtenäisenä sakkina. Tosin pulinakupikuntia syntyi välillä, niin kuin pitkän pöydän ääressä aina. Keskustelumme aiheita olivat mm. henkilökotainen avustaja ja sen saaminen, työnantaja- vai seteliavustus... kumman nyt sitten saa, jos saa mitään. Sekavia olivat mielipiteet ja lisää tietoa avustuksista ja niiden hakemisesta tarvittaisiin. Päätettiin hakea asiantuntija-apuja kaupungilta ensi vuonna.

Keskustelua herätti myös alueemme budjetti, että kuinka



Kerhoissa jaetaan niin ilot kuin surutkin.



Anja Soutukorva (pöydän päässä) kertoi kokemuksistaan Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssilta Peurungasta.

se saataisiin pysymään +-0 tilanteessa. Mieluummin tietysti pluspuolella, että olisi pelivaraa. Avustusten hakeminen, kuka hakee ja mistä haetaan? Työnjakoa toivottiin hallitukseen, ettei sihteerä ja puheenjohtajaa kuormitettaisi liikaa. Hallituksemme on kahdeksan jäsentä ja työnjakoa sinne muutenkin kuin suunsoiton merkeissä tarvitaan.

Kuntoutukset ja niihin haakeutuminen herättivät totutusti keskustelua. Kuntoutusrahojen käyttö valtakunnallisesti ja niiden jakaminen aluettain puhutti, ja asiat jäivät avoimeksi. Ensi vuotta ja kokouksia/kuntoutuksia suunnittelimme. Toimintakertomuksia ja -suunnitelmien laatimisia, koska on taasen vuodenvaihde edessä.

Puhuimme myös jokaisen elämäämme kuuluvista asioista. Monilla oli niin ilon ja surunkin tunteita, niin kuin elämään aina kuuluu. Oli tavallaan hyvä, että taas jokainen sai kertoa omista kokemuksistaan ja tämänhetkisistä tunteistaan kunnan ja elämäntilanteen suhteen.

Kiitokset puheenjohtajallemme Timo Härköselä ja varapuheenjohtaja Olavi Markukselle kuluneesta vuodesta. Kuin myös Sinikka Korvalalle tunnollisena sihteerinä olemisesta ja aina iloisesta mielestä ja porukan piristäjänä olemisesta! Jaksamista teille seuraavanakin vuonna! Aarnille kuvaamisesta. Laulamista yhteisissä tilaisuuksissa Sinikalle ja Aarnille...

Teksti: Tarja Hannuksela

Kuvat: Aarni Luhtala

Tuulahdus Pohjanmaalta pikkujoulutunnelmista ja vähän muustakin



Pohjanmaan osaston pikkujoulutunnelmaa Seinäjoella.

Keskiviikkona 30.11. 2016 sai Seinäjoella Kauppatorin kupeessa oleva Hotelli Vaakuna iloisen seitsemäntoista hengen joukon pikkujoulun viettäjiä Etelä-Pohjanmaalta sanotaan nyt, että entisen Vaasan läänin alueelta.

Halausten jälkeen asettauduttiin meille varattuun kabinettiin. Tuntui heti alkumetreillä, että paljon asioita oli patoutunut mieliin purettavaksi. Keskusteltiin ajankohtaisista asioista ja vähän muustakin. Annettiin lupauksia, joiden tulokset näkyy ensi vuonna, siis jos näkyy. Ehkä jo seuraavalla tapaamisella helmikuun lopulla.

Jaossa iloista mieltä

Iloista mieltä ravittiin kantarellikeitolla, possun potkalla ja suut makeaksi marjahyydykkeellä ja palan painikkeeksi viiniä. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi. Parviaisen Eila viihdytti meitä runoilla ja tarinoilla. Olihan parillakin henkilöllä joululaulun sanoja, mutta eipä ehditty laulaa, kun asiaa oli niin paljon.

Suurin osa juhlijoista lähti ajamaan kotinurkille jo hyvissä ajoin. Ei ollut etkoja eikä jatkoja kuten Linnanjuhliissa. Me kolme Peetä, Hakala, Puska ja Ahola jäimme parantamaan maailmaa toisten lähdettyä kotiin.

Kylläpä oli terapeutista puhua kaikenlaisista asioista, ihan henkilökohtaisistakin. Kyllä olisi niin toivottavaa, että olisi mahdollisuus, vaikka pienelläkin porukalla, kokoontua rupattelemaan niitä näitä. Harmillista, että asumme näin laajalla alueella. Täytyy ruveta pohtimaan mahdollisuutta joskus ”epäviraalisesti” tavata vaikka kahvikupin äärellä. Eikös nuorisokin tapaa toisiaan baareissa.

Se vertaistuki olisi niin äärettömän tärkeätä varsinkin sellaisille henkilöille, joilla ei kotona ole juttukaveria. Ja nyt, kun terveys- ja sosiaalipalvelut ovat muutok-

sessä, saataisiin verrata asioiden etenemistä kunkin kunnan ja kaupungin kohdalla.

Matkalla sattuu...

En nyt malta olla mainitsematta tämän maalaistytön edellisen päivän kokousmatkalla saamasta sivistemisestä. Sain opetusta siitä, miten rullaportaisissa sijoitetaan, ettei vaikeuteta juoksuvauhtia eteneviä ihmisiä. Pasilan asemalla en osannut ryhmittäytyä asemalaiturille menevässä rullaportaisa oikein. Olisi pitänyt seisoa oikealla puolella, että vasenta puolta voi juosta nopeampaa alas. Eräs herrasmies tuli siitä minulle huomauttamaan. Sanoin vain hänelle:

- Anteeks mä oon maalta.

Enpä sitten osannut oikein päästä junastakaan oikein ulos, ellei pari miestä olisi minua opastanut. No, täytyy sanoa, että oppia ikä kaikki. Seuraavalla kertaa tiedän miten toimia.

Ihan hirvittää tuo kauhea kiire, joka ihmisillä on. Juoksujalkaa mennään, että ehditään tiettyyn junaan vaikka 10 min päästä menisi jo toinen. Meillä täällä maalla menee yksi tai korkeintaan kaksi linja-autoa tai juna. Jos siitä jää, niin pitää odottaa seuraavaan päivään. Kuitenkin täällä on niin mukava asua ja elää.

Nyt kaikille Teille oikein Hyvää Suomen 100 v-Juhlavuotta 2017!

Toivottavasti Luoja antaa meille armollisen vuoden.

Teksti: Pirkko Ahola

Kuvat: Anne ja Veikko

Lounastapaamisia, pikkujouludisko ja paljon muuta Varsinais-Suomessa

Osastomme aloitti vuoden 2015 kesällä tapauksia lounaan merkeissä. Tänä vuonna olemme jatkaneet tapaamisia, koska niistä on pidetty. Olemme tavanneet aina eri ravintolassa, jonka esteettömyyden olen ensin käynyt varmistamassa.

Lounastapaamisia talvella ja keväällä sekä väillä vuosikokouksia

Tammikuussa tapasimme ravintola Torressa Linnankadulla. Ravintolaan pääsi esteettömästi sisäpuolelta. Lounaalle saapui tuolloin 14 henkeä, joista 10 oli polioita. Paikalle tuli myös juuri Turkuun muuttanut osastolaisemme, joka näin pääsi heti tutustumaan jäsenistöömme. Tämän jälkeen hän on jo ahkerasti osallistunut toimintaamme.

Helmikuussa pidettiin osaston vuosikokous Avustajakeskuksen, Lihastautiyhdistyksen ja Neuroyhdistyksen yhteisessä kokoustilassa, eikä lounastapaamista järjestetty. Kokoukseen osallistui 11 osastomme jäsentä.

Maaliskuun lopussa söimme lounasta Pizzeria Denniksesä, joka oli juuri muuttanut Linnankadulla naapuritaloon entisestä pitkäaikaisesta toimipaikastaan. Apuvälineillä pääsee sisään pääovesta. Denniksen ruokalistalta löytyy myös muuta ruokaa kuin pizzaa. Ruoka oli hyvää ja edullista. Tällä kertaa ruokailijoita oli 17, joista 12 oli polioita.

Huhtikuussa osaston jäsenet osallistuivat pääyhdistyksen vuosikokoukseen Tampereella. Mukana oli 14 osastomme jäsentä.

Huhtikuun lopussa kävimme lounaalla Denniksen naapurissa Ludussa. Ruoka ei ollut yhtä



Omakustanteiset lounastapaamiset ovat saavuttaneet jopa odottamattoman suurta suosiota Varsinais-Suomessa.

hyvää kuin naapurissa. Ruokailemassa meitä oli 15 henkeä, joista 11 oli osastomme jäseniä.

Toukokuussa teimme Onnibussilla matkan Siilinjärvelle ja osallistuimme Suomen Polioliiton kesäpäiville seitsemän osastolaisemme voimin.

Kesällä kesäteatteria ja lounastapaamisia

Kesäkuussa kävimme katsomassa kesäteatteriesitystä tutussa paikassa Sipilänmaella. Esitys oli musiikillinen komedia. Siitä nauttimassa meitä oli 20 henkeä, joista 11 jäsentämme.

Kesäkuun viimeisenä päivänä kävimme lounaalla ravintola Daphnessa aivan Suomen Joutsenen lähellä. Sitä voi ihailla ravintolan ikkunasta. Ruokailijoita oli 13, joista polioita oli 7.

Elokuussa lounastimme Ravintolalaiva Cindyssä. Meille oli varattu hienosti kabinetti sisääntulokerroksesta. Laivaan tulleissa oli jyrkkä ramppi, mutta tällä kertaa mukana ei ollut ketään pyörätuolilla liikkuvaa, vaikka avustajan kanssa laivaan olisi ollut mahdollista päästä. Vammais-wc:tä laivasta ei löydy, mutta sellainen löytyy lähietäisyydeltä kadun varrelta. Ruoka oli kaikkien mielestä todella hyvää. Siitä nauttimassa oli 10 henkeä, joista taas polioita oli 7.

Syksyllä lounaalla Teinissä

Lokakuussa lounastapaaminen järjestettiin ravintola Teinissä. Tuolloin emme vielä tienneet, että se tulee sulkemaan ovensa marraskuun viimeisenä päivänä. Ravintola oli toiminut Teini nimellä tässä kiinteistössä jo vuodesta 1940 vuoteen 1963. Tämän jälkeen siinä toimi poliisin löytötavaratoimisto kolmenkymmenen vuoden ajan. Sen jälkeen se taas toimi ravintolana. Nyt jääme odottamaan, mitä siihen on tulossa seuraavaksi. Meitä oli syömässä 12 henkeä (10 polioita) tietämättä paikan ravintolatoiminnan loppumisesta niin pian. Osaston 30-vuotisjuhlat on järjestetty aikanaan Teinissä, koska muistan olleeni siellä mukana.

Pikkujouludiskossa Logomossa

Tänä vuonna emme järjestäneet perinteistä pikkujoulua, vaan päätimme mennä ruokailemaan ja konserttiin ”pikkujouludiskoon” Lokomoon 25. marraskuuta. Esiintyjinä olivat Eini ja Jari Sillanpää. Liput varasin pyörätuolikatsojasta ja sen välittömästä läheisyydestä 3. kerroksesta. Kun ruokailun jälkeen menimme paikoillemme, huomasimme, ettei sillä katsoalueella ollut kuin muutama

muu henkilö. Aluksi istuimme paikoillamme, mutta ennen Einin esitystä lähdimme alas ns. diskotilaan, joka oli jätetty esiintymislavan ja katsomon väliin.

Vaikka esiintyjät olivat nimekkäitä, oli paikalla vain noin 500 kuulijaa. Katsomoon olisi mahtunut yli 2000. Jäimme alas lavan reunalle katsomaan esiintyjä. Pyörätuolillakin pääsi aivan reunalle, kun kukaan ei tuuppunut takana. Osa ryhmästämme viihtyi loppuun asti kello puoli kahteen. Tämä oli erilainen pikkujoulu, johon meitä piti osallistua 17 henkeä, mutta ikävien sattumien vuoksi neljä henkilöä ei päässyt tulemaan. Lippupiste ei lippujen hintaa palautta, vaikka kyseessä olisi sairastapaus. Onneksi sain tuttavapiiristä pari henkilöä paikkaamaan tilannetta. Tästä opittiin, että kun liput on lunastettu, niin niitä ei voi enää millään syyllä palauttaa.

Muuta toimintaa vuoden aikana

Lisäksi elokuussa olimme retkellä Forssassa ja syyskuussa Heku-kurssilla Ruissalossa. Niistä on kerrottu Poliolehti 3:ssa.

Vuoden aikana olemme osallistuneet kahteen Turussa järjestettyyn avokuntoutuspäivään touko- ja marraskuussa. Niistä on kerrottu Poliolehti 2:ssa ja tässä lehdessä.

Tämän kaiken lisäksi jäsenilämme on ollut mahdollisuus osallistua viikoittain vesijumpaan, boccian pelaamiseen ja kuntosaliharjoitteluun. Näissä on tauko kesäkuukausina.

Tämän kaiken järjestäminen on aikaa vievää, mutta mukavaa, kun osallistumisaktiiviteetti on niin hyvä. Kiitos siis kaikille mukana olleille ja jatketaan samalla tapaa ensi vuonna.

Teksti ja kuva: Riitta Nissilä

Yhdessä joulua kohti

Pääkaupunkiseudun Polioinvalidit ja Suomen Poliohuolto ry järjestävät pikkujoulun Laaksolahden monitoimitalossa 18.11. klo 17.30 vai olisiko sit-tenkin klo 16.00?

Juhlapaikka osoittautui oikein historialliseksi kohteeksi. Monitoimitalo oli perustettu vanhan Dalsvikin kartanon navettaan, joka on rakennettu 1905. Kartanon päärakennusta ei enää ole. Monitoimitalon omistaa Espoon kaupunki ja tilavuokria hoitaa Laaksolahden huvilayhdistys. Kartano on kukoistusaikanaan kuulunut Aurora Karamzinille. Kartano on tuhoutunut tulipalossa ja ainoa mitä jäljellä on, on tämä monitoimitaloksi vuonna 2011 muunnettu navetta.

Etsimällä ja kysymällä osuu oikeaan

Hupsista jäsenkirjeeseen jäi joulujuhlan alkamisajaksi kaksi eri aikaa. Ensimmäinen ilmoit- tautunut oli tarkka lukija ja heti kysyi, että kumpi onkaan oikea aika? Tästä osasimme skarpata ja Poliolehteen laittaa vain yhden ja sen oikeamman kellon ajan.

Valitettavasti en muistanut mainita jokaiselle juhlaan ilmoittautuvalle, että aloitamme jo kello 16. Kuka sitä nyt maltaisin puoli kuuteen odotella? Moni kerkesikin kysymään juhlan lähestyessä ja taksia tilataksseen, että mihin aikaan juhla alkaa ja loppuu?

Itse onneksi sain vinkin, että kannattaa suunnistaa kohti Espoota hyvissä ajoin. Perjantaina iltapäivällä olisivat ruuhkat pahimmillaan. Onneksi tosiaan noudin ajoissa Leilan arpajaisten päävoiton kanssa mukaan. Tästä ei mutkaa juurikaan syntynyt, kun vain muistaisin kummalle puolen asemaa se Leilan osoite oikein veisi? Löytyi Leila ja matka jatkui. Hyvin meni, mutta



Pöydän päähän veitkaiset... ja herkkua on siinä monenlaista.



Lauletaan yhdessä.

mikä kumman kaupakeskitty- mä tässä oikein? Karttaopasteen mukaan piti olla talottoman taipaleen päätteeksi ensimmäinen rakennus vasemmalla. Ei oikein navetalta näyttänyt ja vielä rakennustellingit paikoil- laan eli remontissa.

Lopulta parkkeerasin urheilu- liikkeen eteen ja siellä muutama ystävällinen herrasmies tutki karttaani ja osoitetta. Tulostivat minulle paremman kartan ja opastivat vielä sanallisesti kuinka ajaa ja mitä kohteessa pitäisi näkyä. Näiden ohjeiden kanssa loppumatka meni ihan ok.

Tuossa se navetta on! Kun kurvattiin pihan suuntaan, oli pihatie- tien sivussa viitta Poliot.

Perinteistä ohjelmaa

Ruokatarjoilu oli seisovasta pöydästä. Oikein oli hyvät pöperöt. Silmät olisivat syöneet enempi kuin maha vetää ja minullahan maha tunnetusti vetää. Valitettavasti se on myös ruven- nut näkymään. En turhaa saanut joulupukin muori-nimeä. Tosin nimi tuli asustani ja se annettiin ihan lämmöllä.

Ohjelmassa Paula & Tiina esit- tävät laulua ja harmonikansoittoa. Illan DJ:nä toimii Paula Toivola.

Juhlalumu olisi voinut kestää vaikka aamuun kahteen, mutta eipä tainnut ketään olla enää he- reillä siihen aikaan. Juhlijat oli- vat pikkuhiljaa hävinneet omille teilleen.

Tietysti myytiin ja ostettiin arpoja, seurusteltiin pöytänaa- pureiden kanssa ja kierrettiin vähän muissakin pöydissä olevien kuulumisia kyselemässä. Ohjelmaan kuuluivat perinteisesti myös joululaulut niin yhdessä, duetoin kuin soolonakin.

Ennen kuin ensimmäisten koti- in lähtijöiden taksit saapuivat, suoritettiin arpajaiset. Myynnis- sä oli myös pieniä, itse tehtyjä joululahjoja, joilla saattoi täyttää omaa pukinkonttiaan.

Ilta jatkui karaokella, johon kaikki saivat osallistua, mikäli tuttujen kanssa jutustelutaan malttoi.

Kiitos taas kerran työmyrille: niin emännille kuin isännillekin. Tästä on hyvä jatkaa joulun odotusta.

Teksti ja kuvat: KP



Avokuntoutusta jokimaisemalla

Pidimme keväällä touko- kuussa osaston ensim- mäisen Suomen Polio- liiton järjestämän alueellisen avokuntoutuspäivän Turussa. Torstaina marraskuun 17. päivä toteutettiin seuraava. Kuntou- tusohjaaja Marja Räsänen tuli pitämään päivää jo edelliseltä kerralta tuttuun Marina Pa- laceen, jossa järjestelyt viime kerralla olivat toimineet hyvin. Toisessa kerroksessa olevaan koustilaan pääsee hisseillä. Etu- käteen varmistin, miten sähkö- mopolla pääsee toiseen kerrok- seen. Se onnistuu henkilökun- nan käyttämällä tavarahissillä, koska muut hissit ovat tähän käyttöön liian ahtaita. Kokousti- la on valoisa tila jokimaisemalla. Ilmastointi oli tällä kertaa ehkä hiukan liian suurella asetuksella, koska sain niskaani vetoa, joka aiheutti kaulan lihakseen toimi- mattomuutta.

Kuntoutus

”Kuntoutus ei ole pelkkää jumppaa tai fysioterapiaa. Se on suunnitelmallista oman elämän haltuunottoa ja uuden suunnan löytämistä omassa arjessa. Tärkeintä on omien voimavarojen kasvattaminen ja tiedon lisää- minen niin, että uskaltaa ottaa käyttöön ne ohjeet, apuvälineet, tuet, verkostot, toiveet ja tavoit- teet, joita kokee tarvitsevansa.” Tässä on lainaus luentomateria- alin ensisivulta.

Lihashyökkäys, uupuminen ja kylmäminen

Lihashyökkäys ja uupumus ovat kaikille polion sairastaneil- le tuttua oman kokemuksen kautta. Kaikki eivät kuitenkaan tiedosta, mistä lihashyökkäys tai uupumus johtuu. Miksi yhtä- kisesti väsähdämme ja on pakko antaa itselle aikaa levätä?

Vaurioituneet liikehermosolut kasvattavat hermosäikeitä ottaen vastuun kuolleiden tai vaurioituneiden hermosolujen toi- minnasta. Siksi ne uupuvat ja ennen pitkää kuolevat. Liikeher- mosolujen päätteet aiheuttavat lihassolujen laajentumisen, jol- loin lihassolut kärsivät ravinnon sekä hapen puutteesta. Tällainen lihassyö muuttuu supistusomi- naisuuksiltaan hitaammaksi ja sen toiminta häiriintyy.

Lihasoima voi joskus kadota nopeastikin. Lihakset väsyvät entistä helpommin, jopa muu- taman liikkeen jälkeen. Lihakset

alkavat surkastua ja oireita esiin- tyy myös aiemmin oireettomis- sa lihaksissa. Liikkuminen käy vaikeammaksi, mutta silti on muistettava, että liikunta tulee entistä tärkeämmäksi, että toi- mintakyky säilyy. Jokainen voi tehdä itselleen henkilökohtai- sen liikuntasuunnitelman, jossa huomioi myös arkiliikunnan eli kotityöt. Joidenkin tulee lisätä liikuntaa ja toisten vähentää.

Uupumus on kokonaisval- taista energian ja kestävyden puuttumista. Se voi johtua hen- gitysvajauksesta, uniapneasta, unihäiriöistä, kivusta, yleiskun- non heikkenemisestä tai lääke- keistä. Pitää oppia kokonaan uudenlainen elämänsäsenne ja oppia laiskottelemaan. Tämä voi olla vaikeaa monelle polion sairastaneelle, joka on oppinut sinnikkäästi tekemään kaikkea.

Polion sairastaneilla esiintyy usein kylmänarkuutta. Syynä on verisuonten supistumiskyvyn heikkous ja heikentyneen liikun- takyvyn synnyttämä alaraajojen turvotus. Kylmäämistä tulee kyl- mässä, jolloin raajan lämpötila laskee, eikä se palaudu heti, kun tullaan lämpimään. Turvotusta esiintyy erityisesti lämpimässä ja raajan liikkumattomuus lisää turvotusta. Hellesäät ovat tällöin tuskaa.

Vertaisohjaajat myös mukana

Tällä kertaa mukana oli myös henkilöitä, jotka olivat osallistu- neet Suomen Poliolehtiin järjes- tämään Vertaisohjaaja -koulu-

tukseen lokakuussa Helsingissä. Osastostamme mukana oli neljä henkilöä. Siellä käsiteltiin seuraavia asioita: Vertaisohjauksen merkitys ja sisältö, vertaisohja- uksen eettiset periaatteet, perustietoa ryhmäohjauksesta ja ohjausmenetelmistä, materiaalin monipuolinen käyttö ja työn- ohjaus.

Tällä kertaa Marinassa vie- tettyyn päivään osallistui 24 henkilöä, joista 19 oli polion sairastaneita ja loput omaisia tai henkilökohtaisia avustajia. Al- kujaan ilmoittautuneita oli ollut 29, mutta taas oli kaatumisen sattunut yhden henkilön osalle, eikä hän kipsijalkaisena pysty- nyt puolisoineen osallistumaan päivään. Toiselle osui kuntoutus- jakso samaan aikaan, kuten voi kenelle tahansa käydä.

Päivä aloitettiin klo 10 lan- kakerällä ja esittelykerroksella. Keskipäivällä oli lounastauko ja iltapäivällä kahvitauko. Koska joulukuun oli tulossa, saimme myös tonttutalakin, jossa lukee ”Me olemme olemassa”.

Luennon välissä keskusteltiin ja tehtiin istualtaan jumppaliik- keitä. Päivään oltiin taas tyyty- väisiä ja seuraava avokuntou- tuspäivä järjestetään Turussa Marina Palacessa torstaina 20.4. ensi vuonna. Ilmoittautumisesta huhtikuun avokuntoutuspäi- vään tulee myöhemmin tietoa postitse tai Poliolehdessä.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuva: Keijo Nissilä

Yhdistimme voimamme: Heku 23. – 25.9.2016

Tampereen osasto ja Satakunnan osasto viettivät tänäkin vuonna yhteisen Heku-kurssin, ja nyt paikka oli Porissa. Valmistelut aloitettiin jo huhtikuussa tarjouspyynnöillä. Tätä kurssia on aikoinaan yritetty järjestää Satakunnan osaston voimin, mutta silloin se ei onnistunut osallistujapulan vuoksi. Nyt minun yksi toiveeni toteutui ja HeKu-kurssi oli minun ”kotikentälläni”, olenhan työskennellyt tässä kurssipitopaikan pihapiirissä yli 20 vuotta, tosin vain toimistossa, mutta kuitenkin. Porin-päivänä perjantaina 23.9. kokoonnuimmekin Pirjo Tampereelta ja minä Ulvilasta joukkoinemme Kuntoutuskoti Diavireeseen. Osallistujia oli mukavasti: yhteensä 20.

Jumppaa ja yhdessäoloa

Ensimmäisen päivän ohjelma alkoi klo 14.00 majoittumisella. Tämä kurssi oli sikäli poikkeuksellinen, että osa oli päivä kuntoutujia ja osa majoittui. Päiväkuntoutujia oli seitsemän ja kaikki tietenkin lähiympäristöstä.

Alkuinfon ja tervetulo kahvin jälkeen oli liikuntasalissa tuoli jumppaa. Jumpan jälkeisessä iltaruokailussa oli Porin päivän ”kunniaksi” rusinasoppaa ja ohraryynipuuroa. Tosi maistuvaa, mutta puuro iltaruokana?

Iltaohjelmassa oli teemana Italialaiset ilmat. Päivi oli järjestänyt meille maistiaisita italialaisista herkuista. Hän kertoi kuvin ja sanoin Italiasta ja piti meille tietovisailun, tietysti Italia-aiheisen. Nyt en enää muista, kuka visailun voitti, mutta sillä ei liene merkitystä, koska kaikki viihtyivät. Iltaohjelman jälkeen oli vielä iltapala, mutta se jäi kyllä syömättä, kun vatsat olivat täynnä italialaisia makupaloja.

Illaksi meille oli järjestetty tila, pöydällä hedelmiä ja jääkaapissa jogurttia, juomaa ym. Siinä oli



Tihkusade ei estänyt kurssilaisia siirtymästä Diapuiston kodalle makkarapaistoon.

mukava pelata erilaisia pelejä, seurustella ja vaihtaa kuulumisia ennen yöpuulle siirtymistä. Ns. päivä kuntoutujatkin lähtivät jossain vaiheessa omille yösijoilleen palatakseen jälleen aamulla paikalle.

Ruokaa, toimintaa, ruokaa...

Lauantain ohjelma alkoi - yöpyjien aamupalan jälkeen - klo 9.30 kuntosalissa. Ryhmä jaettiin kahteen osaan niin, että kaikki saivat kokeilla ohjattuna kuntosalilaitteita ja kuntoilla itsenäisesti. Lounaan jälkeen vuorossa oli allasjumppaa Diavireen lämminvesialtaassa. Päiväkahvilla Satakunnan osasto tarjosi kaikille Sammakkoleivoksen, joka on Porin oma nimikkoleivos. Sammakon näköinen leivos on oikein makea kaloripommi, mutta niinhän leivokset aina.

Päiväkahviltä sitten olikin joustavaa siirtymä ulkoilemaan läheiselle Diapuiston Kodalle makkarapaistoon. Ilma oli hieman kostea, vettä tihkutti hiljalleen, mutta oletan, että kukaan ei kuitenkaan kovin paljoa kastunut matkalla. Kodassa oli kyllä kuivaa ja lämmintä.

Lauantain lounas oli taas ylätys. Se oli puuroa ja soppaa. Diavireen lauantain lounaalla

on perinteisesti puuroa ja nyt ei oltu otettu huomioon, että perjantainakin oli puuroa Porin päivän johdosta. Tämä puuro oli kyllä hyvää, mutta meidän kuntoutujat odottivat vähän erilaista lounasta.

Lauantain iltaohjelma oli meidän itse järjestämää (lue Pirjon ja Leilan). He pitivät meille tuolitanssikurssin. Meille oli kyllä varattu ihan oma tila iltaohjelmaa vartenkin, mutta halusimme vaihtaa isompaan ja niinpä olimme ruokasalissa. Paikalla oli muitakin ja pyysimme heitä myös osallistumaan, mutta hieman ehkä vierastivat ja tyytyivät olemaan katsojina. Tanssikurssin jälkeen ajan täytteeksi ”Laiva on lastattu”-peliä, kunnes vuorossa oli taas iltapala.

Sunnuntaina boccian, tuolijumpan, palautekeskustelun ja päätöskahvien jälkeen koitti kotiinlähtö. Kaikki erkanivat lähtöitkujen jälkeen taas kukin tahoilleen virkistyneenä ja hyvässä kunnossa. Muistojen laatikkoon ja historian sivuille tuli jälleen yksi uusi tapahtuma muiden joukkoon.

Kuntoutuskoti Diavire

Tämä Kuntoutuskoti Diavire oli paikkana meille uusi. Ja

vaikka olen itse työskennellyt Länsi-Suomen Diakonialaitoksella, niin esimerkiksi majoitus-tiloihin en ollut aikaisemmin tutustunut. Nyt ennen kurssin alkua kävimme Eijan kanssa katsomassa ne ja totesimme, että siellä on hyvät invahuoneet, jotka soveltuvat meidän ryhmälle.

Liikuntasali on uusi ja asianmukainen. Kuntosali melko pieni ja laitteet ehkä vähän vanhentuneet, mutta vielä käyttökelpoiset. Samalla, kun on uusi liikuntasali tehty, niin on myös rakennettu uudet pukuhuoneet ja pesutilat sanoineen, mutta myös vanhat on kunnostettuna käytössä. Eli uima-altaalle pääsee kahdesta suunnasta ja altaaseen on tarvittaessa laskuteline. Altaan veden lämpötila noin 30 astetta.

Diavireen nettisivuilta (www.pdl.fi) löytyy kuntoutuspalveluista seuraava esittely:

”Monipuoliset ja laadukkaat terveyttä ja toimintakykyä parantavat kuntoutuspalvelumme on tarkoitettu kaikenikäisille. Suunnitteleme kuntoutusjakson sisällön ja pituuden kuntoutujien tarpeiden mukaan. Kuntoutuspalveluita on tarjolla sekä laitos- että päivä kuntoutuksena. Toimimme myös mm. Kelan vaikeavammaisten lääkinnällisen avoterapian ja harkinnanvaraisen kuntoutuskurssien palveluntuottajana”

Edelliseen esittelyyn viitaten minusta he onnistuivat järjestämään meidänkin ryhmälle soveltuvan ja onnistuneen kuntoutus- ja virkistysviikonloppukurssin.

Teksti: Sirpa Haapala

Kuvat: Pirjo Karin-Oka

Poliokuntoutuksessa Kruunupuistossa

Kruunupuisto ei pettänyt minua nytkään! Puolitoista viikkoa poliokuntoutuksessa oli monella tavalla onnistunut juttu, kun kaunis syksy vaihtui talvea uumoilevaksi marraskuiksi.

Olin toivonut vertaistukea vaivojeni kanssa selviytymiseen. On oikeastaan kummallista, miten se, kun kuulee ja näkee, miten toisilla saman taudin sairastaneilla menee, antaa puhtia omaan selviytymiseen.

Minulle ja meille

Meidän kymmenen hengen poppoostamme muodostui mukava kaveriporukka. Jokaiselle oli etukäteen laadittu oma ohjelma, joka sisälsi sekä yksilöllistä ohjelmaa että ryhmäliikuntaa, luentoja ja keskustelua. Iltapäiväkahvit kokosi meidät päivittäin mukavasti yhteen, samoin iltasessiot, kenellä vielä puhtia riitti. Paula ja Veli-Matti olivat kokeneita ja leppoisia kurssin vetäjiä.

Ajatuksia ja neuvoja

Uusi tutkimustieto poliosta, sen jälkitilasta sekä sen kanssa selviytymisestä kiinnostaa aina. Sitä vain on kovin vähän saatavilla. Erityisen hyödylliseltä tuntui Suomen Polioliiton edustajan Marja Räsänen kannustus realiteettien tunnustamiseen sekä neuvot ja ajatukset siitä, miten selviytyä. Hän kertoi mm. viimeisimmästä suomalaisesta poliottutkimuksesta (Mika Lehto, Poliiovammaiset Suomessa - 9 vuoden seurantatutkimus, 2015).

Huolehdi hyvinvoinnistasia

Kruunupuisto tarjoaa erinomaiset puitteet poliokuntoutukselle: henkilökunnan pitkä kokemus näiden kurssien järjestämisestä, hotellimaista asumista



Kurssilla niin yksilö- kuin ryhmäliikuntaakin.



historiallisessa kauniisti remontoitussa rakennuksessa kansallispuistomaisemissa, hyvä keittiö ja tasokas uimahalli. Saimme nauttia hyödyllisestä toiminnasta ja lomafiliksistä hyvässä seurassa. Toivon mukaan tämä kannustaa jatkossakin huolehtimaan omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Kuntoutus vahvisti mm. sitä, miten tärkeää on löytää itselle sopiva liikunnan määrä ja muodot.

Teksti: Leena Turjansalo

Kuvat: Kari Aro

Ajatuksia Kruunupuiston kuntoutusjaksosta

- Kyllä oli piristävää ja antoisa kuntoutusjakso. Tapasin uusia polioliolaisia ja kuulin heidän elämänvaiheista.

Velimatti ja Paula laittoivat lihakset ja nivelet liikkeelle, siitä kiitos.

Eila

- Kiitos Kruunupuiston osastolle kuntoutustilalle sekä henkilökunnalle huolenpidosta, polioporukalle hyvästä seurasta.

liris

- Mielestäni saimme kuntoutusta ja tietoa sekä hyvää ruokaa ammattitaitoiselta henkilökun-

nalta. Tietopuolelta tuli uutta jopa minunkin ikäiselle. Tietysti tämä meidän ”sakki” oli niin hyvä, että pärjäsimme. Välillä osoitteet olivat hakusessa, mutta perille aina päästiin.

Jussi

Kymmenen kuntoutujaa, kymmenen erilaista tarinaa

Myöhäispolion oireista kärsivät ihmiset törmäävät useammin tietämättömyyteen ja mitätöintiin kuin polioseisään eli uupumukseen. Peurungassa oli poliokuntoutujille järjestetty kymmenen vuorokauden kuntoutumiskurssi Raha-automaattiyhdistyksen avustuksella. Tämän kurssin painopiste oli suunnattu ensi kerran myöhäispolion oireista kuntoutumaan tuleville, mutta todellisuudessa meitä varsinaisia kohderyhmäläisiä oli siellä vain kaksi. Kahdeksan muuta kuntoutujaa olivat jo edistyneempiä ja tiesivät vammoistaan ja niiden hoidosta hiukan enemmän kuin me ihan untuvikot.

Kuntoutumiskurssille oli valikoitunut kahdeksan naista ja kaksi miestä. Edustimme oikeastaan koko Suomea. Pohjoisin kuntoutuja tuli Rovaniemeltä ja eteläisin Nurmijärveltä, Jyväskylästä tuli kaksi. Peurunka tarjosi monipuolisen ja kattavan tietopaketin myöhäispolio-oireista ja meidän kuntoutuksestamme. Kotipaikkakuntiemme terveydenhoidosta riippuu kuitenkin paljon, millaisia palveluita meidän on mahdollista saada.

Vähätelläänkö meitä?

Suomen Polioliitto on alkanut järjestää myös avokuntoutusta eri paikkakunnilla. Saamansa tiedon polion myöhäispolio-oireista kuntoutujien toivotaan vievän hoitopaikkansa. Toinen asia on, kuinka lääkärit suostuvat ottamaan vastaan meidän mukana tulevaa tietoa. Käytännössä tämä riippuu lääkäreistä. Jotkut suostuvat, jotkut eivät.



Fysioterapeutti Hanna Hintikka toimii kurssin tomerana emäntänä. Kiitämme häntä lämpimästi.

- Mitä kymmeniä vuosia sitten sairastettu tauti tähän päivään kuuluu?, kysyi työterveyslääkäri, kun polion myöhäispolio-oireista kärsivä rouva pyysi lähetettä käden hermoratutkimukseen.

Peurungan kuntoutumiskurssin parasta antia oli tieto omasta sairaudesta ja toisten kuntoutujien kokemukset. Perusoikeuksiin kuuluvan inva-pysäköintiluvan saaminen on ollut ongelmallista. Itäsuomalainen mies oli saanut pitää lupaa työikäisenä, mutta lupa vanhenee aikanaan. Vaikka miehen oireet eivät olleet parantuneet, päinvastoin, sillä polion

myöhäispolion ohella molempiin lonkkiin oli asennettu tekonivelet, lääkäri oli katsonut, ettei inva-luvalle ollut tarvetta.

Ikänsä liikuntarajoitteisena ollut rouva oli joutunut lääkärin määräyksestä poliisilaitokselle sen sijaan, että lääkäri olisi suostunut kirjoittamaan häneltä pyydettyä todistusta inva-luvan tarpeellisuudesta. Kaikkien kiemuroiden jälkeen rouva joutui katsastustoimistoon antamaan ajonäytteen. Tämän farsin yhteydessä kului aikaa ja paloi rahaa aivan turhan takia. Lopulta kohtelusta ei tehty edes valitusta, sillä niin helpottunut ja onnellinen vihdoinkin rouva oli saatuaan inva-pysäköintiluvan oikeuttavan lääkärintodistuksen.

Meillä on oikeus oikeaan hoitoon

Kuntoutujia kävi tervehtimässä myös kuntoutuksen ohjaaja ja suunnittelija Marja Räsänen Polioliitosta. Hän kertoi avokuntoutuksesta ja lääkkeettömästä kivunhoidosta. Avokuntoutus on tavoittanut vasta Helsingin, Tampereen ja Turun. Tavoitteena on löytää kaikki piilossa olevat ja tietoon ja kuntoutukseen oikeutetut ihmiset. Tieto ja ymmärrys omista oikeuksista on erittäin tärkeää. Edistyneet kun-

Kuntoutujat ovat paljon muitakin kuin omat vammansa. Me olemme, (tai ainakin olemme olleet) jonkun lapsia, sisarusia, puolisoita, isovanhempia, opettajia, yrittäjiä, naapureita, ystäviä, sukulaisia ja Suomen kansalaisia, seurakuntien jäseniä, kansalaisaktiiveja.

Takaa vasemmalta: Aune Hietala, Liisa Ahola, Auli Penttinen, Inkeri Kaakkuri-niemi, Inga Erkkilä, Kyösti Suhonen ja Olavi Piironen. Edessä vasemmalta: Liisa Bäcklund, Anja Soutukorva ja Riitta Liimatainen.

toutujat korostivat untuvikoille, että on vaadittava ja valitettava. Viranomaisille on kuulemma tyyppillistä hylätä ensimmäinen hakemus, mutta valittaminen päätöksestä monasti auttaa.

Huolehdi jaksamisestasi

Polion myöhäispolio-oireista kärsiviä lienee Suomessa noin 6000. Määrä onneksi vähenee joka vuosi (kuoleman kautta). Ongelmana on lääkärinkunnan tietämättömyys. Polioon ei enää sairastuta, sillä rokoteohjelma on toiminut, mutta ennen rokotteen tuloa tai ihan ohjelman alussa sairastetut tapaukset vaivaavat yhä. Vaivat lisäksi pahenevat iän mukana ja voivat suistaa vielä omilla jaloillaan kävelevän ihmisen pyörätuoliin. Sen tähden tieto on tarpeellista, että ihmiset ymmärtäisivät vaalia jäljellä olevaa toimintakykyään mahdollisimman huolella. Polioliitoksen kuntoutumishoito on: LIKKUA PITÄÄ, MUTTA RASITTUA EI SAA. Elämä on siis nuoralla tanssimista.

Teksti: Liisa Siltanen

Kuvat: Anja Soutukorva

Hyvä olo tulee sydämeistä

Pohjois-Suomen Polioinvalidien Henkilökohtaisen Kuntoutumisen jakso Rokualla.

Järjestimme perinteisen He-Ku kuntoutusjakson Rokualla 09.-12.11.2016. Paikalla oli yhdeksäntoista kuntoutujaa ja avustajana toimi Terttu Suhonen, joka tuntee hyvin meidän porukan.

Ohjelmassa oli taas vesivoimistelua, tuolijumppaa, kuntosalia, erilaisia pelejä ja ennen kaikkea vertaistukea. Iltaisin kokoonnuimme ravintolasaliin karaokea laulamaan ja harrastamaan luovaa tanssia, johon ei välttämättä tarvitse jalkoja. Totesimmekin taas kerran, että kävelykyky on ehkä liian yliarvostettua.

Vertaistuesta voimaa

Minua kiinnostaa kovasti ihmisten muistot sairastumisesta, koska itse en pysty muistamaan mitään siitä, olenhan ollut sairastuessani vain 2 kuukauden ikäinen. Myös kokemukset post-poliosyndroomasta on mielenkiintoinen aihe.

Jaoimme porukan kolmeen eri vertaistuki-keskusteluryhmään. Tarkoituksena oli synnyttää vapaata keskustelua pienemmissä ryhmissä. Joskin aiheena toivottiin olevan polio, kokemukset sairastumisesta ja myöhemmät kokemukset myöhäispolio-oireista sekä mahdollisista keinoista helpottaa niitä.

Sain tietää, etten olekaan nuorin polioon sairastunut. Timo on sairastunut polioon jo keskosenä, heti syntyessään. Monenlaisia muistoja oli sen aikaisista hoitokeinoista. Tarja kertoi sairastuneensa 4 vuotiaana. Sairaalaan jouduttuaan hän ei ollut saanut liikkua ollenkaan, vaan hänen piti maata selällään. Tarja muisti sairaalassa olleen ajan kulan siitä, että kotona ollut pentukoira oli kasvanut sillä aikaa isoksi koiraksi.



Erilaiset pelit houkuttavat ja koukuttavat liikkumaan yhdessä.



Keskittymistä ja tarkkaa kättä!

Ulla muisti, ettei hän pystynyt liikkumaan halvaantumisen vuoksi ja arvelimmekin, että Tarjankin liikkumattomuus johtui halvaantumisesta. Toipuminen sairastumisesta on ollut hyvin erilaista. Osa porukasta on toipunut täysin ja tehnyt pitkän työuran, kunnes myöhäispolio-oireet ovat iskeneet rajusti. "Uusi elämä" on alkanut sitten "polio-vammaisena".

Järjestötoimintaan osallistuminen on koettu mielekkääksi. Sirkka arveli, että on saanut rikkaan elämän nimenomaan polio-vammaisena. Jos hän ei olisi sairastunut, niin olisi varmaan nyt kalastajan vaimona Hailuodossa ja moni kokemus olisi jäänyt kokematta. Sirkalla

oli hyviä muistoja kyläyhäisöireiden lemmikkienä olosta, eikä koulussakaan kukaan kiusannut, vaan päinvastoin. Koulukaverit olivat auttaneet monin tavoin. Myös toisenlaisia kokemuksia tuli esille. Koulukiusaaminen on ollut yleistä ja saanut kokea olevansa rasite vanhemmilleen.

Postpoliosyndrooma G14

Koska keskusteluissa tuli hyvin paljon esille polion myöhäispolio-oireet, lupautui Tuula Pukila pitämään meille pienen luennon aiheesta. Postpoliosyndroomalla on virallinen tautiluokitus G 14. On olemassa kahdenlaisia postpolion oireita, nopeita ja hitaita. Uusia keinojakin on, millä voidaan joitakin ongelmia hoitaa. Ullalle tehtiin muutama vuosi sitten leikkaus polveen ja näin ollen saatiin korjattua polven ylijännä. Ulla onkin tyytyväinen lopputulokseen.

Toivomme, että jäsenistö osaisi pitää puolensa lääkärin vastaanotolla ja vaatia tutkimuksia. Osalla meistä on kovat kivut ja oikeiden lääkkeiden ja hoitokeinojen löytäminen on todella tar-

keää. Meistä moni oli löytänyt apua Lyrica nimisestä kipulääkkeestä. Sirkka puolestaan kertoi oppineensa hallitsemaan kipua rentouttamalla itsensä.

Haikeat hyvästelyt

Perjantai-iltana, kuntoilupäivän jälkeen söimme pikkujoulubuffetista maistuvaa jouluruokaa. Ilta jatkui sitten taas karaokea ja tanssin merkeissä. Lauantaina oli ohjelmassa vesijumppaa ja palautekeskustelua ja haikea kotiin lähtemisen aika. Palautekeskustelussa väki tuntui olevan kaiken kaikkiaan tyytyväiseltä Rokuan antiin. Moni olisi halunnut vielä jatkaa kuntoutusta. Jotkut miettivät, että tulisivat uudelleen joulun viettoon Rokualle. Erityisesti vertaistuki koettiin hyvänä asiana ja sitä toivottiinkin vielä enemmän.

Kiitämme lämpimästi puheenjohtaja Timo Härkösen kanssa jäsenistöä aktiivisesta osallistumisesta henkilökohtaisen Kuntoutumisen jaksolle. Erityiskiitos avustajajouhevasta avunannosta.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

Kuntoutus - ja virkistysloma Viron Pärnussa

Suomen Poliohuolto ry antoi tukea tänäkin vuonna jäsenryhmälle Kaari-matkat Oy:n järjestämään kylpylämatkaan Viron Pärnuun, jonne lähdin avustajan ominaisuudessa työnantajani Leo Hännisen mukana. Matkaan 11.9-17.9.2016 lähti 28 matkalaista Suomen Poliohuollon tukemana.



Koko matka tehtiin hyvällä mielellä ja hymyssä suin. Kuntoutuksen lomassa oli rentouttavaa kokoontua yhteen.

Pakettiin kuului laivamatkat Helsingistä Tallinnaan ja takaisin, busimatkat Tallinnasta Pärnuun ja takaisin, sekä melkein viikon mittainen ylläpito Estonia medical spa & hotel puistotalossa. Kylpylässä majoittuminen kahden hengen huoneissa ja ruokailuihin kuului päivittäin aamiaisen, lounas ja päivällinen. Pakettiin kuului myös kaksi lääkärintarkastusta, kolme hoitoa päivässä ja kylpyläosaston vapaa käyttö.

Matka taitui sujuvasti?

Lähtöpäivä oli sunnuntai ja kokoonnuimme Helsingin Katajanokalla sijaitsevan, Viking Linen matkustajaterminaalin pysäköintialueella Kaari-matkojen linja-autolla. Laivan oli määrä lähteä kohti Tallinnaa kello 11:30, joten kokoontuminen oli sovittu tapahtuvaksi hyvissä ajoin. Saavuimme Leon kanssa luotettavan taksikuskin kyydillä reilusti etuajassa terminaaliin, missä odotti jo liuta tuttuja naamioita. Linja-auton kuljettajana sekä Kaari-matkojen edustajana toimi ryhmällemme tuttu Simo Myllymäki, joka jatkoi liput sitä mukaa kun matkalaiset toivat tavaroitaan autoon.

Eckerö Linen M/S Finlandia, jolla meidän oli tarkoitus alun perin matkustaa, oli joutunut telakalle teknisen huoltotyön takia, joten meidän laivam-

me vaihtui Viking Linen M/S XPRS:iin, jonka kyytiin suuntasimme hyvissä reissutunnelmissa.

Laivan oli määrä saapua Tallinnan satamaan kello 14, joten turhia aikailematta, suuntasimme ensimmäiseksi laivaan päästyämme syömään. Meillä ei tässä laivassa ollut varattua ruokailua, joten etsimme sopivan ruokapaikan, joka sitten löytyikin jonkin aikaa kuljettuamme. Huono puoli tässä kuitenkin oli se, että istumapaikkojen löytäminen oli äärimmäisen hankalaa. Saattoi jossain välissä pari ärräpäätkin päästä, mutta onneksi saimme viimein pöydän ja pääsimme ruokailemaan.

Syötyämme kiertelimme laivaa ristiin rastiin ja kulutimme aikaa odottaessamme Tallinnaan saapumista. Saavuimme satamaan ajoissa ja maissa aloimme lastata linja-autoa täyteen. Matka Pärnuun kohti alkoi. Maisemia en voi juuri kuvailla, kun torikahdin matkalla. Saavuimme perille Estonia medical spa & hotel Puistotaloon neljän maisan. Saatuamme avaimet ja lääkärintarkastuksen ajanvarauslaput lähdimme viemään tavaroita huoneeseen. Ensimmäinen ruokailu, joka oli avaava viikon mittaisen syöpöttelyn, alkoi kello 17, joten turhaa odotteluaikaa ei jäänyt juuri ollenkaan. Ruuan jälkeen hotellin aulassa oli kevyttä rupattelua ja ympäristöön

tutustumista, kunnes vähitellen ryhmäläiset siirtyivät huoneisiin poistamaan matkan aiheuttamaa väsymystä.

Hoitoja ja ruokaa tasaisin välein

Maanantai alkoi aamiaiselä, jonka jälkeen suuntasimme lääkärin vastaanotolle. Ajat oli järjestetty järkevasti niin, että minun aikani oli heti Leon ajan jälkeen. Lääkäri mittasi verenpaineet ja kyseli erinäisiä kysymyksiä, joiden pohjalta hän suositteli hoitoa. Matkapakettiin kuului kolme hoitokertaa päivälle ja kun olimme saaneet hoitosuosituksen, lähdimme vastaanottoon hakemaan hoitokortteja, joista selvisi aikataulut tulevalle viikolle. Ensimmäiset ajat saatuamme pääsimme hyvillä mielin hengittelemään rai-kasta ulkoilmaa.

Päivien aikataulut pyörivät siis viikon mittaan paljolti hoitoaikojen ja ruokailujen ympärillä. Vapaa-aikaa kyllä jäi ja Kaari-matkat oli myös suunnitellut menoja iltoihin ja iltapäiviin mukavasti.

Puistotalon kahdeksannessa kerroksessa oli näköalakahvila, minne oli järjestetty lähes joka illalle ohjelmaa. Maanantaina siellä esiintyi laulajat Eija Koriseva, jonka sävelien saattelemana tanssikansa sai karkeloida illansuussa. En itse ollut kyseisellä keikalla, mutta siellä käyneet

matkalaiset olivat mielissään elävästä musiikista.

Meidän maanantai aamupäivämme tuntui kuluvan nopeasti ja ennen kuin huomasimme, iltapäivä koitti. Päätimme lähteä pyörimään Pärnun kävelykadulla, jota reunustivat useat liikkeet ja kahvilat. Saimme oppaaksemme kuskimme Simon ja hänen avopuolisensa Marian. Kaupunki ei ollut liiemmästi muutunut, mutta jylhä puusto teki yhtä vahvan vaikutuksen kuin ensimmäisellä kerralla, kun näin tämän puistokaupungin. Teimme sopivan ruuansulatuskierroksen ja palailimme hiljalleen hotellille. Ruokailuun ei ollut pitkä aika, joten jäimme odottelemaan mitä keittiö tarjoaisi.

Olimme viime vuonna mukana samaisella reissulla, joten haluan erikseen mainita, että keittiön väki oli parantanut ruokiensa tasoa huomattavasti. Ruoka oli monipuolista ja hyvää. Kuten jo taisin mainita, emme Leon kanssa olleet osallistumassa iltaohjelmaan, mutta vietimme rauhallisen illan jutellen ja keräten voimia seuraavaan ohjelmantäyteiseen päivään.

Historiaa ja karaokea

Tiistaina rutiini alkoi jo asettua matkalaisen jäseniin eli hyvälle aamiaiselle, jonka jälkeen seurasi noin tunnin väleillä kolmen hoidon aikataulu. Iltapäivällä oli Kaari-matkojen järjestämän kiertoajelun aika, johon saimme paikallisen oppaan kertomaan Pärnun ja Viron historiaa. Opas kertoi myös hyviä tarinoita ja puhui muun muassa Suomen ja Viron palkkatasojen eroista. Kierrokseen kuului käynti erään liinavaateketjun tehtaanmyymälään, josta itse sorruin ostamaan työtönniä, koska suolainen lammaskuosi ja pieni hinta houkuttivat kovasti.

Kierros jatkui ja viimeinen pysäkki oli erääseen tukkumyymälään, jonne meille oli neuvoteltu erilaisia alennuksia ma-



Hotellin aulasta löytyi tarvittaessa aina joku ryhmäläisistä, joten yksin ei tarvinnut olla.

keisista ja vettä väkevämmistä. Loppujen lopuksi kierros kesti noin kaksi ja puoli tuntia ja mukaan lähteneet olivat hyvin tyytyväisiä oppaan humoristiseen tapaan kertoa asioista sekä kahteen myymäläkierrokseen. Tyytyväisyyden saattoi huomata myös monista ostoksista, joita oli ilmestynyt linja-auton tavaratilaan.

Ruokailun aika koitti, joten kun olimme vieneet tavarat huoneeseen, siirryimme ravintolaan. Iltaohjelmassa oli luvassa suomalainen karaoke, joten menimme hyvissä ajoin panoraamakahvilaan kahdeksanteen kerrokseen. Kuskimme oli kehunut minun laulutaitojani monelle vuolain sanoin, joten tunsin hienoista esiintymiskamoa. Lauoloin illan aikana useampaan otteeseen ja minut palkittiin ohjelman lopussa illan parhaaksi laulajaksi. Karaoken jälkeen lähdimme hyvillä mielin petiä kohti.

Hoidot jatkuvat ja vapaa-ajalla riittää puuhaa

Keskiviikko saapui ja toi mukanaan lomamme loppupuolen alun. Aamiaisen jälkeen kuljimme hoitojen läpi ja yritimme keksiä loppupäivälle tekemistä. Päätimme jälleen iltapäivällä lähteä kaupunkikierrokselle ja saimme mukaamme Simon ja Marian. Kiersimme muutaman kauppakeskuksen ja etsiydimme erääseen ravintolaan pihville. Olimme jo aiempina vuonna

käyneet samassa ravintolassa, eikä ruuantaso ollut laskenut yhtään. Pippuripihvit tuhottuamme palailimme hiljalleen hotellille. Vietimme aikaa aulassa, kun muut menivät päivälliselle. Siirryimme lopulta illaksi istumaan panoraamakahvilaan hyvällä porukalla jutustelemaan iloisissa merkeissä. Jälleen pitkän päivän jälkeen peti kutsui matkaajaa.

Torstai on toivoa täynnä ja tämä torstai erityisesti koska illalla oli tiedossa ravinto Hallingan villisikailta. Kyseessä oli musiikin ja ohjelman kyllästävä päivällinen, upein annoksin ja ruokajuomin. Aamupäivä kuului edellisten päivien malliin ruokailujen ja hoitojen parissa. Lounaalla tankkasimme hyvin, koska villisikailtaan lähettäisiin vasta kuuden aikaan. Hoitojen jälkeen ehdimme vielä käydä pikaisen kierroksen kaupungilla ja palasimme hyvissä ajoin ennen lähtöä hotellille. Illan ohjelmat ja ruoka olivat jälleen erinomaisia ja tunnelma oli iloinen ja rento. Tanssilatilla nähtiin pari pyörätuoliakin pyörähtelemässä. Linja-automatka takaisin hotellille kuului äkkiä, kun muutamat ihmiset vuorollaan kertoivat kasuja auton mikrofoniiin ja minä lauloin parikin toivekappaletta matkalaisten pyynnöstä. Hienon illan jälkeen suuntasimme petiä kohti.

Lepoa aherruksen lomassa

Perjantai koitti ja matkan loppu häämötti jo nurkan takana. Aamiaisen jälkeen kävimme Leon kanssa lääkärin lopputarkastuksessa, jonka jälkeen päivä jatkui hoitojen parissa. Lounaan jälkeen päätimme jälleen lähteä kiertelemään kaupungille. Harhailimme kaupoissa katsellen kaupungin menoja ja ajattelimme etsiä jonkin sopivan kahvilan elvyttämiseen. Tehtävä osoittautui vaikeaksi, koska valinnanvaraa oli kävelykadun varrella paljon. Me etsimme paikkaa, jonka terassille aurinko vielä paistaisi.

Hetken aikaa istuttuamme ilma alkoi kuitenkin tuntua hieman liian viileältä: syyskuu alkoi olla puolessa välissä, joten palasimme hotellille. Kulutimme aikaa päivälliseen asti kyselemällä lomalaisten mielipiteitä viikosta. Yleiskuva oli erittäin positiivinen. Ruokailu tuli ja meni, mutta iltaohjelmaa olisi vielä keksittävä. Saimme mukaan muutaman ihmisen ryhmän ja lähdimme panoraamakahvilaan rupattelemaan ja katselemaan viimeisen illan saapumista. Hotellin sänky kutsui ennen pitkää jokaista vuorollaan ja nukku-matti löysi onneksi kohteensa.

Kotiin on aina mukava palata

Lauantaiaamuna nousimme aikaisin ja ennen aamupalalle menoa veimme matkalaukut

linja-autoon. Aamiaisen jälkeen suuntasimme palauttamaan avaimia, jonka jälkeen lomaiset alkoivat hiljalleen kerääntyä linja-autoon. Meidän oli määrä lähteä viimeistään kello 8:00 koska Tallinnassa meidän oli määrä pysähtyä vielä satamatorilla. Matka Tallinnaan kului hujauksessa ja ostosaikaa meille jäi vielä reilu tunti.

Eckerö Linen laiva M/S Finlandian lähtö oli kello 12:00 ja laivassa meitä odotti ensimmäinen kattaus buffetravintolassa. Syömisensä jälkeen kävimme vielä pyörähtämässä laivan kaupassa, jonka jälkeen löysimme hyvän istumapaikan kuuloetäisyydellä laivalla esiintyvistä trubaduurista. Laiva saapui Helsingin satamaan puolen kolmen aikaan ja laivasta päästyämme, suuntasimme Kaari-matkojen linja-autolle noutamaan matkatavaroitamme. Sanoimme muille lomalaisille hyvästit ja kiitimme kuskiamme hyvästä matkasta ennen kuin suuntasimme kohti luottotaksikuskimme autoa.

Tuntia myöhemmin olimme jälleen kotona Nummelassa ja illalla pääsin kotiin halaamaan tyttöjäni. Vaikka matka oli hauska ja hyvin järjestetty, niin sitä hetkeä olin odottanut koko viikon.

Kaari-matkat oli jälleen saanut hyvän ohjelman viikolle, ja vaikka laivayhtiö vaihtui lennosta, emme joutuneet huolehtimaan turhia, vaan kuskimme Simo hoiti tilanteen kuin tilanteen varmalla otteella. Minun onkin nostettava hattua Simolle ja hänen avopuolisolleen Marialle hienosta työstä ja mukavasta tunnelmasta. Eräs matkalaisista loukkasi jalkansa jo hyvin varhaisessa vaiheessa viikkoa, mutta Simo ja Maria hoitivat tilanteen kunnioitettavasti. He huolehtivat siitä, että vaikka tämän lomalaisen matka alkoi hieman huonoissa merkeissä, hän sai nauttia lomasta loukkaantumisestaan huolimatta. Esimerkillistä työtä! Kiitos kaikille mukana olleille ja voimia talveen jokaiselle.

Teksti: Heikki Ylönen

Kuvat: Leo Hännisen arkisto

Tavoitteena toimintakyvyn ylläpito ja hyvä olo

Suomen Polioliitto on aloittanut oman avokuntoutustoimintansa vuoden 2016 aikana. Raha-automatit yhdistyksen rahoittamia avokuntoutuspäiviä on pidetty Tampereella, Turussa ja Helsingissä. Kullakin paikkakunnalla on ollut kaksi avokuntoutuspäivää, joten avokuntoutuspäiviä ja –ryhmiä on kertynyt yhteensä kuusi.

Monipuolista tietoa

Ensi vuoden suunnitelmassa avokuntoutusta jatketaan jo aloitetuilla paikkakunnilla. Tämän lisäksi toimintaa laajennetaan neljälle paikkakunnalle: Yksi ryhmä Pohjanmaalle, yksi Satakuntaan ja kaksi ryhmää Pohjois-Suomeen. Mikäli suunnitelmat toteutuvat, meillä on ensi vuonna avokuntoutusta seitsemällä paikkakunnalla, yhteensä kahdeksassa ryhmässä.

Avokuntoutuksen sisältö on suunnattu polion sairastaneille, tarkoituksena antaa tietoa polion jälkioireista, toimintakyvyn säilyttämisestä, aktivoida kuntoutujat käyttämään voimavarojaan suunnitelmallisesti työkirjan ja sosiodynaamisen ohjauksen avulla sekä saattaa heidät hedelmällisen vertaistuen pariin.

Sisällön tietopohja perustuu tutkimustietoon ja kirjallisuuteen poliosta ja polion jälkioireista sekä yleiseen hyvinvointiin liittyvästä kirjallisuudesta. Poliokuntoutujan työkirja ja luentoaineisto nojaavat 2003 ja 2012 tehtyihin poliokyselyiden tuloksiin ja etenkin aineistoista esiin tulleisiin kuntoutustarpeisiin (Lehto M 2013).

Kullekin avokuntoutuspäivälle on oma teemansa, vierailva



Avokuntoutus sisältää monenlaista. Tässä Heikki seuraa tarkasti kuinka onnistuu Airwheel-ajelu. Olisiko tästä liikkumisen apua jollekin?

luennoitsija tai vaihtoehtoisesti toiminnallinen osuus. Myös koulutetut vertaisohjaajat antavat panoksensa kuntoutuspäivien suunnittelusta toteutukseen, sekä jatkavat toimintaa omalla alueellaan haluamallaan tavalla.

Tukea omalle jaksamiselle

Vertaisryhmässä tapahtuva koulutus on tuonut yksittäiselle kuntoutujalle uusia välineitä kuntoutumisen suunnitteluun. Tiedon lisääminen polion myöhäsoireiden vaikutuksista toimintakyvyn, kuntoutuspalveluiden monitasoisessa järjestelmässä toimimisesta ja konkreettisesta työkirjan täyttämistä on saatu myönteistä ja kannustavaa asiakaspalautetta.

Konstruktiiivinen sosiodynaaminen ohjaus pyrkii antamaan

työkaluja jatkuvaan muutokseen, tavoitteelliseen kuntoutusprosessiin sekä kokonaisuusien ymmärtämiseen. Aiemmin opittu tietotaito yhdistyy uusiin tietoihin ja taitoihin, jolloin omaksutaan uusia toimintamalleja ja nähdään oma elämä ainutlaatuisena. Vertaistuki lisää kokemuksellisen tietotaidon arvoa. Kuntoutuja nähdään aktiivisena oman elämänsä käsikirjoittajana ja oman tulevaisuutensa rakentajana.

Käytännössä avokuntoutus näyttäytyy seuraavanlaisina palautteina:

- Olen saanut oivalluksia, joilla olen päässyt eteenpäin.
- Olen oppinut uusia taitoja, joita voin harjoittaa.

- Tiedän millaiset arvot ja asenteet minua ohjaavat ja palvelevat.
- Ymmärrän lukemattomia mahdollisuuksia elämässäni.
- Tiedostan mitkä rajoitukset minun täytyy huomioida.
- Osaan toimia ympäristössäni minulle sopivalla tavalla.
- Näen itseni koko ajan kehittyväni ja eteenpäin meneväni ihmisenä.
- Olen vastuussa siitä mitä teen ja mitä jätän tekemättä.
- Avokuntoutuksen tavoitteenä ja painopisteenä onkin
- Lisääntynyt kyky itsehävinnöintiin ja reflektointiin (näen toimintani eri tilanteissa).
- Elämäntilanteen kielellisen kuvaamisen oppiminen



Marja kertomassa hermosoluista ja polion vaikutuksista niiden toimintaan.

- Uskomusten, olettamusten ja kokemusten kuvausten erottaminen toisistaan
- Toimintakyvyn lisääntymisen kokemuksellisen oppimisen kautta
- Itseluottamuksen sekä uskallus olla omien asioidensa aktiivinen hoitaja kasvaa.
- Vastuu itsestä ja muista kasvaa, eettinen huolenpito tulee tärkeäksi

Avokuntoutus on ryhmässä tapahtuvaa tavoitteellista toimintaa, joka toteutuu puolen vuoden välein lähellä kuntoutujan omaa elinpiiriä. Tavoitteena on poliokuntoutujan toimintakyvyn ylläpitäminen ja vahvistaminen yhteisen toiminnan, tiedon lisääntymisen ja vertaistuellisten kokemusten jakamisen kautta.

Osallistava ja toimintakykyä tukeva vertaistuellinen aktiiviteetti yhdistettynä tietoon ja kokemukseen parantaa yksittäisen poliokuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista elämänhallintaa sekä auttaa häntä toimimaan itsenäisesti kuntoutumisen palveluviidakossa. Tietoisuus omasta toimintakyvystä kasvaa ja uskallus asettaa tavoitteita lisääntyy. Asiantuntijaluennot vahvistavat saatua tietopohjaa ja samalla tietoisuus poliioon liittyvissä erityiskysymyksissä levää.

Vuoden 2017 avokuntoutus aikataulu julkaistaan polioliiton internet-sivuilla rahoituksen varmistuttua alkuvuodesta sekä

maaliskuussa ilmestyvässä Polioliitossa.

Tulethan sinäkin osallistumaan ja kehittämään avokuntoutustoimintaa?

Marja Räsänen

Polioliiton kuntoutuksen ohjaaja ja suunnittelija

Avokuntoutus sisältää tietoa:

Poliosta ja polion myöhäsoireista

Julkisen sektorin kuntoutuspalveluista ja –etuuksista

Apuvälineistä

Terapioista

Liikunnasta

Ravitsemuksesta

Kivusta

Kuntoutussuunnittelusta

Vertaistuesta

Psyykkisestä jaksamisesta

Vertausohjauksesta

Avokuntoutus sisältää myös toimintaa:

Tuolijumppaa

Ryhmätehtäviä

Yksilötehtäviä

Musiikkia ja tanssia

Askartelua

Tietokilpailuja

Vertaisohjaajavalmennusta halukkaille vapaaehtoisille

Polioinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

29.4.2017 lauantai klo 12.00, Valkea Talo, Ilkantie 4, Helsinki
Kahvitarjoilu ennen kokousta alkaa kello 11.00. Kokouksen jälkeen lounas.

Osastojen vuosikokoukset:

Lahti-Kouvolan osasto

13.2.2017 maanantai klo 11.15, Elimäen Puustelli ry:ssä, Jaakkolankuja 4-6, 45610 Korja.

Pohjanmaan osasto

25.2.2017 lauantai klo 13.30, Hotelli Sorsanpesä, Törnäväntie 27, 60200 Seinäjoki. Aloitamme osaston tarjoamalla lounaalla.

Pohjois-Suomen osasto

17.03.2017 perjantaina klo 13.00 alkaen Haukiputaan lounaskahvila Nyymanissa, osoite Revontie 14. Kokous aloitetaan lounaalla.

Pääkaupunkiseudun osasto

9.3.2017 torstai klo 17.30, Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 6 krs, 00520 Helsinki. Kahvitarjoilu.

Satakunnan osasto

09.02.2017 torstai klo 15.00, Ravintola Pinja, Rauma.

Savon osasto

28.02.2017 tiistai klo 12.00, ravintola Savoniassa, Sammakkolammentie 2, Kuopio. Kokous alkaa lounaalla.

Tampereen osasto

5.3.2017 sunnuntai klo 13.00, Vammais- ja terveydenhuollon neuvottelukunnan kokoustila, Pellervonkatu 9, Tampere.

Varsinais-Suomen osasto

23.3.2017 torstai klo 13.00 Lounatuulet Yhteisöotalo ry:n tiloissa, Läntinen Pitkäkatu 33, Turku.

Kiitämme lukijoitamme

Hyvää uutta vuotta 2017

toivottaa Polioliiton toimitus



Päspon tonttuveikot

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2017



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.

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

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

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan

kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25,00 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

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

Kurssille hakeminen

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

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

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 I”

Aika: 02.-11.05.2017 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 28.02.2017 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on tarkoitettu poliovammaisille henkilöille. Kurssiin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi kurssin jälkeiseen itsestä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

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

Aika: 15-24.08.2017 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 10.6.2017 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 vammais- palveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoito, vertaistuki ja vapaa-aika.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen II”

Aika: 25.09.-04.10.2017 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 10.06.2017 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on tarkoitettu poliovammaisille henkilöille. Kurssiin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi kurssin jälkeiseen itsestä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

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

Aika: 20-29.11.2017 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 15.09.2017 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 vammais- palveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoito, vertaistuki ja vapaa-aika.

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: marja.rasanen@polioliitto.com tai
birgitta.oksa@polioliitto.com

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2017

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 ja vaihtelua elämään -kurssi

Aika: 31.7.-5.8.2017 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto
Opistorie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset 7.7.2017 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille> (virikekurssi nro 38.).

Kurssi on tarkoitettu polion sairastaneille henkilöille. Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on Mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta).

Kustannukset: Kurssivuorokauden hinta on 50€/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35€/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00€, poliojärjestöjen jäsenille 210,00€.

Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenien osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15€) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Poliolehtien talviristikko

YOSHIKO				AVARUUSALUS				SAVOA URHEILIJAN VERBI	
JÄRJETÖN				PETO-LINTU				NOTKO TAI ARJA	
ABBA							BENNY	6. 48C	
							VALITTA VAA		
							6 TULI-VUORI		
							SAA-RELA	MOR-SIEMEN SEURANA	
KOIVU							KEHITELTÄVÄ HELLAAKOSKI		
SILLÄLLA							UUSIN-TANA	MALVEZ VÄÄRIN VANNONEITA	KIE-LE-LÄ
								-LINTU OHJAA-JIA	MAD-RID PE-PUT
-V									PAKKAS-LUMEN VERBI JALAN ALLA
									VOITOL-LISUUS FARMI
ARKINEN									
VELJESTEN KOTITALO				50-50			LIKI YSI-KYMPPI-NEN		
				25-25					TAL-VI-HOB-BY K
				15-15					
LEHTI-PUU									

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

Nimi _____
 Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____
 Pankkiyhteystiedot _____

Ristikon ratkaisu pyydetään lähettämään 10.2. 2017 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoren merkintä "Ruudukko".

Marjolassa kesällä

Näin joulun lähestyessä on mukavaa muistella Suomen Poliohuolto r.y:n kesäleiriä Marjolassa, etenkin meidän ensikertalaisten vinkkelistä! Leiritähän oli hyvä juttu edellisessä Poliolehdessä.

Marjolassa 11.7. - 17.7.2016

Innokkaina saavuimme ajoissa Marjolaan, josta olimme nähneet vain kauniita kuvia aikaisemmin. Heti aluksi Marjolan ehtoisa emäntä kertoi Marjolan historiasta ja esitteli tiloja.

Seuraavana aamuna meitä odotti piirakan paisto! Ensin tietysti ajattelimme, että tännehan ei ole tultu kotitaloustöitä tekemään, mutta homma olikin uskomattoman hauskaa. Olimme oikeita jauhopeukaloita koko porukka. Emäntähän oli tehnyt kuoritaikinan ja täytteen valmiiksi, siitä vaan kaulinta pyörittelemään. Ja valmist tuli taidolla ja tunteella: hyvin yksilöllisiä malleja. Näitä tuotoksia sitten porukalla syötiin ja kilvan keuhuttiin.

Härvelin (Airwheel) esittely oli seuraavan päivänä. Uskomaton vempale, jota vauhdin hurmasta nauttivat saivat kokeilla. Hauskaa oli ja kauppojakin syntyi.

Illemmalla Etelä-Saimaan invalidien talkoolaiset paistoivat grillikatoksessa lettuja ja makkaroituja, joita ostimme ja mielihyvin söimme vatsat pullolleen.

Torstai oli kulttuurista. Menimme Lappeenrannan kesäteatteriin, jossa UIT esitti näytelmän ”Melkoisia muskettisotureita”. Se oli aika hauska juttu ja nauruhermojakin tuli viriteltyä. ”Jatkot” olivat satamatorilla, jonne osa porukasta meni vetyyn ja atomiin (kuuluisuudet Lappeenrannasta) tutustumaan ja nauttimaan.

Perjantain teema oli: Ei mitään hätää, kyllä Kaija, Lexa ja Topi vetävät Luukansalmen sillan korkeuksiin, jota on 28 m ja pituuttakin 433 m. Innokkaita keulaajia avustajineen oli matkassa.



Marjolan henkeäsalpaava iltarusko.



Eero ja Aune Pohjola Heinolasta ja Kirsti Paavola Hyvinkäältä.

Rauni Mäki-Petäys ja Marja-Leena Grönberg.



Huippuhauskaa istumalentopalloa pelattiin ilmapalloilla. Kaksi erittäin ”tasaväkistä” joukkuetta otti mittaa toisistaan, toisella puolella 6-7 pelaajaa ja toisella 3-4 pelaajaa. Naurua riitti ja hiki virtasi. Myös katosotat pääsivät osallistumaan, sillä pallo karkasi pelaajien käsistä milloin mihinkin.

Tietovisakilpailun yhteisratkominen oli ratki-

riemukasta ja porukalla kaikista selvittiin.

Vauvaenergiaa kurssiin toivat Lexan avustajan Heikin lapset Sara ja Erika muidenkin kuin Heikin iloksi.

Lauantaina suloiset neitokaiset (kaksi kaunotarta, jotka toimivat avustajina) tekivät leppeässä illassa

souturetken lähi saareen. Rannalle jääneet antoivat ohjeita, pelastusliivit ja huolestuneena tarkkailivat soutajien etenemistä. Soutajat palasivat onnellisesti rantaan.

Ensikertalaisten mielestä ympäristö oli suorastaan ihana: luonnon rauhaa ja kauneutta, oikea lomaympäristö, joka ylitti odotukset. Toiset leiriläiset olivat mukavia, konkareitten johdolla järjestettiin tietokilpailuja ja muuta mukavaa. Laulua ja leikkiä oli, ei mitään pakollista ohjelmaa ja yliohtelua, majoitus oli kodikas, ei kylläkään viiden tähden veroinen.

Henkilökunta oli avuliasta ja ystävällistä. Ja se ruoka: maukasta ja hyvää. Ja uimisesta nauttivat ja siihen pystyvät saivat uida ja iloita melko viileästä vedestä. Kikka taisi olla ainoa, joka ui ainakin kerran päivässä. ”Pitkospuuta” pitkin pääsi helposti pyörätuolillakin niemennokkaan mustikoita syömään.

Kiitokset kaikille leiriläisille ja tietenkin Poliohuolto r.y:lle, Lexalle ja kumppaneille ja koko Marjolan väelle. Kiitokset avustajaneitoille ja Raunille myös!

Teksti: Strörre ja Mindre

Kiitämme kannatusjäseniämme, yhteistyökumppaneitamme ja työmme tukijoita kuluneesta vuodesta.

Hyvää vuotta 2017

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille RAY-rahoitteiset kurssit 2017

Hakijantiedot

Nimi: _____

Henkilötunnus: _____

Lähiosoite: _____

Postinumero: _____

Postitoimipaikka: _____

Puhelinnumero: _____

Sähköposti: _____

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi _____

Toinen vaihtoehto _____

Kolmas vaihtoehto _____

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi _____

Maksaja: Kela Kunta RAY Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi? _____

Polion myöhäisdiagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? _____

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____

Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa Pukemisessa Hygieniassa Liikkumisessa Muussa: _____

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaile omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

Annan suostumukseni siihen, että 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

Poliolehden lukijamatka

Lontoo ja Bournemouth

Matka mielenkiintoiseen, värikkäseen Englannin historiaan ja sen kauniimpiin maisemiin. Vietämme kaksi päivää Lontoossa ja jatkamme Bournemouthin merenrantakaupunkiin. Viikon matkaamme mahtuu British Museum, Stonehengen mystiset kivet, Devonin karut nummet ja arkkitehtuurisesti arvokas Salisburyn katedraali. Lontoota katsomme mm. London Eye maailmanpyörästä.



Kohde

Lontoo - Bournemouth, Englanti

Matkan ajankohta

17 -24.5.2017 7vrk

Matkan hinta

2 050,00 €/hlö kahden hengen huoneessa

Lennot Finnair

17.5.2017 Helsinki – Lontoo 08.00 – 09.10

24.5.2017 Lontoo – Helsinki 16.10 – 21.00

Hotellit

Lontoo 17-19.5.2017 2vrk

Amba Hotel Marble Arch**** www.amba-hotel.com/marblearch

Amba Hotel Marble Arch neljän tähden hotelli loistavalla paikalla Oxford Streetin ja Marble Archin läheisyydessä ja Hyde Park aivan vieressä. Huoneissa on ilmastointi, TV, puhelin, kahvinkeitin/vedenkeitin ja kylpyhuone suihkulla ja hiustenkuivaaja. Makuuhuoneet ovat kooltaan Lontoon mittakaavassa tilavat. Liikuntaesteisille huoneita, joissa tilava kylpyhuone suihkulla, tukikahvoja ja seinästä taitettavissa oleva suihkutuoli (huoneet uusittu 2015).

Bournemouth 19-24.5.2017 5vrk

Ramada Encore Bournemouth***

<http://ramadaencorebournemouth.co.uk/>

Sijaitsee 550 m Russell-Cotes Taidegalleriasta & Museosta, 750 m St Peter's kirkosta, 800 m rannalta ja 800 m Bournemouthin meriakvaariosta

Huoneissa on ilmastointi, internet yhteys, TV, puhelin, tallelokero, työpöytä, tee/kahvinkeitin, hiustenkuivaaja ja silitysrauta ja – lauta. Liikuntaesteisille huoneita, joissa kylpyhuone suihkulla, tukikahvoja ja seinässä oleva suihkutuoli.

Hintaan sisältyy

- Finnairin lennot Helsinki – Lontoo (Heathrow) – Helsinki turistiluokassa
- lentokenttämaksut ja arvonlisävero, matkatavarat 1x23kg/hlö ruumaan

- majoitus 2 vuorokautta Lontoossa ja 5 vuorokautta Bournemouthissa
- hotelliaamiaiset ja 1 x tervetuloa illallinen sekä 1 x jäähyväisillallinen (sis. 3- ruokalajia +kahvi) ja 1 x pubilounas (ei juomia)
- lentokenttäkuljetukset ja muu ohjelmakuljetus esteettömällä bussilla
- suomenkielinen opas retkillä
- matkaohjelman mukaiset retket, opastukset ja sisäänpääsy

Lisämaksusta

- Yhden hengen huoneen lisämaksu 600 €/7vrk.
- liityntälennot alk.115 € mm. Turku/Tampere ja 130 € muut Finnairin kohteet

Retket, tutustumiskohteet

- Lontoon kiertoajelu, British Museum, London Eye, Kuninkaallinen kasvitieteellinen puutarha Kew Garden.
- Devonin kreivikunta: Dartmoorin nummet, Widecombe in the Moor-kylä, Weymouthin rannikkokaupunki
- New Forestin luonnonpuisto ja Beaulieu kartano
- Salisbury ja Stonehedge

Tarkempi matkaohjelma löytyy Polioliiton nettisivuilta (www.polioliitto.com) ja sen voi tilata toimistolta.

Suomen kansalaisella on oltava matkalla mukana koko matkan ajan voimassa oleva passi tai EU-henkilökortti. Varaukseen tarvitaan matkustajilta passikopio viimeistään 40vrk ennen matkan alkua.

Ilmoittautuminen ja maksut:

Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 20.2.2017 mennessä joko puhelimitse 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com tai birgitta.oksa@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mukaan tulevat apuvälineesi, esteettömän huoneen tarpeesi, ruoka-allergiat yms. Ilmoittautumisen jälkeen on maksettava varausmaksu 800,00 €/hlö ja loppumaksu 1250,00 € viimeistään 31.3.2017. Maksut Polioliiton validit ry:n tilitylle DanskeBank FI10 8000 1300 2228 75.

Tervetuloa mukaan!

Lahti-Kouvolan osasto

Osaston vuosikokous

Lahti-Kouvola osaston vuosikokous pidetään Elimäen Puustelli ry:ssä Jaakkolankuja 4-6, 45610 Koria 13.2.2017 alkaen kello 11.15 tuolijumpalla, jonka jälkeen ruokailu ja kokous.

Kokouksen tulossa Polioinvalidit ry:n toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Ruokailijoiden määrän takia ilmoittautumiset 8.2.2017 Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköposti: seija.valkonen2@luukku.com

Ohjattu vesivoimistelu

Ohjattu vesivoimistelu alkaa jälleen maaliskuussa 2017. Allasliikunnan ohjaajina toimivat edelleen Motionsin osuuskunnan fysioterapiaopiskelijat.

Toiminta alkaa 08.03.2017 Lahden ammattikorkeakoulun tiloissa osoitteessa Hoi-tajankatu 3, Lahti. Vesivoimistelu on aina keskiviikkoisin klo 11.45 – 12.15. Tätä ennen ryhmäläisille on varattu 15 minuuttia aikaa mm altaaseen siirtymiseen.

Kevään aikana allasliikuntakertoja on yhteensä kymmenen kertaa aina 10.05.2017 saakka. Vesijumpan hinta on riippuvainen osallistujamäärästä. Polioinvalidit ry:n yhdistyksen jäseniä yhdistys avustaa osallistumismaksussa 50%:lla.

Ilmoittautumiset Helena Kotilaiselle puh. 0505922070 (jätähän yhteydenottotiedot puhelinvastajaan, mikäli Helena ei ole puhelimen ääressä).

Mikäli teillä osastomme jäsenillä on ajatuksia ensi vuodelle, ottanette yhteyttä. Muistatthän, että kaikilla on mahdollisuus osallistua myös muiden osastojen retkiin ja tilaisuuksiin, joten seurakkaa myös muiden osastojen tapahtumia.

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään lauantaina 25.2.2017 Hotelli Sorsanpesällä Seinäjoella. Aloitamme osaston tarjoamalla lounaalla klo 13.30.

Hekuja luvassa

Suunnitellamme ensivuodelle henkilökohtaisia kuntokursseja, eli Hekuja kesäkuun alkuun Lehtimäen opistolle ja elokuun loppuun Österhankmoon leirikeskukseen Mustasaareen. Ajat ja paikat tarkentuvat myöhemmin.

Tee ehdotuksia tapahtumista ensi vuodelle.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Pirkko Ahola p. 0405907954 tai pirkko.ahola@pp3.inet.fi.

Sihteerit Veikko Hemminki p. 0400262801 tai veikkohemminki@gmail.com.

Hyvää uutta vuotta kaikille

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous

pidetään perjantaina 17.03.2017 klo 13.00 alkaen Haukiputaan lounas-kahvila Nyymanissa, osoite Revontie 14. Kokous aloitetaan lounaalla, jonka maksaa yhdistys. Ruokailun jälkeen pidämme vuosikokouksen. Birgitta Oksa osallistuu myös kokoukseemme. Vuosikokouksen jälkeen välittömästi pidämme myös johtokunnan järjestäytymiskokouksen.

Ruokailun vuoksi ilmoittautuminen sihteerin Sinikka Korvalle puh. 040-8464135 joko soittamalla tai tekstiviestillä, on välttämätön.

Kerhotoiminta keväällä 2017

Kemin kerho toimii jäsentensä kotona tai Invalidiyhdistyksen tiloissa.

Oulun kerho kokoontuu seuraavan kerran tiistaina 24.01.2017 klo 12-14 Vesijätkäliikossa. Kokoontumisia jatketaan kerran kuukaudessa. Tapaamisissamme korostuu vertaistuki. Myös erilaisten pelien kuten boccian pelaamisen on jatkossa tarkoitus sisältyä toimintaan. Yhdyshenkilö Sinikka Korvala 040-8464135.

Kajaanin kerho kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 14-16. Kirkkokatu 26. Yhdyshenkilönä Manu Leinonen puh.040-7505630.

Muuta

Avokuntoutuspäivä Marja Räsänen ohjaamana on tulossa Ouluun ja Rovaniemelle, mikäli Suomen Polioliitto saa niille rahoituksen RAY:tä. Aikataulusta tiedotetaan myöhemmin.

Kiitos

Haluamme kiittää lämpimästi jäsenistöä ja avustajia osallistumisista kerhotoimintoihin ja Levin sekä Rokuan kuntoutuksiin. Vertaistuki, jonka olemme kokeneet sydäntä lähellä olevaksi toiminnaksi ja jota olemme halunneet kehittää, on toiminut hyvin. Uskallusta ja luottamusta avoimempaan kommunikaatioon jäsenten välille on syntynyt.

Hyvää Uutta Vuotta!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Ohjattu vesivoimistelu

Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori.

Kevätkausi alkaa 17.01.2017 klo 16.00 altaassa. Osallistumismaksu 6€/kerta

Torstakerhot

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila. Kerhopäivät ilmoitamme seuraavassa jäsenkirjeessä.

Satakunnan osaston vuosikokous

Torstaina 09.02.2017 alkaen klo 15.00

Raumalla Ravintola Pinjassa

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Satakunnan osasto kiittää vuodesta 2016 ja toivottaa kaikille

Onnea vuodelle 2017

Johtokunta

Onnellista Uutta Vuotta

Polioinvalidit ry:n hankkija Raija Nissinen toivottaa

Onnellista Vuotta 2017 kaikille Polioinvalidit ry:n työtä tukeneille kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille.

Tampereen osasto

Vuoden 2017 suunnitelmat ovat mietinnässä ja otamme mielellämme vastaan teiltä ehdotuksia. Jäsenkirjeissä ja muissa omissa tiedotteissamme saat lisätietoja tulevasta.

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään sunnuntaina 5.3.2017 klo 13, VATENK:n kokoustilassa, Pellervonkatu 9 Tampere. Tästä tarkempi tieto jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

Pirjo Karin-Oka puh 041 533 8755 tai Leila Lahti-Pätäri puh 040 700 1257 pirjo.karin-oka@kolumbus.fi tai leila.lahtipatari@kolumbus.fi Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Lämpöä, valoa, talven taikaa, kaikille rauhaisaa kaamoksen aikaa. Vuosi vanha jäi nyt unholaan, uudelle vuodelle malja nostetaan.

Toivotamme kaikille teille onnekasta vuotta 2017 ja kiitämme taakse jääneestä vuodesta!

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 10.1.2017.

Kevätkauden kausimaksu on 20€ ja se maksetaan 31.1.2017 mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40. Ilmoita muuta kulkuporttia varten avainrannekkeen.

Vesijumppa

Osastomme vesijumppa/uinti – vuorot jatkuvat tammikuussa perjantaina 13.1. 2017 klo 15 Ruusukorttelissa. Vuorot jatkuvat perjantaisin toukokuun loppuun. Kevätkauden kausimaksu on 90€ ja se maksetaan 31.1.2017 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 11.1.2017. Osallistujia maksaa Visiitti-maksun Kaarinan kaupungille, tarvittaessa saat lisätietoja Riitalta.

Lounastapaamiset

Suosittu lounastapaamiset jatkuvat. Seuraava lounaspaikka on ravintola Frans & Emilie, Eerikinkatu 10, Turku. Siellä tavataan myös seuraavista tapaamispäivistä ja – paikoista. Lounastapaamisten lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte – listalta. Esteetön sisäänkäynti löytyy Kauppiaskadun puolelta ja ravintolassa on inva-wc. Ennakoilmoitusta ei tarvita.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 23.3.2017 klo 13 Lounatuulet Yhteisötalo ry:n tiloissa, Läntinen Pitkätie 33, Turku. Kokousta kukaan ei kutsu toiseen kerrokseen. Ilmoita tulostasi Riitalle, niin osamme varata tarjottavat.

Ilmaisia luentoja

Tarjolla myös seuraavia ilmaisia luentoja Lounatuulet Yhteisötalon Pihlaja-salissa: 24.1.2017 Uni ja unettomuus / geriatri Maaria Seppälä, 28.2.2017 Geenit sairauksien aiheuttajana/ perinnöllisyystieteen emeritusprofessori Petter Portin, 28.3.2017 Testamentti/asianajaja Kaisa Mähkö

Kaikki luennot alkavat klo 16.30.

Muusta alkuvuoden 2017 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille sekä tapahtumissamme ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tuulillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille

Hyvää Uutta Vuotta 2017

Johtokunta

Savon osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään ti 28.02.2017 klo 12 ravintola Savoniassa, Sammakkolammentie 2, Kuopio.

Aloitamme kokouksen lounaalla.

Vuodelle 2017 on suunniteltu mm.

Heku-kursseja, retkiä, pelipäivää yms.

Tarkempaa tietoa tapahtumista seuraavassa jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot:

Iiris Karvinen puh.0400 649677 tai

Esko Timonen puh. 0400 645182

Lämmin kiitos jäsenille ja yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta.

Hyvää Alkavaa Vuotta 2017

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Päspö toimintaa keväällä 2017

Muistojen bulevardin konsertti 14.2.2017

Menemme ystävänpäivänä 14.2. klo 19.00 Savoy-teatteriin kuuntelemaan Muistojen Bulevardin konserttia, joka on täynnä suomenkielisiä iskelmiä kultaisilta 1940-1960-luvuilta Kodinkyntilät-lauluyhtyeelle uudelleensovitetuina. Laulu-yhtyeessä esiintyvät Monna Kamu, Maija Hapuoja ja Irma Tapio. Ohjelmistossa mm George de Godzinskyn, Toivo Kärjen, Erik Lindströmin ja Valto Laitisen sävellyksiä.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 12.1. mennessä. Konserttilipun hinta 20€ suoritettava Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 2228 75 viimeistään 12.1.

HUOM! Konsertin tiedot vain tässä lehdessä ei jäsenkirjeessä

Vuosikokous

Osaston vuosikokous järjestetään toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs 9.3. klo 17,30 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Kahvitarjoilu.

Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaaerien fysioterapiaohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla alkaen 12.1. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.30 – 15.15, josta jumppaa klo 14.30 – 15.00 ja vapaata uintia klo 15.00 – 15.15. Kevätkauden maksu on 50€, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75. Tule hoitamaan kuntoasi!

HUOM! Alkamisaika on muuttunut.

Torstaikeho

Torstaikeho kokoontuu edelleen kuu-kauden toisena torstaina klo 16,00-18,00 toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs.

Kevään kerhoillat ovat seuraavat:

Tammikuu 12.1. Pelataan Bingoa

Helmikuu 9.2.

Maaliskuu 9.3.

Huhtikuu 13.4.

Toukokuu 11.5.

Kevätlounas Kuninkaan Lohessa

Kerhon ohjelmasta lisää seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kevään muu toiminta

Tammikuussa ilmestyvässä jäsenkirjeessä lisää tietoa kevään ja kesän toiminnasta.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!

Johtokunta

Opas potilaalle on vapaasti käytettävissä internet-osoitteessa

www.thl.fi/potilaanopas

Rauman vinkkelist

Vuosi 2016 on päättymässä



Tätäkin taustaa vasten ajateltuna tulevat osastojen järjestämät tapahtumat olemaan avainasemassa. Osastojen toiminta painottuu paikalliseen toimintaan. Näin ne pystyvät paitsi räätälöimään tapahtumat omalle alueelleen ja omille jäsenilleen sopiviksi myös tuovat yhdistyksen tarjoamat palvelut lähemmäksi.

Kuntoutuksen tärkeys

Osastojen rooli kuntoutuksen järjestämisessä on jo kasvanut,

Vuosi 2016 oli toimintamme kannalta katsottuna moneen edelliseen vuoteen verrattuna rauhallisempi. Tämä ei suinkaan tarkoita, etteikö toimintaa olisi ollut riittämiin asti, vaan että kuluneena vuonna ei yhdistyksen toiminta pitänyt sisällään edellisten vuosien ”isoja” päätöksiä ja toteutuksia.

Osallistumisen haasteet

Olen useasti ottanut esille meidän yhdistyksemme tulevaisuuden ja haasteet. Korkean ikämme ja polion myöhäisoiheet rajaavat yhä enenemässä määrin liikkumistamme. Meidän tuleekin paneutua ratkaisemaan kaikin voimin kuinka voimme poistaa osallistumisen esteitä ja kaikki yhdessä parhaamme tehden.

Yhdistyksemme johtokunta on kokouksissaan pohtinut tätä tulevaisuuden näkymää. Yleensä näissä keskusteluissa ja pohdinnoissa on noussut esille vahvimmin osastojen merkitys ja rooli yhdistyksemme tulevaisuudessa, mutta myös tänään. Mitä me yhdistyksenä voisimme tehdä auttaaksemme jäsenistöä tulevaisuudessa selviytymään omissa arjessaan niin hyvin kuin mahdollista?

Valtakunnalliset yhteistapaamiset ovat todella arvokkaita vertaistapaamisia. Olemme näissä tilaisuuksissa olleet poliolaisten pääsääntöisesti ”keskenämme”. Jatkossa tulemme yhä enenevässä määrin tarvitsemaan avustajia, koska emme pärjää ilman apua. Kuljetuksien järjestäminen tulee olemaan yhä vaikeampaa ja myös kalliimpaa.

mutta tarve on yhä selvästi kasvava. Kuntoutuksen järjestämiseen pitäisi pystyä osoittamaan yhä enemmän resursseja, mutta valitettavasti niin osastojen kuin yhdistyksenkin resurssit ovat rajalliset.

Yhdistys pyrkii omien mahdollisuuksiensa rajoissa tarjoamaan polioinvalidille kuntoutusta ja vertaistukea. Julkinen terveydenhuolto on jättänyt poliovammaisten kuntoutuksen pitkälti juuri kolmannen sektorin eli järjestöjen harteille. Mutta meidän poliovammaisten tulee vaatia yhteiskuntaa järjestämään myös poliovammaisille räätälöityä kuntoutusta. Tämä edellyttää meiltä kaikilta aktiivisuutta ja sitkeyttä. Kuntoutus on meille erittäin tarpeellista ja yhä tarpeellisemmaksi se käy iän karttuessa.

Kiitän teitä kaikkia, jotka olette olleet tekemässä työtä kuluvan vuoden aikana polioinvalidien parhaaksi. Yhdistyksemme työ suomalaisten polioinvalidien parhaaksi jatkuu edelleen.

Toivotan kaikille hyvää uutta vuotta 2017

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry
puheenjohtaja

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA



Suomen Poliohuolto r.y:n 58:n toimintavuoden päättyessä on ilo todeta, että yhdistyksen toiminta on pystytty toteuttamaan siten, kuin vuoden toimintasuunnitelmassa kaavailtiin. Olen monesti aiemminkin todennut, että pienenä vammaisjärjestönä emme yksin pysty suuressa määrin vaikuttamaan lainsäädännön kehittämiseen siten, että poliovammaisten erityistarpeet tulisivat lainsäädännössä riittävässä määrin huomioituiksi.

Meidän rooliksi on muodostunut jo vuosikymmenten ajan lähinnä kysytyjen pienimuotoisen kuntoutustoiminnan, sekä lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen ja vertaistuen tarjoaminen. Poliovammaisten yleinen edunvalvonta, laajempi kuntoutustoiminta ja neuvontapalvelut hoidetaan leveämmillä hartioilla yhteistyöjärjestöme Suomen Polioliitto r.y:n toimesta.

Päättävä vuosi tulee jäämään Suomen historiaan maan hallituksen toiminnan suhteen suurena sähläämisena. Yritysten kilpailukyvyyn nostamisen, kansantalouden kasvattamisen, työttömyyden vähentämisen ja työllisyyden edistämisen nimissä on tehty kymmenittäin erityisesti kaikkein heikompiin, pieni- ja keskituloisiin, lapsiperheisiin, opiskelijoihin, vammaisiin ja eläkeläisiin kohdistuvia etuuksien leikkauksia sekä sosiaali- ja terveydenhuollon maksujen korotuksia. Miten ihmeessä näitä kansalaisryhmiä rökittämällä tämä yhteiskunta saadaan jaloilleen? On käsittämätöntä, miten yhteiskunnan suurituloisimmat, joilla on paras maksukyky, saavat seilata Suomi-laivassa vapaamatkustajina.

Ei niin huonoa, etteikö jotain hyvääkin. Suomen valtio on vihdoinkin saanut vuosien väännön tuloksena ratifoiduksi YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevan yleissopimuksen, jolla on meidän kannalta suuri merkitys. Vammais- ja kansalaisjärjestöjen kapina hallituksen useisiin leikkauksiin on johtanut siihen, että hallitus on joutunut perumaan joitain niistä.

Yksi meidän elämään suuresti vaikuttava saavutus on se, että hallitus perui suunnitelmansa, joka toteutuessaan olisi poistanut 75-vuotta täyttäneiltä vaikeavammaisilta oikeuden henkilökohtaiseen avustajaan ja heikentänyt heidän oikeutta kuljetuspalveluihin. On selvää, että jos nuo suunnitelmat olisivat toteutuneet, niin heidät olisi suljettu yhteiskunnan ulkopuolelle laitoksiin ja rajoitettu heidän mahdollisuuttaan inhimilliseen elämään.

Vuoden päättyessä kiitän Loma- ja kokoushotelli Marjolaa, Kaari-Matkat Oy:tä ja kaikkia muita yhteistyökumppaneitamme hyvästä yhteistyöstä, sekä kannatusjäseniämme työmme tukemisesta.

Onnellista ja Menestyksellistä Uutta Vuotta 2017 kaikelle kansalle.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n
puheenjohtaja

Neuvontapalvelusta kysyttyä

Onko poliota edelleen olemassa? Onko se parannettavissa?

K: Olen lukenut poliosta tautihistoriasta? Onko sitä tautia vielä olemassa?

V: Poliota on vielä olemassa, vaikka poliotapaukset maailmassa ovat vähentyneet yli 99% vuodesta 1988, jolloin arviolta yli 350 000 ihmistä sairastui polioon. Raportoituja polioon sairastumistapauksia oli vuonna 2015 yhteensä 74 ja tähän mennessä vuonna 2016 raportoituja tapauksia on 21.

Polion nujertamiseksi on tehty töitä maailmanlaajuisesti ja tuloksia on siis saavutettu. Villiä poliovirusta esiintyy WHO:n (Maailman terveysjärjestö) mukaan vain Afganistanissa, Pakistanissa ja Nigeriassa.

Suomessa polioon sairastumisia ei ole tapahtunut vuosikymmeniin. Yli 95% suomalaisista on rokotettu poliota vastaan.

Edistymisestä huolimatta niin kauan kuin yksikin ihminen, erityisesti lapsi, kantaa poliovirusta, rokottamattomat lapset kaikissa maissa ovat vaarassa sairastua polioon. Poliovirus leviää helposti ja se voi ihmisten mukana helposti kulkeutua maahan, jossa ei enää ole ollut omaa villiä polioviruskantaa ja sairastuttaa kaikki rokottamattomat.

Epäonnistuminen polion hävittämisohjelmassa voi tarkoittaa jopa 200 000 uutta tapausta vuosittain 10 vuoden kuluessa, kaikkialla maailmassa.

K: Kuinka polio parannetaan?

V: Polioon ei ole parannuskeinoja. Mutta polioon sairastuminen voidaan estää poliorokotteella. Maailmalla polion hävitys pohjaa nimenomaan poliorokotteeseen ja siihen, että kaikki maailman lapset voitaisiin suojata poliota rokotteella. Poliorokote on osa suomalaista rokoteohjelmaa.

Teksti: PO

Hannu Sallinen in memoriam



Hannu Sakari Sallinen syntyi opettajaperheeseen 11.12.1946 Joensuussa. Hän menehtyi 69-vuotiaana sairauskohtaukseen 23.10.2016 kotonaan Tampereella.

Hannun lapsuudessa perhe asui isän työn vuoksi aluksi eri paikkakunnilla, mm. Turussa, josta Hannulla oli muistoissaan

näkymä omenanmyynnistä Aurajoen rannalla. Myöhemmin perhe asettui pysyvästi Tampereelle. Siellä Hannu sairastui alakouluikäisenä polioon v. 1956. Jo samana vuonna hänestä tuli Polioinvalidit ry:n jäsen numero 229. Tampereen Seudun Invalidit ry:n jäseneksi hän liittyi v. 1968.

Kummassakin järjestössä hän toimi aktiivisesti ja pitkään vammaisten hyväksi omaa suoraselkäistä linjaansa noudattaen: sanoi suoraan asiat niin kuin ne hänen mielestään olivat mitään kaunistelematta tai ketään kumartelematta. Tällainen menettely ei ollut kaikkien mieleen. Kuitenkin Hannu jaksoi sinnikäästi toimia yhteisten asioiden hyväksi kuolemaansa asti.

Valmistuttuaan Rauman kauppaoppilaitoksesta vuonna 1965 hän toimi aluksi Tampereella mm. kenkä- ja rautakauppa-myynnä. 1968 hän siirtyi Tampereen kaupungin teknisen toimien kivivaraston palvelukseen, jonka apulaistyönjohtajan toimesta jäi sairaseläkkeelle v. 1999.

Hannu Sallinen toimi Tampereen Seudun Invalidien varapuheenjohtajana vv. 1988 –

2005. TSI:n Kesäkotia Aitorannan isännöydestä hän huolehti tunnollisesti ja tuloksellisesti vv. 1988 - 2007. Invalidiliiton liittoneuvoston jäsenen hän oli kahdeksan vuotta. Hän kuului Tampereen Invalidien työtuki TITRY ry:n hallitukseen vv. 1997 - 2015. Lisäksi hän toimi Polioinvalidit ry:n Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n hallituksen jäsenenä sen perustamisesta 1994 alkaen kuolemaansa saakka.

Tunnustuksena arvokkaasta vapaaehtoistoiminnastaan Hannu Sallinen sai v. 1997 Invalidiliiton kultaisen ansioplaketin no 368.

Hannu oli perustamassa Suomen Canastaliittoon kuuluvaa Tampereen Canastakerhoa ja oli sen hallituksen jäsen vuoteen 2013. Canastaharrastus toi hänelle peräti kolme Suomen mestaruutta.

Tutustuin Tampereella asuvasani Samiin, kuten me kaverit Hannua kutsuimme, huikentellevassa teini-ässä 60-luvun alussa. Parempaa kaveria en voisi vielääkään kuvitella. Yhdessä jaoimme ilot ja surut. Kävimme mm.

vuokratulla autolla Hyvinkäällä riiailemassa tulevaa vaimoani ja siksi olikin luonnollista, että Sami toimi vihkiäistemme bestmanina 22.10.1966.

Päivälleen 50 vuotta myöhemmin saimme vaimoni kanssa iloksemme Samin ja vaimonsa Elinan kunniavieraiksemme Turkuun Kultahääpäivämme viettoon. Sami muisteli juhlassa osaltaan leppoisaan tyyliinsä yhteisiä vuosikymmeniämme. Ehtivät he vielä poiketa tutustumassa uuteen kotiimmekin ennen paluumatkaa Tampereelle. Tyrmistys oli suuri, kun saimme seuraavana aamuna tiedon Samin äkillisestä kuolemasta yöllä kotiin päästyään. Lohduttava ajatus on, että Samin viimeinen elinpäivä oli iloisten muistojen päivä. Oheinen kuva on otettu tuona päivänä juhlassamme.

Elina-vaimo, kaksi poikaa ja kolme lastenlasta jäivät lähimpinä kaipaamaan Hannua ja muistelemaan hänen värikästä persoonaansa.

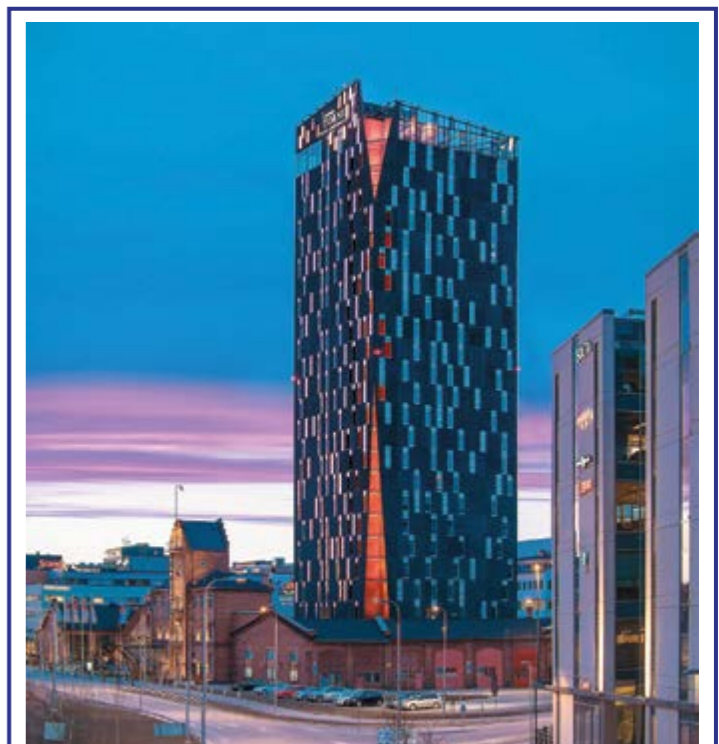
Heikki O Haulisto
pitkäaikainen ystävä



Sydämelliset terveiset ja Uuden Vuoden toivotukset kaikille Poliolehden lukijoille.

Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenille erityisterveiset. Soitan teille taas vuoden 2017 alkupuolella.

Martta Noronen



Ennakkoilmoitus

Syystapahtuma 2017

Polioinvalidit ry:n Tampereen osasto juhlii 60 vuotista toimintaansa 14-15.10.2017 Tampereella, Solo Sokos Hotel Tornissa.

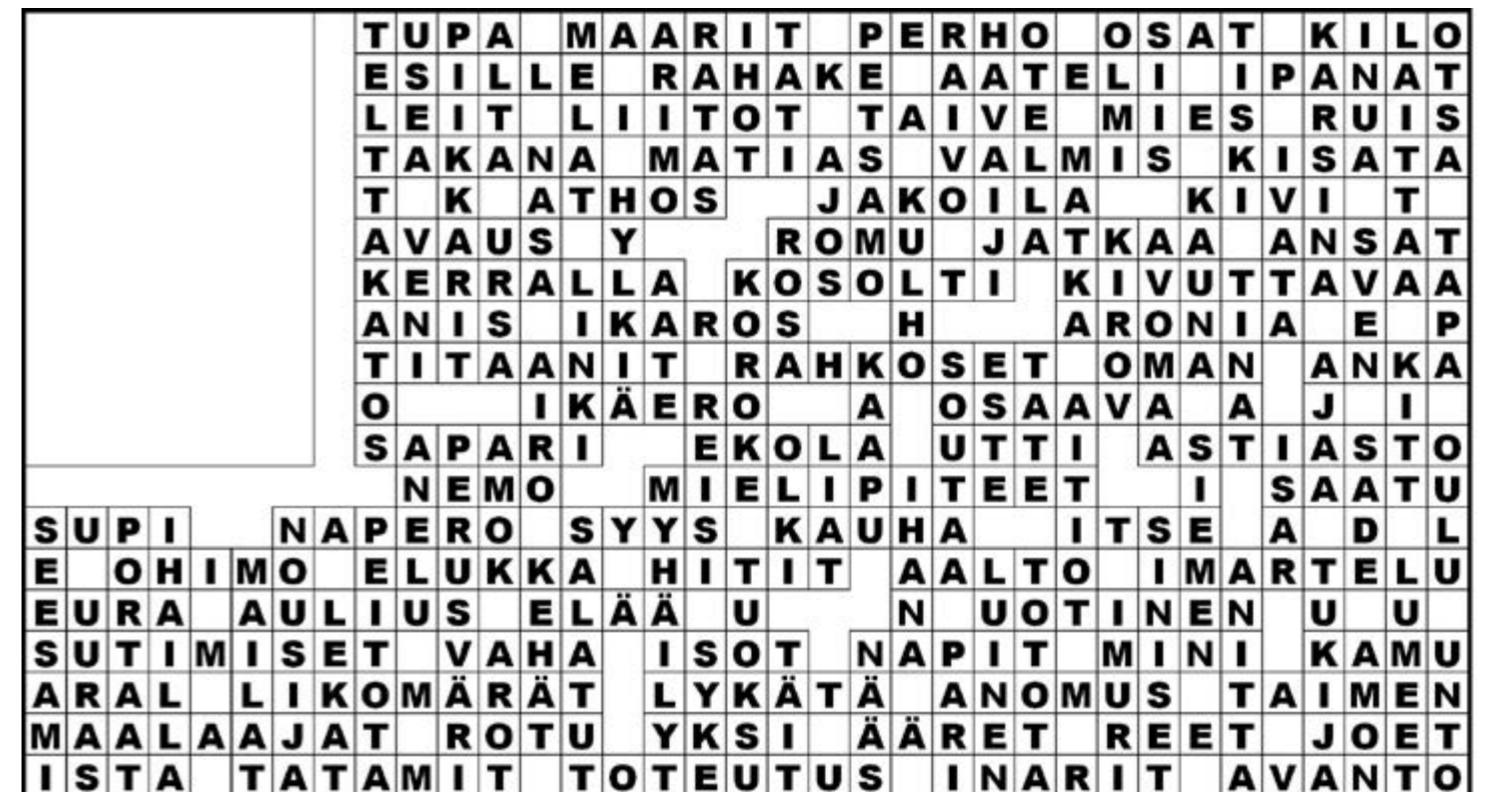
Luvassa on riemukkaita muistoja ja iloisia hetkiä yhdessä vanhojen ja uusien ystävien kanssa.

Tapaammehan silloin!

Polioinvalidit ry Tampereen osasto
Suomen Polioliitto ry

Poliolehden 3/2016 ruudukon voittajat

- 1 Tuulikki Konttinen, Hanko
- 2 Tiina Tajjonlahti, Ylihärämä



Anna-Liisa Hillon muistolle



Suomen Poliohuolto ry:n jäsen, ystäväni Anna-Liisa Hillo, synt. 14.12.1933 Alahärmässä, menehtyi pitkäaikaisen sairauden uuvuttamana 9.10.2016 Jorvin

sairaalassa Espoossa. Anna-Liisa liittyi silloisen vuonna 1958 perustetun Helsingin Polio Huolto r.y:n jäseneksi 16.5.1959. Joten hän oli yksi yhdistyksemme pitkäaikaisimmista jäsenistä.

Anna-Liisa valmistui Invalidisäätiön ammattikoulusta pukuompelijaksi ja avioitui samassa koulusta vaaturiksi valmistuneen Henryn kanssa. Heille syntyi yksi lapsi, Erkki. Aviomies menehtyi syöpään vuonna 1964. Erkin perheeseen syntyi kaksi lasta, Oona ja Osku, jotka olivat Anna-Liisan silmäterinä hänen elämänsä loppuun saakka. Anna-Liisan poika Erkki menehtyi myös syöpään vuonna 2006.

Anna-Liisan pitkäaikaisin elämänkumppani oli hänen avomiehensä Antti, jonka kanssa hän sai viettää onnellista elämää

40 vuotta. Anna-Liisa ja Antti tunnettiin hyvin sopuisana parina. Molempien kertoman mukaan heidän väliset erimielisyydet sovittiin aina ennen nukkumaanmenoa. Anna-Liisa teki pitkän työuran Postin palveluksessa.

Suomen Poliohuolto ry:n hyväksi Anna-Liisa on tehnyt historiallisen pitkän ja arvokkaan uran. Hän toimi yhdistyksen hallituksen jäsenenä vuosina 1970-2007, naistoimikunnan vetäjänä useita kymmeniä vuosia ja yhdistyksen kannatusjäsenhankkijana 1.9.2004-31.7.2011. Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous myönsi hänelle vuonna 2011 kunniajäsenyyden huomionosoituksena yhdistyksen hyväksi tehdystä työstä. Sosiaali- ja terveystur-

van keskusliitto myönsi Anna-Liisalle vuonna 2011 kultaisen ansiomerkin ja kunniakirjan 30-vuotisesta toiminnasta sosiaalialan järjestön hyväksi.

Suomen Poliohuolto r.y:n ja omasta puolestani ilmaisen kunnioituksen ja kiitollisuuden Anna-Liisalle arvokkaasta toiminnasta yhdistyksen hyväksi sekä osanottomme hänen omaistensa ja läheistensä suruun.

Leo Hänninen
Suomen Poliohuolto ry:n puheenjohtaja



KUNTSUN JOULUTERVEHDYS

**Lumiset oksat vihreän puun,
kimmeltää valossa jouluisen kuun.
Katsoen tähtien hopeista nauhaa,
toivomme jouluusi lämpöä, rauhaa.**

**TUNNELMALLISTA JUHLA-AIKAA
TOIVOTTAVAT KUNTSUN TONTUT!**

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy
Kyttälänkatu 5 33100 Tre
p. 03-3142 5800 / www.kuntsu.fi