

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2017



Pienistä palasista

Positiivisuuden saavuttaminen tuntuu entistä vaikeammalta. Pitäisi olla iloinen ja suhtautua rakentavasti. Niinpä pitäisi. Miksi emme saisi olla kiukkuisia ja pahalla mielellä, kun siltä tuntuu?

Kevätaurinko paistaa vihdoin. Harmaus ja räntäsade on vaihtunut valoon ja usko siihen, että kesä sittenkin on tulossa, palannut. Vaan eipä hymyilytä. Harmittaa entistä enemmän likaiset ikkunat. Ei vain saa löydettyä itsestään minkäänlaista myönteisyyden valaistumista.

Tuntuuko tutulta? Ainakin yhä useampi soittaja kertoo pahasta olostaan. Oma vointi, ikääntyminen ja tulevaisuus pelottaa. Yksinäisyys väijyy nurkan takana ja kuolema.

Vertaisten löytyminen veiteenpäin

Sanomalehteä ei enää uskalla avata. Suomi voi huonosti juuri sinun takiasi. Sen kertoo sinulle päättävä, jolla itsellään ei ole muuta taloudellista huolta kuin se, että kuinka välttyä maksamasta veroja. Ja varmemmaksi vakuudeksi, jos hän on työelämässä mukana, vastuu rajoittuu muutaman miljoonan kultaiseen kädenpuristukseen.

- Tuntuu kuin joku muu aina päättäisi omasta elämästäni. Olen syypää kaikkeen. Olen pelkkä kuluerä, josta pelkkää vaivaa, summasi sosiaali- ja terveydenhuollon viidakosta apua etsinyt, ilman turvaverkkoa jäänyt työelämästä pois potkittu poliovammaainen.

Yritimme löytää valoa tunnelin päähän. Yhdessä päätimme, että hän tarttuu vielä kerran itseään niskasta kiinni ja lähtee käymään alueen poliokerhossa. Hiukan jäin epäilemään, ettei hän ehkä sittenkään jaksa lähteä. Mutta väärässä olin. Turvaverkoton päätti tehdä sen kaiken, mihin itse voi vaikuttaa. Hän meni ja tutustui vertaisiin. Hämmentyi

siitä, ettei ollutkaan ainut, jonka toimintakyky heikkenee, työelämästä on ollut pakko vetäytyä eikä perhekään tahdo ymmärtää, ettet enää pysty samaan kuin ennen.

Vertaisten apu veti hänet mukaan. Elämä ei välttämättä ollutkaan vielä ohi. Emme me kaikkia ongelmia ratkaisseet. Ei sinne päinkään. Mutta hiukan olo helpottui.

Kaikkea ei voi mitata

Poliovammaisten oma järjestötoiminta on ollut hengissä jo yli 60 vuotta. Väitetään mitä tahansa, toisasia on, että ilman vapaaehtoisiamme liiton ja yhdistysten tehtävissä – ennen ja nyt – monen polion sairastaneen asiat olisivat nyt toisin. Todennäköisesti huomomin.

Järjestötyö ei ole taikatempujen tekemistä. Se on sitkeää työtä. Kehitys lainsäädännössä ja asenteissa on joskus niin hidasta, ettei sitä tunnu olevan lainkaan. Kuitenkin monet tänä päivänä itsestään selvytenä pitämämme oikeudet pohjaavat järjestöjen tekemään työhön. Toivottavasti järjestöille taataan mahdollisuudet olla mukana yhteiskuntaa kehittämässä myös jatkossa. Pelottavaa on kehitys, jossa järjestöjen työn merkitystä mitataan rahassa.

Pienet askeleet kehitystyössä ovat harvoin helposti mitattavissa. Ne näkyvät vasta vuosien kuluttua osana monimutkaisempaa kehityshäkkyrä.

Yksittäisen ihmisen auttaminen voi olla vieläkin vaikeammin todennettavissa. Me tilastoimme yhteydenottojen lukumääriä, mediaosumia, tilaisuuksien määriä jne. Mutta niistä tilastoista puuttuvat monet järjestötoiminnan oikeat tulokset ja saavutukset. Yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, vertaisten tuki ja tieto, ovat asioita, joille ei ole olemassa mittareita. Eikä niitä pitäisi tarvitaakaan.

Suomi täyttää tänä vuonna 100 vuotta. Me täällä Poliolehdessä halumme kerätä 100 pientä tai suurta asiaa, joita poliojärjestöjemme toiminta on mahdollistanut. Laittakaa niistä asioista meille tietoa soittamalla, sähköpostitse jne. Keräämme ne ja julkaisemme sitten tulevissa Poliolehdissä. Nimiä emme julkaise, pelkästään ne asiat.

Luettuani 110 vuotiaan Edelgard Huberin elämänsenteesta (löytyy tästä lehdestä) muis-

tin, että onhan sillä positiivisella asenteella tietty puolensa. Olen itse kainuulainen, korpimailla ja soilla kasvaneiden sukujuurien tulos. Meillä ei suvun kesken juuri positiivisuutta viljellä. Ei kyllä negatiivisuuttakaan. Olemme vain ”ihtiämme” ja ylpeitä siitä. Eikös se riitä?

Voikaa hyvin.

Birgitta Oksa

Imatran Fysioterapeutti Oy

Heikinkatu 1, 55100 Imatra
p. 020-79 69 330



Lehtimäen opisto

Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

31.7.-5.8.2017

Täysihito 50 €/vrk

(kurssikustannuksiin Suomen Polioliitto ry:n jäsenille tukea 15 €/vrk).

Ilmoittautumiset

www.lehtimaenopisto.fi/kurssitoiminta/virikekurssit/
hakulomake-virikekurssille/

Huom. kurssi nro 38

Soita ja kysy lisää:

Lehtimäen opisto, PL 13, 63501 Lehtimäki
p.0400 365375 (kurssisihteeri)
www.lehtimaenopisto.fi



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti

Raija Nissinen

puh. 040 - 7222 442

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Hämeen Kirjapaino Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

Vuosikokouskutsut

4

Uutisia

YK-juhla Tampereella

8

Avustukset vuodelle 2017

9

Osastoissa ...

Näsijärven, Pyhäjärven Ja Tammerkosken maisemista!

10

Tampereen osaston vuosikokous

12

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous

12

Lahti-Kouvola päätti vuoden 2017 toiminnasta

14

Pohjois-Suomen jäsentapaaminen

15

Kuntoutusta

Mikä ihmeen vertaistoiminta?

19

Polioalaisten vertaistoimintaa

24

Kuntoutuksen arvot

25

Avokuntoutus keväällä 2017

25

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2017

26

Jäsenjärjestöt tiedottaa

Poliohuollon puolelta

9

Rauman vinkkelist

28

Polioinvalidit ry:n osastot

32

Muuta

Osastolle voitto Boccia-turnauksessa

6

Onnistuisiko matka junalla?

16

Syö terveemmin

17

Terveysliikunta

18

Satakunnan osaston puheenjohtajan katsaus omaan elämään

20

Poliolehdin kevätristikko

22

Edelgard Huber 110- vuotita

31

Poliolehdin lukijamatka Toscanaan, Italiaan

37

Lomakkeet

Kuntoutushakemus

29

"Minun tilanteeni nyt" -lomake

36

Lomahakemus Marjolan loma- ja kokoushotelliin

38



Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous



Aika: lauantaina 29.4.2017 klo 12.00-

Paikka: Valkea Talo, auditorio
Ilkantie 4, 00400 Helsinki

Kokouksessa esillä:

yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määrämät asiat.

Ennen kokousta, alkaen klo 11.30, kahvitarjoilu ja lounas n. klo 15.00.

Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Kokouspaikan ovet avataan klo 11.15.

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

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdestä 2/2017.

Yhteiskuljetukset

Paikallisosastot järjestävät vuosikokoukseen yhteiskuljetuksia, joista voi kysyä suoraan osastosta. Kysy kuljetuksesta:

Lahti-Kouvolan osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

Pohjanmaan osasto: Pirkko Ahola, 040 5907954

Pohjois-Suomen osasto: Sinikka Korvala 040 8464135

Savon osasto: Iris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry Johtokunta

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

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous



Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään tiistaina 18.4.2017 klo 13.00 Kampin palvelukeskuksessa Salomonkatu 21 B Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § määrämät vuosikokousasiat. Tervetuloa.

Hallitus

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.00 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 12.4.2017 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Fax: 09-6860 99 60

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Valinnanvapaus

Sote-juna etenee hitaasti ja takkuisesti, ihan kuin VR pakkasella ja Länsimetro. Pienikin epätasaisuus tai erimielisyys keskeyttää etenemisen. Joskus tuntuu siltä, että kyseessä on puhtaasti poliittinen erimielisyys. Ei asia erimielisyys. Kaikki ovat samaa mieltä, että valinnan vapaus on hyvä asia, mutta siihen se yksimielisyys sitten päättyikin. Esteitä rakennetaan olettamuksiin ja toimintatapoihin. Näyttää jopa siltä, että koko hanke Sotesta kenties halutaankin hylätä kokonaan.

Mielestäni tuo valinnanvapaus on vain pieni osa koko hankkeesta. On hankittu viisi professoria tyrmäämään koko hanke. Lehdessä oli esitetty 28 syytä siitä miksi hanke ei toimisi. Niissäkin lähes kaikki perustuvat olettamuksiin ja ajateltuihin uhkakuviin. Vastaavasti olen nähnyt noin kymmenen asian tuntijan selvittävän, että on toteuttamiskelpoinen ihan pienin muutoksin, mitkä jo lausunto-pyyntöjen myötä on etukäteen luvattu tehdä.

Yhtiöittäminen

Näkisin se hyvänä. Näin päästäisiin kustannusvertailussa samalle viivalle yksityisen sektorin kanssa. Oma "lehmä" on myös siinä ojassa! Maksan nykyisin kuntayhtymälle palvelumaksuja noin 7.000€ vuodessa. Niistä kustannuksista en saa nyt kotitalousvähennystä. Mikäli kuntayhtymän palvelut myös yhtiöitettäisiin, saisin yhtiön toimintaan kuuluvat maksut kotitalousvähennykseni piiriin, niin kuin nyt saisin yksityisten yhtiöiden palvelut.

Suurempia uhkia

Enemmän pelkään sote uudistuksissa sitä, että minne kauas

päätöksenteko karkaa tulevaisuudessa. Tänään päätökset on tehty valtaosin omalla asuinpaikkakunnalla tuttujen päättäjien toimesta. Niistä on päätöksen teon aikana päässyt keskustelemaan avoimesti. Päätöksenteko perustuu myös tosiasiallisten elinolosuhteiden tuntemiseen. Vaikka lehdistössä on peloteltu sillä, että terveyskeskuksista puolet tulee häipymään, niin siihen en usko. Ainahan potilaspaiikkoja tarvitaan. Uhkakuva tietenkin on, että asumiskeskuksiin rakennetaan suuria, massiivisia sairaaloita. Riittävätkö rahat rakentamiseen? En usko. Paitsi tietenkin sitten rahat riittävät, jos aluetoiminnalle annetaan oma verotuslupa. Silloin toteutetaan toinenkin kunnallisveron luontoinen verotusmuoto.

Samalla nyt uudistetaan vammaispalvelulakia. Sen uusiminen perustuu kuulemma säästämiseen. Samoin tullaan arvioimaan uudelleen, onko sairaiden haitta johtuva iästä vai ennestään olleesta sairaudesta. Täytyy toivoa, että nimike subjektiivinen oikeus tulisi säilymään. Muussa tapauksessa käynnistyvät isot ja pitkät oikeusprosessit, joissa etsitään haitan syitä.

Jotain hyvääkin

Jos kaikki menee putkeen - kuten tällä hetkellä suunnitellaan - on luvattu, että kaikki ihmisten tarvitsemat terveydenhoidolliset palvelut pystytään tuottamaan samalla toimialueella samaan hintaan. On se palvelupiste sitten kunnallinen tai yksityinen. Kuulostaa todella hyvältä.

Toinen lupaus, mitä odotan mielenkiinnolla, on palvelusetelien tehokkaampi käyttö sekä henkilökohtaisen budjetin luomismahdollisuus. Siinä ei kylläkään anneta rahaa omien palvelujen maksamiseen, vaan palvelut tuotetaan alueella kunkin haluamalla tavalla ja hyväksytyltä palvelujen tuottajalta, on sitten kyseessä julkinen tai

yksityinen palvelujen tuottaja. Tilimiehenä budjetointi aina kiinnostaa. Se on tärkeä osa oman tahdon toteuttamista. Ennakkokuullun mukaan henkilökohtaiseen budjettiin kuuluisivat kaikki muut tarvittavat palvelut paitsi kuljetuspalvelut. Listausta tehdään kovalla kiireellä kevääseen mennessä.

Vielä yksi hyvä asia, vaikka se ei suoranaisesti liitykään soteen, on se, että suurella kohulla markkinoitu liikennekaarihanke on ainakin toistaiseksi haudattu. Mopopautot ja muut epäkelvot kulkuvälineet meidän kuljetuksessa on siis toistaiseksi haudattu.

Todella suuren ilon asia

Monien vuosien jälkeen - vihdoin - vammaisen urheilija valittiin koko maan parhaimmaksi urheilijaksi. Tämä oli ainutlaatuista koko maailmassa. Meidän maamme paras urheilija on pyörätuolikelaja Leo-Pekka Tähti. Todella mahtavaa. Miettikää sitäkin, että montako kultamitalia hänen piti voittaa saadakseen tämän arvostetun tittelin. Tapasin Leo-Pekan helmikuun alussa eräällä tilaisuudessa ja tietenkin minun piti tavoistani poiketen - päästä hänen kanssaan yhteiseen kännykkäkuvaan. Nimikirjoitusta käsivarteen en sentään uskaltanut pyytää.

Nyt sitten voin näyttää lastenlapsille, miten huomattavan henkilön kanssa pappi on päässyt valokuvaan.

Poikkeavaa

Kalenterini näyttää vasta maaliskuun puolta väliä ja ulkona liikkuessani kuulen lintujen viserrystä. Keväinen tunne todella tulee. Toivotan Teille jokaiselle aurinkoista kevättä ja kesää. Nauttikaa olostanne.

Jussi

Osastolle voitto Boccia-turnauksessa

Bocciaa pelaamaan ilman harjoittelua

Turussa järjestettiin pitkästä aikaa boccia-turnaus. Aikanaan vuonna 2005 kuulin boccia-turnauksesta ja sain osastostamme kaikkiaan kuusi pelaajaa ilman harjoittelua ja tietoa bocciaa lähtemään mukaan turnaukseen.

Yhteen joukkueeseen tarvitaan kolme pelaajaa, joten osallistuimme kahdella joukkueella. Osastollamme ei ollut paikkaa harjoitella, eikä pelipalloja. Kuitenkin sain aina houkuteltua kaikkiaan kuusi pelaajaa vuosittain turnauspaikalle. Itse olen liikuntavastavaana osallistunut jokaiseen vuoden 2005 jälkeen järjestettyyn turnaukseen. Samoin puheenjohtajamme Lauri on ollut pelaamassa. Vuonna 2010 toinen joukkueemme pelasi itselleen pronssia.

Säännöllisen harjoittelun aloittaminen

Vihdoin vuonna 2012, kun Impivaaran uimahallin remontti valmistui, hain meille salivuoroa sen salista. Se on pieni ja matala sali, mutta sinne mahtuu mukavasti yksi boccia-kenttä. Aloitimme harjoittelun maaliskuussa 2012. Hankimme tietysti myös omat pelipallot. Saliin saimme heti ensimmäisellä kerralla tuolit, koska niitä tarvitsimme pelatessa.

Aluksi jouduimme aina harjoituskerran aluksi mittaamaan ja merkitsemään pelikentän rajat. Mutta, koska olin tehnyt paljon yhteistyötä uimahallin esteettömyyden eteen, minulta kysyttiin, minkälaisia rajoja saliin tarvittaisiin. Sain pyytessäni saliin boccia-kentän rajat maalattuina. Tämän jälkeen olemme aina hakeneet talvikaudeksi salivuoroa Impivaarasta ja vakiintunut vuoromme on tiistaisin klo 12-13.30. Kuitenkin



Ari Vahtera keskittyy (keskellä) seuraavaan heittoonsa.

Keijo Nissilä tarkan paikan edessä.



joka vuosi vuoroa täytyy hakea ja varmuutta sen saamisesta ei ole. Tässä kuussa haetaan ensi talvikauden vuoroa. Turussa salivuorot eivät ole ilmaisia, vaan salissa on tuntitaksa ja peruuttamatta jätetystä käyttämättömästä vuorosta maksetaan sakkona kaksinkertainen taksa. Siksi on hyvin tärkeää peruuttaa vuoro, jos yhteensattumien vuoksi pelaajille ei vuoro sovi.

Harjoittelemassa kauden 2012-2013 meillä kävi kymmenen henkilöä. Kuluneiden vuosien aikana eri henkilöitä salivuorolla on käynyt yli kaksikymmentä.

Tämän vuoden boccia-turnaus

Viimeksi boccia-turnaus oli järjestetty vuonna 2013, jolloin olimme harjoitelleet vuoden verran. Menestystä ei silti kummallekaan joukkueelle silloin tullut. Lähelle finaalipeliä olemme vuosien varrella päässeet.

Turnaukset oli tähän saakka järjestänyt Turun liikuntapalvelukeskuksen erityisliikunnanohjaaja yhdessä ammattikorkeakoulun fysioterapioopiskelijoiden kanssa. Turnaukset oli järjestetty ammattikorkeakoulun isossa salissa, johon mahtuu neljä pelikenttää vierekkäin.

Viime vuoden loppupuolella saimme tietää, että nyt neljän vuoden päästä oltiin taas järjestämässä boccia-turnausta. Järjestäjinä olivat Turun liikuntapalvelukeskuksen erityisliikunnanohjaaja yhdessä Turun ammatti-instituutin liikunta-neuvontaopiskelijoiden kanssa. Pelisalina sama ammattikorkeakoulun liikuntasali kuin aikaisemminkin.

Harjoittelemalla mestariksi

Meiltä ilmoitettiin taas kaksi joukkuetta. Vaikka muutama vakiutispelaaja oli samaan aikaan matkoilla, saimme kokoon pelaajat. Meillä oli sekä miesten

että naisten joukkue, vaikka pelejä olisi voinut pelata seka-joukkueena. Tällä kertaa turnauksessa joukkueita oli 12, joskus on ollut 16.

Meillä, jotka olimme olleet turnauksessa aikaisemminkin, ei ollut paineita menestykseen. Tiesimme, että sattumalla jo heti alkulohkon vastustajien arvonnassa on suuri merkitys lopputulokseen.

Polioiden naisten joukkueen, Riitta, Ritva ja Tarja ensimmäiseen peliin tuli vastustajaksi Munuais- ja maksayhdistyksen miehet, jotka voittivat pelin 8-2. Seuraava vastus oli AVH1 naisjoukkue. Sekin voitti 8-2. Tähän päättyivät naisten pelit, koska vain lohkon voittaja Munuais- ja maksayhdistyksen miehet jatkoi pelejä.

Polioiden miesten joukkueen, Ari, Keijo ja Lauri ensimmäinen vastustaja oli Neuroyhdistys 2., jonka joukkueessa pelasi myös polioliainen Taina. Miehet voittivat tämän pelin 4-2. Myös seuraavan pelin Turun Seudun Myasteenikoita vastaan miehet voittivat 3-1. Näin miehet selvisivät väliotteluun A-lohkon voittajaa Turun Seudun Invalideja vastaan, jossa pelasi kaksi poliota, Päivi ja Talib. Tämän pelin miehet voittivat 7-3.

Loppuottelu oli Poliot2 vastaan Munuais- ja maksayhdistys. Peli oli jännittävä ja neljännen erän jälkeen peli oli tasan 4-4. Lopulta kuitenkin Poliot2 voitti turnauksen selvällä erolla 7-4.

Voittajajoukkue sai pienet valoa tuottavat palkinnot. Diplomit jaettiin kaikille osallistujille. Turnauksesta löytyy myös TAI:n nettisivulta juttu.

http://www.turkuai.fi/uutinen/2017-03-08_opiskelijoiden-jarjestama-boccia-turnaus-kerasi-yhteen-vammaisjarjestoja

Loppuyhteenveto: harjoittelu jatkuu, vaikka mestaruus tuli

Turnaus oli mukava tunnelmaltaan. Kuuluttaja kertoi pelien etenemisistä ja olimme paikalla kannustamassa toistemme joukkueita, jos peliä ei ollut yhtä aikaa. Mukavaa oli huomata,



Boccia-turnauksen osanottajia ryhmäkuvassa: Talib Osman, Ritva Soukka, Riitta Nissilä, Keijo Nissilä, Päivi Holm, Lauri Jokinen alarivi: Ari Vahtera ja Tarja Heini.



että meitä poliota oli paikalla muissakin joukkueissa. Poliot taisi olla lukumäärältään suurin joukko turnauksessa.

Harjoittelun jatkaminen on nyt mukavaa. Liikuntavastavaana kiitän turnaukseen osallistuneita ja onnittelten voittajia.

Teksti: Riitta Nissilä

Kuvat: Tiina Pirilä

Voittajat Ari, Keijo ja Lauri odottavat palkintojaan.

YK:n vammaisten päivän juhla Tampereella 3.12.2016

YK:n vammaisten päivän juhla oli samalla myös Tampereen kaupungin vammais- ja esteettömyysasiamiehen Jukka Kaukolan eläkkeellejäämis-juhla. Juhlan ohjelma sisälsi monipuolisen kattauksen vammaisuutta sivuavista asioista kuten päivän teemaan sopikin.

Meille esiteltiin Tampereen ratikkasuunnitelmia. Tuleeko tänne Tampereelle Euroopan esteettömin ratikka? Toivottavasti, en kuitenkaan tullut vielä asiasta täysin vakuuttuneeksi. Sen verran paljon avoimia kysymyksiä asian tiimoilta vielä oli.

10 vuotta yhdenvertaisuustyötä - onko mikään muuttunut?

Vammais- ja esteettömyysasiamies Jukka Kaukola pohdiskeli tätä kysymystä erittäin mielenkiintoisessa puheenvuorossaan. Hän on ollut työssään tekemisissä paljon vammaisten kanssa ja törmännyt asenteisiin, jotka hänen mielestään ovat suuri este myös esteettömyydelle.

Hän siteerasi professori Simo Vehmasta: ”Vammaisen kanssa liikkussa joutuu kohtaamaan sääliä, ennakkoluuloja jopa hatuilua ja väkivaltaa, erityisesti kehitysvammaiset.”

Niin kauan kuin negatiiviset käsitykset vammaisuudesta pysyvät hallitsevina, pyrkimys parantaa näiden vammaisten asemaa esim. lainsäädännön avulla on vaikeaa ja tasavertaisuus kompastelee.

Jukka kertoi erään esimerkin:

- Hain asuntoa asunnonvälitysfirmasta. Asunnonvälittäjä sanoi, ettei meillä ole asuntoja vammaisille, kysy palvelukou-



YK:n Kansainvälisen vammaispäivän juhla Tampereella pidettiin valtuustosalissa.

distu. Kivahdin, että olen juuri sieltä muuttamassa.

Jukan ohje eläkkeelle jäädesään oli, että vammaisten ihmisten ja heidän järjestöjensä tehtävänä on opettaa viranhaltijoita ja päätöksentekijöitä ennakkoivaan edunvalvontaan. Ei odoteta valmista, vaan tartutaan suunnitteluun.

Jukka Kaukolalle pidettiin paljon kauniita puheita, ei vain sanoja, vaan ajatuksia, jotka olivat osuvia. Tiedän, että Jukka on tehnyt työtään sydämellään.

Lahjojakin annettiin mm. kalastusharrastukseen liittyvää ja Marimekon paitoja kaksin kappalein Se kun on kuulemma Jukan suosikkivaate.

Esteettömyyspalkintoja ja elämäntyöpalkinto

Tampereen kaupungin vammaisneuvosto jakoi esteettömyyspalkinnon Tampereen Infran erikoisuunnittelija Pia Tuupaselle sekä Tampereen kaupungin liikenneinsinööri Mika Kulmalalle.

Valintaperusteissaan vammaisneuvosto totesi, että palkitut



Vanen esteettömyystyöryhmän puheenjohtaja Toivo Enqvist jakoi esteettömyyspalkinnot Pia Tuupaselle ja Mika Kulmalalle.

ovat tehneet hyvää ja säännöllistä yhteistyötä yli kymmenen vuoden ajan Tampereen seudun Näkövammaiset ry:n kanssa suunniteltaessa uusia valoristeyksiä ja niihin tarvittavia ääniopasteita. Hyvin suunnitellut valoristeykset ääniopasteineen mahdollistavat näkövammaisten

itsenäisen ja turvallisen liikku-

misen kaupunkiympäristössä. Tampereen kaupungin vammaisneuvosto myönsi samassa tilaisuudessa elämäntyöpalkinnon esteettömyyden edistämisestä Tampereen seudun Näkövammaiset ry:n eläköityville toiminnanjohtaja Tuija Seppäselle.

Sosiaali- ja terveysministeriö päätti avustuksista vuodelle 2017



Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) päätti Veikkauksen voittovaroista jaettavista STEA-avustuksista 2. helmikuuta. STM myönsi avustukset Raha-automaattiyhdistyksen ehdotuksen pohjalta. Valtioneuvoston raha-asiaivaliokunta puolsi jakesitystä.

Avustusta saa yli 850 yleishyödyllistä sosiaali- ja terveys-

alan järjestöä ja säätiötä 1834 kohteeseen yhteensä 317,6 miljoonaa euroa.

Avustuksia haki 1208 järjestöä ja säätiötä. Eri kohteita, hankkeita tai toimintoja oli 2623. Haettujen avustusten yhteismäärä oli 471,1 miljoonaa euroa.

Suomen Polioliitto ry sai yleisavustusta toimintaansa 140.000 euroa ja kohdennettua toimintaavustusta 99 000 euroa kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoimintaan.

PO



Elämäntyöpalkinnon saajaa Jukka Kaukolaa onnittelivat myös mm. Polioinvalidit ry:n Tampereen osastolaiset.

Palkinnon jakoi Vanen esteettömyystyöryhmän puheenjohtaja Toivo Enqvist.

Tampereen kaupungin vammaisneuvosto myöntää vuosittain esteettömyyspalkinnon hankkeelle tai taholle, joka mahdollisimman laajasti lisää liikku- ja toimintaesteisten ihmisten mahdollisuuksia itsenäiseen elämään ja osallistumiseen. Palkinto on tamperelaisille tuttu rotvallikivi. Osa siitä on viistetty, mikä symboloi luiskaa. Osa kivistä on jätetty korkeaksi, mikä

puolestaan kertoo näkövammaiselle mistä reunakivi alkaa.

Ohjelman kevennyksenä kuulumme kehitysvammaisten nuorten musisointia. Orkesteri Grilli Band lauloi mm. Eppu Normaa-lin kappaleita. Lopuksi lauloimme kaikki yhdessä Veikko Lavin osuvan ”Jokainen ihminen on laulun arvoinen”.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuvat: Vilho Joenperä

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

Ensimmäinen neljännes tästä vuodesta alkaa pian olla taputeltu. Ke-vät, yksi parhaimmista vuodenajoista on vihdoinkin edessä. Päivät pitenevät hurjaa vauhtia. Luonto puhkeaa uuteen loistoonsa ja mieli on huomattavasti virkeämpi, kuin kaamosaikaan. Varma keväänmerkki yhdistystoiminnassa on vuosikokouksen järjestäminen. Paitsi, että vuosikokous asiapitoisuutensa vuoksi on yksi yhdistyksen tärkeimmistä vuotuisista tapahtumista, sen yhteydessä on mukavaa tavata tuttuja ja vaihtaa kuulumisia.

Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään tiistaina 18.4.2017 klo 13.00 Kampin palvelukeskuksessa Salomonkatu 21 B Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § määräämät vuosikokousasiat. Tervetuloa. Hallitus.

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.00 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 12.4.2017 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com

Lomailutoiminta

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään tänä kesänä Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 17.7. - 23.7.2017. Täysihoidon sisältävään lomaan kuuluu majoitus Marjohovin 2 hengen huoneissa, aamiainen, lounas, päiväkahvi ja päivällinen, sekä harrastustoimintaa lomalaisten toiveiden mukaisesti. Liikuntaesteetön Marjola sijaitsee luonnonkauniissa ympäristössä Saimaan rannalla vain 7 km:n päässä Lappeenraannan keskustasta. Marjolan kotisivu

löytyy osoitteesta <http://www.marjola.com/> Marjolan lomajaksoa haetaan tässä lehdessä julkaistua lomahakemusta käyttäen. Pienen omavastuuosuuden (50€) käsittävä Marjolan loma on ainoastaan Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaisten polio-vammaisten jäsenten haettavissa. Hakuaika päättyy 31.5.2017.

Yhdistyksen järjestämän lomailutoiminnan vaihtoehtona varsinaiset poliovammaiset jäsenet voivat edelleen hakea lomailutukea omatoimiseen lomailuun itse valittavassa kotimaisessa lomakohteessa. Lomailutuen määrä on 100€. Hakuaika päättyy 31.5.2017.

Kuntoutustoiminta

Suomen Poliohuolto r.y. tukee varsinaisten jäsentensä osallistumista Lehtimäen Opiston järjestämälle Iloa ja vaihtelua elämään kurssille 31.7.-5.8.2017. Kurssituen määrä on 15€/vrk. Ilmoittautumiset 7.7.2017 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille> (virikekurssi nro 38.). Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n yhteisjäsenten osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15€) kurssitukea molemmilta järjestöiltä. Suomen Poliohuolto r.y. järjestää syksyllä kuntoutus- ja virkistysloman Virossa. Asiasta kerrotaan aikanaan jäsenkirjeellä.

Hyvää kevättä kaikille jäsenillemme ja Poliolehden lukijoille.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

osastoissa ...

Terveisiä Tampereelta

Näsijärven, Pyhäjärven ja Tammerkosken maisemista!

60 vuotta taaksepäin 1957 pala-
taan allekirjoittaneen kohdalla
lapsuuden aikaan, jolloin vuotta
aikaisemmin olin "tehnyt tutta-
vuutta" lapsihalvauksen eli polion
kanssa.

Polioinvalidit ry:n Tampereen osaston
perustava kokous pidettiin 6.4.1957
Hotelli Emmauksessa, nykyisessä
Hotelli City Scandicissa, Tampereella. Asi-
asta kerrottiin Polioinvalidi-lehdessä kesä
no 2-3 1957.

Aika kuluu, mutta me jatkamme ja jak-
samme, voimiemme mukaan! Kymmenen
vuotta ajassa eteenpäin ajateltuna on pitkä
aika, taaksepäin se tuntuu melkein eiliseltä
kuten osaston 50 -vuotisjuhlat Rosendah-
lissa vuonna 2007. Monenlaisia retkiä ja
yhdessäolon hetkiä mahtuu menneeseen
kymmeneen vuoteen. Kuvat kertokoot
muistoja kuluneilta vuosilta omasta albu-
mistani, kuvaajina toiset ja allekirjoittanut.

Tehdään niitä muistoja lisää ja vaalitaan
yhteistä **polioperhettämme** hyvässä hen-
gessä!

Seuraavat juhlat osaston 60v Tampereella
vietämme Polioliiton syyspäivien yhteydessä
uudessa Sokos Hotel Tornissa syksyllä 2017.

Texti Pirjo Karin-Oka

Kuvat Pirjon arkisto



Poliosistersit 50-vuotisjuhlassa 50-luvun hengessä.

*Kesäteatterireis-
sulla lämpimän
sään korvasi
lämmän tunnelma.
Kuvassa Toivo
Enqvist, Tuula
Joernerä ja Rita
Järvinen.*

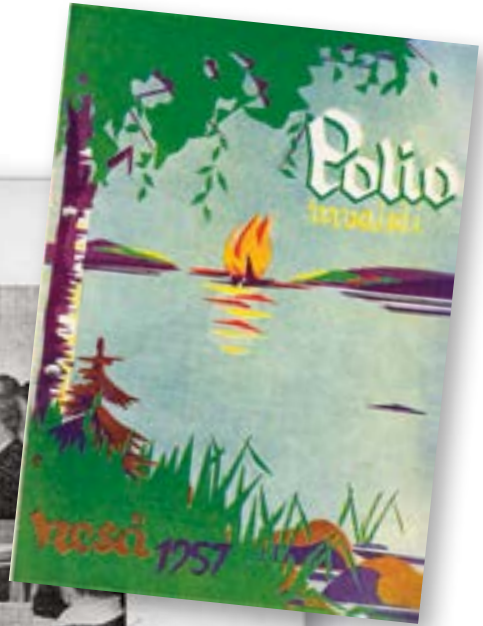


Avokuntoutuspäivä 2016.

Myyjäistunnelmia.



osastoissa ...



Polioinvalidideille oma osasto Tampereella

Lauantaina, huhtikuun 6 p:nä järjesti Polio
Invalidit r.y. Tampereella Hotelli Emmauksessa
esitelmä- ja tiedotustilaisuuden. Tilaisuudessa oli
sanavilla tamperelainen sanomalehdistä, lääkä-
reitä, sosiaalivirkailijoita sekä runsaasti Tampe-
reen ja lähialueiden polioinvalidieja.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja V. Sipperi selosti
avaussanoissaan poliota suurena sosiaalisena ky-
symykseksi sekä Polio Invalidit r.y:n tarkoitus-
perää ja pyrkimyksiä polion uhrien auttamiseksi.
Hänen esityksestään kävi mm. selville, että viime
vuoden aikana oli maassamme sattunut 616 hal-
vauksen johtanutta poliotapausta. Tampereella
oli näistä hoidettu 90 potilasta, joista tamperelai-
sia 56. Puhuja mainitsi, että poliotilais aktivi-
soituu sairaudestaan huolimatta henkisesti ja ha-
luaa tehdä työtä mahdollisuuksiensa mukaan.
Vuosi takaperin perustettiin Polion uhrien yhdy-
siteeksi polioitten oma järjestö, jonka tarkoituk-
sena on ohjata ja auttaa jäsenistöään löytämään
uusi tie elämään. Sairaalahoidon alalla on vielä
puutteita, sillä nykyiset sairaalapaikat ovat aivan
riittämättömiä, joten potilaat joutuvat odotta-
maan liian kauan ortopedisen hoidon saamista ja
näin ollen toivotaan, että Invalidisäätiö saisi pian
valtion avustuksen päästäkseen rakentamaan
Ouluun suunnittelemaansa sairaalaa.

Yhdistyksen kunniajäsen prof. F. Langenskiöld
esitelmöi aluksi eri halvauksista, mainiten mm.,
että polion aiheuttaja on pienen pieni olio, joka
pääsee kehoon ja selkäyttimeen ja joskus aivoihin-
kin, mutta ei aiheuta jyrkkähalvauksia. Se on

virustauti. Halvaus on alkuvaiheissaan hyvin laaja
ja oikullinen. Yleisin on raajan halvaus. Hengi-
tyshalvaus on pysyväinen, eivätkä nämä potilaat
tule toimeen ilman hengityskoneita. Harjoitus
sekä heikkojen lihasten voimisteltaminen ja
myös selkäläisten lihasten mukaanvetäminen, jotka
auttavat heikkojen lihasten työtä, ovat paikallaan.
Jälkihoidon tarpeellisuutta on useinkin liioiteltu,
mutta kirurginen hoito on hyvin tärkeä. Työkoiteja
pitäisi olla vaikeavammaisille invalideille, sillä
ilman niitä on heidän vaikea selviytyä. Tarvittai-
siin välttämättä yksi invalidisairaala lisää. Inva-
lidien hoito on kärsivällisyyttä kysyvää ja lääkä-
rin henkinen panos merkitsee paljon, samoin
oikea huoltohenki.

Esitelmän jälkeen nähtiin kolmososainen elokuva
»Tie elämään» invalidien lääkintähuollosta, kun-
toutuamisesta sekä ammattikoulutuksesta.

Tiedotustilaisuuden päätyttyä pitivät tampere-
laiset polioinvalidit neuvottelukokouksen. Yksi-
mielisesti katsottiin välttämättömäksi perustaa
Polio Invalidit r.y:n osasto Tampereelle. Osaston
puheenjohtajaksi valittiin tekniikko Väinö Mark-
kula sekä johtokuntaan kelloseppä Pekka Partio,
rouva Sinikka Pekarinen, prokuristi Reijo Mik-
kela ja leipuri Pekka Kutinlahti.

Lopuksi toiminnanjohtaja V. Sipperi kiitti ko-
kouksen osanottajia miellyttävästä yhdessäolo-
tilaisuudesta, sekä toivotti onnea perustetun osas-
ton työlle kohtalotoverien auttamiseksi elämän-
myönteisiin olosuhteisiin.

Tampereen osaston vuosikokous

Tampereen osaston vuosikokous pidettiin lauantaina 4.3.2017. Matka kokouspaikalle sujui pirteässä ja aurinkoisessa pakkassäässä. Joimme aluksi kakkukahvit osastomme 60-vuotisen taipaleen kunniaksi.

Kuntoutusta ja lähitapaamisia

Kokouksessa ei turhia jäykistelyä, vaan hoimme asiat positiivisella otteella keskustellen. Mietimme yhdistyksen ja tietyt erityisesti osaston toiminnan tavoitteita. Mietimme kuinka ja miten saisimme ”nukkuvat” (jäsenmaksunsa maksavat, mutta osallistumattomat) jäsenemme mukaan toimintaan. Siinäpä onkin haastetta valitulle johtokunnalle ihan riittämiin.

Osaston puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri korosti sekä lähitapahtumien merkitystä että



Tampereen osaston sihteeri Pirjo Karin-Oka toimi myös vuosikokouksen sihteerinä.

kuntoutusta sen monissa eri muodoissa. Tampereen osasto tulee järjestämään tänäkin vuonna Heku-kuntoutuspäiviä. Osasto myös tukee varsinaisten jäsentensä omatoimista liikuntaa 20,00 euron tukimaksulla per

kausi. Tuen saa tositetta vastaan. Toimintakykymme ylläpidon tärkeyttä ei voi liikaa painottaa.

Luottamushenkilöt valittiin

Tampereen osaston puheenjohtajaksi kaudelle 2017-2018

valittiin Leila Lahti-Pätäri ja varapuheenjohtajaksi Liisa Ahola. Sihteerinä jatkaa Pirjo Karin-Oka.

Johtokuntaan valittiin Rita Järvinen ja Terttu Kärki. Johtokunnassa ei erovuoroisina jatkavat vuoden 2017 Matti Ajo, Tuula Joenperä ja Aira Lehtonen.

Osaston 60-vuotisjuhla

Tuleva osaston 60-vuotisjuhla Tampereella tulee teettämään työtä tänä vuonna. Juhlaa vietetään Polioliiton syystapahtuman yhteydessä 14-15.10.2017. Toivottavasti saamme hyvät juhlat syksyllä. Ja kyllähän me saamme, jos vain tulette mukaan.

Teksti: LL-P

Kuva: Vilho Joenperä

Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous

Vuosikokousta viriteltiin keskustellen lämminhenkisesti torstaikerhon merkeissä, tietysti torstaina 9.3.2017. Allasjumpalaisetkin kerkesivät kahvikupposelle. Joskus kerhoilloissa on pelailtu muistipeliä. Tällä kertaa oli vuorossa MasterCheff-peli: aivan hirtittävän vaikeita kysymyksiä ruuanlaiton saralta. Sen siitä saa, kun ei seuraa kokkiohjelmia, ja omat kokkaukset on enempi omasta päästä tehtyjä.



Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous osallistujat kokoontuivat Kumpulantien neuvotteluhuoneessa. Sopa sijaa antoi.

Jouhe kokous

Kerhon jälkeen aloitettiin virallinen Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous. Kokouksen puheenjohtajaksi valittiin Kaarina

Lappalainen ja sihteeriksi Riitta Suurkuukka. Kokouksessa jaettu aineisto oli hyvin valmisteltu ja esitettiin hyvin. Kokous sujuikin tuttuun tapaan jouheasti ja nopeasti.

Osaston puheenjohtajana jatkamaan valittiin yksimielisesti Kaarina Lappalainen. Johtokunnan kooksi päätettiin seitsemän ja erovuoroiset valittiin jatkamaan tehtävissään.

Toimintaa on luvassa taas, jos vaikka minkä verran. Osa on jo julkaistu, mutta vielä on salaisuksiakin. Muistakaa seurata postianne, ettei pääse jäämään osallistuminen ja ilmoittautuminen, kunhan niiden aika koittaa.

Pääkaupunkiseudun osaston johtokunta vuonna 2017

Kaarina Lappalainen puheenjohtaja, Kai Arvinen, Heikki Aura, Leila Kallio, Ritva Malmberg, Tapio Rantanen, Riitta Suurkuukka ja Raija Vuorinen.

Teksti ja kuva: Kirsti Paavola

Lounastapaamisilla Turussa

Franz & Emilie 26. tammikuuta

Joulun jälkeen tammi-kuussa oli mukava nähdä osastolaisiamme ruokailun merkeissä. Tällä kertaa olin varannut pöydät Sokos ravintola Franz & Emilie:stä. Ravintola toimi aikaisemmin Franzmanninimellä. Nyt ravintolaa oli uudistettu.

Esteettömämpi sisäänkäynti ravintolaan on Kauppiaskadun puolelta. Siellä on luiska, samoin kuin sisällä ravintolaan mennessä. Luiskat ovat jyrkkiä ja niissä pärjääminen yksin pyörätuolilla on hankalaa. Avustajan kanssa on helpompaa. Löytyy myös kohtuullinen inva-wc. Vaikka ravintolan sisustusta oli uudistettu, ei esteettömyyteen ollut tullut parannuksia.

Polioita oli tällä kertaa mukana 10, lisäksi kaksi puolisoa. Keli oli erittäin liukasta. Lämpötila oli kuitenkin useamman asteen plussan puolella. Ruokailu oli noutopöydästä, mutta tarjoilija auttoi tarvittaessa. Palautetta annoin siitä, ettei noutopöydästä ollut kuin yksi lämminruoka vaihtoehto. Jos se ei sopinut ruokailijalle, piti ruoka valita ala carte -listalta tai syödä pelkkää salaattia.

Juuri ennen ruokailun aloitusta sain puhelun osastomme jäsenen Toimin vaimolta. Hän kertoi, että Toimi oli nukkunut pois. Sain tietää siunauspäivämäärän. Kerroin asiasta paikalla olijoille. Muistelimme pöydissä Toimin valoisaa ja humoristista luonnetta. Hän oli hyvä pitämään yllä keskustelua ja kertomaan erilaisia juttuja. Toimi oli vielä viime kesänä mukana lounastapaamisella Daphnessa.

Kasvisravintola Kuori 23.2.

Olin tutustunut uuteen kasvisravintolaan Hämeenkadulla



Turun esteettömyysasiamiehen Jaanan kanssa marraskuun puolivälissä viime vuonna. Hän oli pyytänyt minua katsomaan ravintolan uutta inva-wc:tä ja sen toimivuutta. Kävin syömässä ravintolassa ja koska ruoka minusta oli hyvää, ehdotin tätä osastolaisillemme tutustumiskohteeksi. Ravintola on erittäin suosittu opiskelijoiden keskuudessa. Tämän vuoksi ehdotin, että menemme syömään heti klo 11, kun paikka avataan.

Sovittuna päivänä oli satanut uutta lunta, kuten myös edellisinä päivinä ja kadun reunassa oli vallit. Ravintolaan oli järjestetty yksi pitkä pöytä meitä varten. Meitä myös palveltiin pöytiin sekä tilattaessa että ruokaa tuodessa. Pidin tätä erinomaisena palveluna lounasaikaan paikassa, joka oli aivan täynnä asiakkaita. Minulle myös kerrottiin, että osastolaisemme päästettiin sisään jo ennen varsinaista aukioloa. Näin ei kukaan paltunut oven ulkopuolella.

Ruoka oli hyvää, mutta yleinen häly tilassa oli joidenkin mielestä häiritsevää. Tapaamiseen oli tullut 9 poliota ja kolme puolisoa.

Lounastapaamisia jatketaan

Seuraavan lounastapaamispaikan olen varannut BioCityssä sijaitsevasta Mauno-ravintolasta

to 30. maaliskuuta. Paikoitustilaa löytyy rakennuksen pohjakerroksesta.

Teksti ja kuvat: RN

Tietokone, tabletti ja kännykkäneuvontaa

Olen polioryhmien vertaisohjaaja ja voin ryhtyä antamaan poliojärjestöjen jäsenille erityisesti tietokone- ja älypuhelin-käytön tukea. Käytännön syistä johtuen tuki keskittyy pääkaupunkiseudulle, koska neuvonnassa on yleensä kohdattava henkilökohtaisesti.

Itse olen lupautunut tukemaan erityisesti meitä polion sairastaneita täällä pääkaupunkiseudulla.

Olemme jo alustavasti ideoineet, että voisimme kokoontua toimistolle kanta.fi palvelujen tiimoilta. Terveystietojen hallinta on meille kaikille tärkeä asia. Ottakaa minuun yhteyttä sähköpostilla: eero.sointu@hotmail.com tai Polioliiton toimiston kautta 09 686 09940.

Enter-tietotekniikan tukiyhdistys

Pääkaupunkiseudulla toimii jo tällä hetkellä Enter-niminen vapaaehtoisten muodostama tietotekniikan tukiyhdistys, jonka jäseneksi olen itsekin liittynyt. Enterin toimintaperiaate on seuraava: Enterin tietokone-, tabletti- ja kännykkäopastus on avointa ja maksutonta kaikille senioreille. Vapaaehtoiset vertaisopastajamme opastavat ikätovereitaan harrastuspohjalta, kukin omien taitojensa mukaisesti. Enter järjestää mm. kirjastoissa erikseen aikataulutettua tukitoimintaa. Toiminnassa on mukana 800 vapaaehtoista, jotka toimivat Espoossa, Helsingissä, Hyvinkäällä, Järvenpäässä, Keravalla, Tuusulassa ja Vantaalla. Löydät lisää tietoa osoitteesta entersenior.fi. Tutustu asiaan ja varaa tarvittaessa aika sinulle sopivasti!

Eero Sointu

Uutta ja vanhaa

Lahti-Kouvola päätti vuoden 2017 toiminnasta

Lahti Kouvolan osaston toiminta on järjestetty ns. kevennetyllä mallilla. Osaston toiminnan käytännön järjestelyistä vastaavat Helena Kotilainen Lahdessa ja Seija Valkonen Kouvolaossa yhdessä toimiston henkilökunnan kanssa.



Korian Puustelli on tullut tutuksi Lahti-Kouvolan osaston Kouvolan alueella asuvilla. Tilat tarjoavat mahdollisuuden monenlaiseen tekemiseen aina uimisesta ja jumpasta ruoka- ja kahvilapalveluihin. Tässä suunnitellaan osaston toimintaa vuodelle 2017.

Kerhot ja vesijumppa jatkavat

Yhteistyö on sujunut hyvin ja ensimmäisen vuoden opettelun jälkeen jäsenten palvelutarjonta on kasvavassa. Lahden vesivoimisteluryhmä jatkaa toimintaansa. Kouvolan kerho kokoontuu niinikään jatkossakin. Lisäksi Lahti-Kouvolan osasto järjestää jatkossa yhteiskuljetuksia mm. valtakunnallisiin tapahtumiin, mikäli lähtijöitä ilmaantuu riittävästi.

Kouvolan alueella on järjestetty neuvontatilaisuuksia poliosta ja polioon liittyvistä asioista. Tilaisuuksiin ovat voineet osallistua myös eläkejärjestön jäsenet. Tilaisuuksia on toivottu lisää ja niitä onkin luvassa.

Yhdessä tehty ja yhdessä päätetty

Kokous aloitettiin tuolijumpalla. Jumppa tuntui kevyeltä, mutta se osoittautui hämähäksiksi. Seuraavana päivänä kropassa liikunta tuntui. Jumpan jälkeen oli vuorossa kevyt lounas. Lounaan jälkeen olikin aika siirtyä keskustelemaan Lahti-Kouvolan osaston tulevista tuulista.

Keskustelu oli vilkasta. Jokaisella oli kuitenkin tilaa ja aikaa kertoa omista ajatuksistaan ja

näkökannoistaan. Sote ja kansainvälinen poliotilanne kiinnostivat, mutta tärkeimmäksi asiaksi nousi varsin luontevasti osaston toiminta ja se, mitä kaikkea jäsenille pitäisi ja voitaisiin tarjota.

Toimintasuunnitelmaan päädyttiinkin kirjaamaan osaston alueella uusia, mutta muissa osastoissa jo testattuja toimintamalleja, omin lahti-kouvolaalaisin maustein. Paikalle saapuneet osaston jäsenet laativat osastoleen toimintasuunnitelman. Toiteutumista seurataan ja vaadittavat muutokset sekä jo kuluvaan toimintasuunnitelmaan tullaan tarpeen mukaan tekemään.

- Riittääkö meidän saama toiminta-avustus rahoittamaan tämän?, kysyttiin useasti ja useammalta taholta.

Kustannuksia – jos jokainen jäsen osallistuu – laskettiin ja toimintasuunnitelmaan lisättiin uusi kokeilu.

Lahti-Kouvolan osaston varsinaisilla jäsenillä on vuonna 2017 mahdollisuus tositetta vastaan saada sekä liikunta-avustusta että kulttuuriavustusta.

- Tärkeää on suunnata toiminta ja rahoitus toimintakykyämme tukeviin palveluihin. Yhdessä tekeminen ja osallistuminen on listalla ykkösenä, vain silloin saamme vertaistuesta voimaa.

Koska kaikki eivät voi matkustaa Lahteen vesijumppaan, päätettiin tukea osastolaisten liikuntaa myöntämällä 20,00 euron tuki sekä kevät- että syyskaudella jokaiselle varsinaiselle jäsenelle liikuntamaksun tositetta vastaan. Tosite voi olla uimahallista, kuntosalista, fysioterapiasta jne.

Yhteen kulttuuritapahtumaan saa myös vuonna 2017 yhden 20,00 euron tuen.

- Josko näin saisimme houkuteltua ihmisiä mukaan myös yhteiseen tekemiseen.

Lahti-Kouvolan osaston toimintatietoja voi seurata Poliolehdessä osastopalstalta, nettisivuilta ja jäsenkirjeistä. Kysyä voi myös aina niin Seijalta, Helenalta kuin toimistoltakin.

Teksti: PO

Kuvat: BO

OMATOIMISUUTTA LIIKKUMISEEN!

SHOPRIDER®

KORVAAMATON APUVÄLINE LIIKUNTARAJOITTEISILLE!

Malli myynnissä vain meillä!
888SL



2500,-
hinta sis.alv

**SOITA
040 1244282
JA KYSY TARJOUS!**

Tutustu myös osoitteessa
www.apuajoneuvo.fi

MAAHANTUONTI, MYYNTI JA VUOKRAUS:
Kuusiluoto Oy
Kehittäjäncatu 16
04440 Järvenpää
info@apuajoneuvo.fi

Toistemme tukena

Pohjois-Suomen Polioinvalidien jäsentapaaminen Haukiputaan Jatulissa

Kokoontuimme jäsentapaamiseen helmikuuisena pakkaspäivänä Jatuliin, yhteensä kuusitoista poliosisarta ja veljeä. Jatuli on tuttu paikka ainakin meille oululaisille. Tällä kertaa olimme saaneet mukaan myös Alpon, joka oli tullut Haapavedeltä asti tapaamiseen. Alpoa olen tavannut useasti Rokuan Heku-kuntoutuksessa ja oli mukava saada hänet nyt tänne Ouluunkin. Alpon tytär on muuttanut Ouluun ja kenties saamme Alpon jatkossakin osallistumaan vertaistuki toimintaamme. Ilolla on todettava, että olemme saaneet myös uusia, innokkaita jäseniä myös mukaan.

Laitoimme ensitöiksi kahvit tippumaan, Veli ja Timo hoitivat arvan myynnin. Väki toivotettiin tervetulleeksi ja Olavi kertoi viimeiset kuulumiset pääyhdistyksen kokouksesta. Voimme jatkossakin järjestää kaksi Heku-kuntoutus jaksoa. Heku-kuntoutuksen yhteydessä olisi tarkoitus järjestää avokuntoutuspäivä Marja Räsänen ohjaamana. Paikkana olisi joko Lapin kuntoutus Oy Rovaniemellä tai Levi. Asiasta ei ole vielä tehty lopullista päätöstä. Molemmat paikat jakavat mielipiteitä. Rovaniemelle olisi helppoa matkustaa, koska sinne on junayhteys. Toinen Heku järjestetään perinteisesti sitten syksymmällä Rokualla.

Poliosisulla eteenpäin

Oli mukava tavata pitkästä aikaa Siskoa ja Kjelliä. He olivat palanneet Teneriffalta takaisin Ouluun oltuaan siellä kolme kuukautta talvea paossa. Heidän oli tarkoitus olla siellä viisi kuukautta, mutta joutuivat palaamaan takaisin aikaisemmin



Oulun kerholaiset tapaavat Jatulissa. Keskustelua ja jutustelua niin mukavista kuin ikävämistäkin asioista riittää. Vertaisten kesken uskaltaa olla oma itsensä.

terveydellisistä syistä. Siskon tilanne oli ollut vakava ja henki hiuskarvan varassa. Hän ei itse ymmärtänyt, että hänellä oli sydänkohtaus päällä, vaan oli mennyt paikalliseen apteekkiin kysymään neuvoo, kun tunti olonsa huonoksi. Apteekista oli kehoitettu kiireellisesti hakeutumaan sairaalaan. Siellä huomattiin heti tilanteen vakavuus. Sydämen verisuoniin jouduttiin laittamaan kolme stunttia pitämään suonien auki. Minusta Sisko näytti nyt hyvältä ja elinvoimaiselta. Onneksi apu löytyi.

Mietin tässä sitä meidän kuuluisaa poliosisua. Olemmeko tottuneet liian sinnikkäästi menemään eteenpäin vaivoista välittämättä? Oliko Siskokin vain mennyt sisulla eteenpäin liian kauan, vaivoista välittämättä. Sydänkohtaus oli jo 99 prosenttisesti päällä. Onneksi Sisko selvisi! Olisi voinut käydä huomominkin. Voi kyllä sanoa, että hänellä oli varjelusta eikä ollut vielä hänen aikansa lähteä.

Terveystuella

Sisko oli erittäin tyytyväinen samaansa hoitoon Teneriffalla. Onneksi vakuutukset olivat kunnossa. Hänen kokemuksensa herättivät keskustelua myös Suomen terveydenhuollosta. Timolla oli ikäviä kokemuksia siitä, kuinka häntä on pomoteltu pienen vaivansa takia ter-



veyskeskuksessa. Monenlaista kummellusta on ollut matkassa, että saisi hoitaa oman, itselle tärkeän asian, johon tarvitsee terveydenhuollon henkilökuntaa. Kyse ei ole muusta kuin korvien huuhtelusta, mutta aikaa viiden minuutin toimenpiteeseen on vaikea saada.

Riittää, että polio aiheuttaa rajoitteita, ei siihen enää muita rajoitteita tarvitsisi. Aistien toimivuus on tärkeää. Sote herätti myös keskustelua. Saammeko palvelut siten, kuin on kaavailtu? Kaikki tällainen epävarmuus lisää turvallisuuden tunnettamme.

Lopuksi

Jäsenistö keskusteli vilkkaasti ja oli vertaistukea parhaimmillaan. Sirkkan sarkastinen ehdotus joukkotermurahasta ei tainnut saada oikein kannatusta. Eihän meidän vaivoista monikaan lääkäri tiedä ja näin ollen on äärimmäi-

sen tärkeää, että keskustelemme avoimesti ja vaihdamme kokemuksia. Voimme näin olla avuksi toinen toisillemme. Toivon ylläpitäminen tärkeää ja yksin ei saa jäädä. Olemme loppujen lopuksi itse polioivammamme parhaita asiantuntijoita. Kun monta asiantuntijaa kokoontuu yhteen, niin keskustelua syntyy ja lopputulokseen voidaan olla vain tyytyväisiä. Yhteiset tapaamiset voivat vähentää kokemaamme turvallisuutta. Aina voimme toisiamme tukea ja saada vinkkejä selviytymiseen.

Lopussa järjestimme arpajaiset ja oli hyvästelyn aika. Kaksi tuntia meni nopeasti. Pääsin kotiin Tarjan kyydillä ja totesimme autossa, että olipa taas mukava jäsentapaaminen: tunnelma oli hyvä ja leppoisa.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

Onnistuisiko matka junalla?

VR:n palvelut kannattaa tilata etukäteen

Maksuton vammais- palvelunumero

VR on ottanut 1.1.2017 alkaen käyttöön maksuttoman palvelunumeron vammaisasiakkaille. Numerosta saa hoidettua kaikki matkaan liittyvät palvelut, junalipun ostamisesta asemien avustamisesta palvelun tilaamiseen. Uusi palvelunumero on 08001-66888 ja palvelu on avoinna päivittäin klo 7-22.

Asemien avustuspalvelut

Asemien avustamispalvelun kohtaisaika muuttui 1.1.2017 alkaen. Uusi kohtaisaika on avustamistilauksille 20 minuuttia ennen junan aikataulunmuokaista lähtöaikaa. Kohtaisaika vahvistetaan asiakkaalle avustamispalvelun tilaushetkellä. Avustamispalvelu on mahdollista tilata 37 asemalle ja sen voi tilata asemien lippuostimien lisäksi puhelimitse VR Vammaispalvelusta p. 08001-66888 viimeistään 48 tuntia ennen matkaa.

Matkustaminen saattajan kanssa

Kun näkövammaisen tai pyörätuolissa istuva liikuntavammaisen asiakas matkustaa saattajan kanssa, saattajalla on oikeus maksuttomaan matkaan, myös yöjunien makuupaikalla. Saattajalla tulee olla valmiudet auttaa vammaismatkustajaa matkan aikana. Saattajan ja saattettavan tulee matkustaa kokonaisuudessaan sama yhteysväli.

Asiakkaalla on oltava aikuisen, lapsen, opiskelijan tai eläkeläisen junalippu.

Saattajan on oltava yli 18-vuotias. Saattajan maksuttoman lipun saa myös Säästö- tai Peruslipulla matkustava näkövam-



mainen tai pyörätuolissa istuva liikuntavammaisen asiakas. Autopaketti ei oikeuta maksuttomaan saattajaan.

VR:n maksuttoman saattajalipun saa kaukoliikenteessä ja lähiliikenteen alueella.

Liikuntavammaisen matkustaminen junalla

Kun olet varannut avustajan asemalla, tule paikalle hyvissä ajoin, viimeistään 20 minuuttia ennen junan lähtöä.

Avustamispiste on merkitty asemalla kansainvälisellä merkinnällä. Turvallisuussyistä henkilökuunta ei voi nostaa vammaista pyörätuoliin tai pyörätuolista.

Suurimmilla asemilla on liikukumista helpottamassa laiturihissit. Asemakohtaista tietoa saat kysymällä suoraan asemilta.

Sähköisestä opastetusta voit tarkistaa vaunun sijainnin ja siirtyä laiturilla oikean sektorin kohdalle.

Vammaispalveluilla varustettuun junaan voit tarvittaessa nousta invaramppia pitkin ilman avustusta (InterCity-junat) tai nostimen avulla. Tämä edellyttää, että asemalla on korotetut laiturit, jolloin junan sisäänkäynti ja asemalaituri ovat samalla tasolla. Tarkista asemien laituritiedot ennen matkalle lähtöä.

Invanostinta käyttää junan konduktööri, joka tarvittaessa avustaa myös InterCity-junien invaramppien käytössä. Käytämme junissamme vain ko. tarkoitukseen hyväksytyjä rampeja ja nostimia. Mikäli nouset junaan väliasemalta, pyri ennakoimaan oman vaunusi paikka laiturimerkkien perusteella, jolloin konduktöörin on helppo havaita sinut ja avustaa junaan nousussa.

Vastuu vammaisen matkustajan apuvälineen (pyörätuolin yms.) käytöstä junaan noustaessa ja junasta noustaessa on aina

vammaisella itsellään tai hänen saattajallaan.

Avustuspalvelua käyttäessäsi avustaja saattaa sinut istumapaikalle saakka junan lähtöasemalla. Noustessasi junaan väliasemalta avustaja varmistaa turvallisen junaan nousun vaunusi kohdalta, mutta ei turvallisuussyistä voi saattaa sinua istumapaikalle asti.

Liikuntavammaisen matkustajan junamatkalla tarvitsemat apuvälineet kuljetetaan matkatavarana maksutta junissa, joissa on vammaispalvelut tai kun vammaisen matkustaa yhdessä oman saattajansa kanssa.

Avustajakoiran kanssa matkalla on oikeus matkustaa palveluvaunujen vammaispaikoilla. Liikuntavammaisen voi matkustaa palveluvaunujen vammaispaikoilla myös lemmikkieläimen kanssa. Lemmikkiä peritään tuolloin normaali lemmikkimaksu.

Hengityskonetta matkana aikana käytettäessä tulee erityisesti ottaa huomioon, että pölypartikkelien virransyöttö ei ole katkeamatonta. Hengityskoneen tulee tällöin aina olla kytkettynä virtaan akun kautta.

Mikäli olet tilannut avustajan matkasi määräasemalle, avustaja tulee hakemaan sinut paikalta, jos asemasi on samalla junan pääteasema. Jos jäät pois junavuoron väliasemalla, avustaja tulee sinua vastaan laiturille. Avustaja odottaa sinua laiturialueella mahdollisimman lähellä ilmoitettua vaunun pysähtymispaikkaa.

Mikäli junassa ei ole vammais- palveluita, tulee matkustajalla olla mukanaan oma avustaja, joka auttaa häntä junasta poistumisessa. Junan inva-nostinta käyttää junan henkilökuunta.

Teksti: PO

Lähde: www.vr.fi/cs/vr/fi/vammaisille

Syö terveemmin

Suomalaisia ravitsemussuosituksia kritisoidaan säännöllisesti mediassa ja monen mielestä on mahdotonta tietää, mitä sitä oikein pitäisi syödä. Maanantaina julistetaan maitotuotteet pannaan, tiistaina karpataan, keskiviikkona noudatetaan kiviikauden ruokavaliota paleota ja torstaina syödään vain raakoja ruokia ja perjantaina nämä kaikki onkin jo unohdettu ja juodaan pullo punaviiniä, koska iltapäivälehdessä luki, että se on terveellistä.

Lautasmalli mainettaan parempi

Ravitsemuksesta tulee tietoa joka tuutista ja joka päivä tieto on eri. Ainut, mikä on pysynyt samana, on suomalaiset ravitsemussuosituksat. Niitä ei muuteta päivittäin, koska niitä varten on tehty tuhansia tutkimuksia, jotka ovat osoittaneet, että suositusten mukainen syöminen oikeasti edistää terveyttä. Uusimmat ravitsemussuosituksat ovat vuodelta 2014.

Suosituksista monella tulee ensimmäisenä mieleen lautasmalli, missä lautasesta on ¼ perunaa ¼ lihaa, kanaa tai kalaa ja ½ salaattia lautasen reunassa, pala ruisleipää ja lasillinen maitoa. Jostain syystä monelle on jäänyt kuva, että se on ainoa oikea tapa syödä. Mutta näinhän ei siis ole!

Se on nimensä mukaisesti malli – siis esimerkki siitä, miten yhden päivän aterioista voi koostaa. Käyttämällä lautasmallia apuna ruoan annostelussa omalle lautaselle lisää kasvisten käyttöä ja syöt monipuolisemman aterian. Se hillitsee myös aterian annoskokoa.



Ruokakolmiosta apua

Mitä siihen lautaselle sitten olisi hyvä annostella? Siihen auttaa esimerkiksi ruokakolmio. Kolmion pohjalla olevat ruoka-aineet koostavat pohjan terveyttä edistävälle ruokavaliolle. Kolmion pohja ja keskiosa kuvaavat ruoka-aineita, joita olisi hyvä syödä päivittäin reilummin ja kolmion yläosan ruoka-aineita kohtuudella.

Huipulla on karkkia ja muita herkkuja, mutta ne ovat saaneet kolmion pienimmän tilan siksi, että niitä ei suositella syötäväksi päivittäin, mutta niiden syömisestä ei tarvitse myöskään täysin kieltäytyä.

Koska jokainen ihminen on yksilö, ei ravitsemussuosituksat sovi sellaisenaan kaikille. Monilla on allergioita ja yliherkkyyksiä, minkä takia jokin ruoka-aine ei sovi omaan ruokavaliioon. Suomessa myös ruokateollisuus on herännyt siihen ja nykyään on melko laajat valikoimat esim. gluteenittomia ja maidottomia tuotteita.

Kuinka muuttaa omaa ruokavaliota terveellisemmäksi?

Monet television laihdutusohjelmat antavan kuvan, että kana, parsakaali ja maitorahka ovat tie onneen. Kaikki ne ovat oikein hyviä tuotteita, mutta terveellisen ruoan ei tarvitse olla mautonta ja yksitoikkoista, eikä muutoksen tarvitse tapahtua kertaheitolla.

Rauhallisemmalla tahdilla muutos on miellyttävämpi toteuttaa ja uudet tavat jäävät helpommin pysyviksi.

Mieti mitkä ruoka-aineet omassa ruokavaliiossasi ovat hyviä ja mitkä huonoja? Jos esimerkiksi syöt marjoja ja hedelmiä, voitko syödä niitä useammin tai määrällisesti enemmän? Jos taas leivän päälle olet tottunut laittamaan metwurstia, voitko vaihtaa sen kalkkunankokolihaletkeeseen? Muuta yksi asia kerrallaan ja vaiheta, niin muutos tuntuu helpolta ja sujuu mukavasti.

Terveellisimpiä valintoja helpottamaan ja nopeuttamaan on kehitetty mm. sydänmerkki. Sydänmerkin saaneet tuotteet ovat rasvanlaadultaan ja suolan määrältään parempi vaihtoehto. Seuraavalla kauppareissulla pyri valitsemaan ostoskoriisi mahdollisimman monta sydänmerkin saanutta tuotetta.

Älä myöskään aseta itsellesi täyttä kieltoa mitään yksittäistä ruoka-ainetta kohtaan. Esimerkiksi, jos kiellät itseltäsi kokonaan suklaan syömisestä, voit olla varma, että sinun ei tee mitään muuta herkkua niin paljon mieli kuin suklaata. Jos et kiellä mitään, ei tapahdu myöskään repsahdusta, josta seuraa huono omatunto. Sen jälkeen helposti ajattelee, että no nyt on ihan sama syödä saman tien perhepizza ja kilo karkkia, koska herkkulakko meni jo pieleen. Helposti herkkutelu jatkuu tästä pidempäänkin.

Herkun tai vaikka kaksi vai syödä silloin tällöin, jos sitä oikeasti tekee mieli. Tärkeintä olisi oppia tunnistamaan, milloin kyse on aidosta mieliteosta ja milloin nälästä.

Tarvitseeko ruokavaliioon edes tehdä muutoksia, jos on täysin normaalipainoinen? Pelkkä paino tai ruumiinrakenne ei tarkoita sitä, että ruokailutottumukset olisivat terveellisiä. Myös hoikalla voi olla kohonneet kolesteroliarvot ja verenpainetta. Kevyempi ja terveellisempi ruokavalio vaikuttaa tutkitusti positiivisesti myös vireyteen, yleiseen hyvinvointiin ja mahdollisiin vatsavaikeuksiin ja myös ennaltaehkäisee sairastumista verenpainetautiin ja diabetekseen.

Teksti: Jenni Pihkola

ravinto-ohjaaja

www.sydanmerkki.fi löytyy kaikki merkin saaneet tuotteet ja reseptejä terveellisiin arki-ruokiin

Terveysliikunta

Terveysliikunta on liikunnasta, joka edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä sekä kohentaa mielialaa.

Terveyttä edistävät vähintään 10 minuutin reipas liikunta, jota kertyy viikottain 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavampi kestävyysliikunta, jota kertyy viikossa 1 tunti 15 minuuttia

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan lihasvoimaa ja liikehallintaa kehittäviä liikuntamuotoja pari kertaa viikossa.

Poliokuntoutujalla polio on vaurioittanut liikehermosoluja, jotka ovat vähentyneet ja jäljelle jääneet tekevät reilusti ylitöitä. Lisäksi suurentuneet yksiköt saattavat kärsiä ravitsemus- ja hapetusongelmasta.

Toisin sanoen poliokuntoutujan on liikuttava, jotta ravintoaineet ja happi pääsevät lihaksiin, jotka voivat vahvistua ja kuitenkin varottava liikkumasta liikaa, jottei kuormita valmiiksi rasittuneita motorisia lihaksyksiköitään.

Liikuttava on mieluiten joka päivä ja usein! Toisaalta on tehtävä vain sen verran kuin kroppa kestää. Liikunnan ei tule aiheuttaa kipua tai kaataa sänkyyn loppupäiväksi. Toisaalta liian vähäinen liikkuminen voi pahimmillaan viedä sänkyyn.

Mikä siis neuvoksi?

Ehkäpä sisällytän päiviin kestävyysliikunnan ja lihahuollon niin, että kehoni hyötyy siitä.

Kestävyysliikunta ehkäisee yleiskunnan laskua, uupumista, lihasvoiman katoamista ja lihasten surkastumista. Se voi olla uintia, allasvoimistelua, pyöräilyä, reipasta kävelyä, portaiden nousua, tanssia, pallopelien pelaamista, potkukelkkailua, rullailua jne

Tärkeää on selkeä sykkeen nostaminen 2-3 minuutiksi, pitää



Liikunta on halpa lääke ja kaupan päälle saa vielä hyvän mielen.

minuutin tauko ja toistaa sama 10 kertaa.

Allasharjoittelu on tärkeä liikuntamuoto. Lämpö ja veden hierova vaikutus rentouttaa kehoa, vedenpaine työntää immunestee kiertoon, jolloin turvotus laskee, hengitys tehostuu ja kylkivälihaksen ja pallea saavat kuntoharjoittelua. Lisäksi harjoittelu vedessä on helpompaa, kun vesi tukee ja kannattelee. Veden lämpötilan tulisi olla +29 ja harjoittelun enimmäiskesto 30 minuuttia.

Apuvälineen kanssa liikkuvalla kestävyysliikunnaksi katsotaan myös kotityöt, kävely kyseisen apuvälineen kanssa, kuntopyöräily tai käsipyöräily jne. Pyörätuolin kanssa liikkuvalla laskeaan liikunnaksi myös asiointi, koti- ja pihatytöt, käsipyöräily, soutu ja pelkästään osallistuminen päivän toimintoihin.

Lihahuolto taas sisältää asennon ja liikkeen havainnointia, jolloin kiinnitetään huomiota vartalon asentoon paikallaan

ollessa sekä liikkumassa aktiivisesti tai passiivisesti (avustaja tukee liikeradan liikkumista). Lihahuollossa on tärkeää valmistaa keho liikkumaan erilaisten venyttelyjen avulla. On myös muistettava että lihas kasvaa levätessä, joten rentoutuminen on vähintäänkin pakollista harjoittelun jälkeen.

Voimaharjoittelu ylläpitää lihaskuntoa ja ehkäisee lihasten surkastumista. Voimaharjoittelu tarkoittaa toimintaa, jossa tapahtuu esimerkiksi: 4-5 sekunnin lihassupistus 10 sekunnin välein 10 kertaa, jonka jälkeen levätään 5 min ja toistetaan liikesarja kahdesti.

Liikunta lisää kehon fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia, jolloin jaksamme myös sosiaalisesti olla aktiivisia. Toimintakyvyn laskiessa ikääntymisen ja/sairauden takia on liikuntalääke aina vain tärkeämpi valinta, päättäisi tehdä puoli tuntia päivässä jotakin mieleistä asiaa. Liikunta on halpa lääke ja kaupan päälle saa vielä hyvän mielen.

On tärkeää muistaa oma lähtötilanne ja mitoitettava liikuntalääkeannostus itselle sopivaksi. Kuten mikä tahansa lääkitys myös terveysliikunnan määrä ja laatu on määriteltävä henkilökohtaisesti.

Teksti: Marja Räsänen

Lähteet:

UKK- Instituutti
Duodecim käypähoitosuositukses:

Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset 15.10.2015

Voimaharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja vanhemmille

Mikä ihmeen vertaistoiminta?

Avoikuntoutuksen tietopohjan tärkeimpiä rakennuspalikoita ovat tutkimustieto kohderyhmästä ja sen tarpeista. Tielähteen ollessa tutkimusperäinen ei kuntoutujan kokemuksellista tietopohjaa voi juuri hyödyntää.

Asiakaslähtöisestä näkökulmasta tulee asiantuntijoidenkin tarkentaa kohderyhmältään sitä, millaista tietoa he tarvitsevat, voidakseen suunnitella hyvää toimintaa. Tarkentaminen tarkoittaa tässä tapauksessa sitä, että kysytään kohderyhmältä mitä he tarvitsevat.

Kuntoutuksen ammattilaisen näkökulmasta juuri vertaistuki antaa merkittävää tietoa kokemusryhmän tarpeista, ajatuksista, toiveista ja tavoitteista. Sellaista kokemuksellista tietoa, jonka varaan on erinomaisen hyvän rakentaa asiakaslähtöistä kuntoutustoimintaa

Kansalaisjärjestötoiminnan strategiassa (2010) todetaan muun muassa näin:

”Vertais- ja tukihenkilötoiminta tuottaa ruohonjuuritasolla yhteiskuntaan hyvinvointia ja sosiaalista pääomaa, jota viranomaistoiminta ei kykene tuottamaan. Vertaistuki ei ole tärkeää vain ongelmatilanteissa, vaan se toimii myös arkipäivän elämälaadun vahvistajana. Vertaistuki laajentaa erityisosaamisen aluetta siten, että kokemuksellinen tieto ja asiantuntijuus tulevat ammatillisen asiantuntijuuden rinnalle ja joltakin osin myös haastavat sitä uudistumaan.”

Vertaistoiminta tapahtuu tilanteissa, jossa saman asian kokevat ihmiset eli vertaiset ”löytävät” toisensa. Toisin sanoen vertaiset huomaavat toisen elämä haittaavien tekijöiden olevan juuri sen kaltaisia kuin ovat itsellään havainneet.

Vertaiset näkevät miten toinen ihminen on selviytynyt samanlaisesta tilanteesta ja rohkaistuvat



kertomaan omasta selviämisen ja selviytymiskeinoistaan,

Tärkein vertaistoiminnan anti onkin siinä, ettei enää tunne olevansa yksin kipujen, kolotuksen, uupumisen, heikkouden, hengitysongelmien ja alakulon kanssa. Samalla myös osa omasta erilaisuuden kokemisesta menettää merkityksensä.

Asiantuntijuus omasta sairaudesta ja selviytymiskeinoista kasvava vertaistoimintaan osallistumisen kautta, vaikka ei sitä heti huomaisikaan. Kotona asioita pohtiessaan saattaa mieleen yhtäkkiä tulla, että kylmäämiseen onkin käytettävissä sekä omat että toisen polion sairastaneen kotikonstit.

Jälleennäkeminen tilaisuuksissa sykehdyttää, kun kokemuksellinen tieto näyttäytyy uudessa valossa ja ryhmän antaman tuen rohkaistumana voi yhdessä pohtia sekä arvioida vaikkapa fysioterapiassa saatujen ohjeiden käyttökelpoisuutta.

Vertaisryhmässä on ”omiensa” parissa hyväksyttynä kaikkine vaivoineen ja kuitenkin eheytyneenä samasta syystä. Vertaisryh-

mä ei kuitenkaan korvaa muuta sosiaalista verkostoa, kuten sukulaisia ja ystäviä.

Polion sairastanut voi hakeutua vertaistoiminnan pariin poliojärjestöjen tapahtumien kautta sekä osallistumalla avo- ja/tai laitospoliokuntoutukseen.

Mikä ihmeen vertaisohjaaja?

Vertaisohjaaja on polion sairastanut ja Polioliiton kouluttama vapaaehtoinen, joka toimii vertaisohjaajana oman jaksamisen mukaan vertaiskohtaamisissa. Vertaisohjaajalla on nimineula, jota käyttämällä hän ilmoittaa ohjaushalukkuutensa.

Vertaisohjaajan on mahdollista myös käynnistää oma keskustelupiirinsä tai tarjota henkilökohtaista apuaan. Hän voi olla läsnä vain tietyssä tilaisuudessa valmiina vastaamaan kysymyksiin tai hän voi osallistua tilaisuuksien sisällä tuottamiseen esimerkiksi avokuntoutuspäivillä. Hän voi halutessaan olla mukana kaiken yhteisen toiminnan kehittäjänä.

Avokuntoutuksen muuttuessa vertaistuulliseksi ryhmätapaamiseksi, vertaisohjaajasta tulee yh-

dessä muiden vertaisten kanssa aktiivinen toimija, jolla on liiton vankkumaton tuki.

Ihmisenä vertaisohjaaja on reilu, luotettava, kannustava ja avoin. Hän tuntee yhteiset pelisäännöt ja on valmis noudattamaan niitä. Hän myös haluaa toimia yhteisen hyvän nimissä ja on siten valmis käyttämään omaa aikaansa korvauksetta. Toisaalta vertaisohjaajalla on oikeus lopettaa tai keskeyttää toimintansa koska vain.

Vertaisohjaajalla on koulutustapaamisia säännöllisesti ja sitä kautta myös työnohjausta halutessaan.

Vertaisohjaaja on vertaistensa tukihenkilö vertaisryhmissä, lähimmäinen jolla on asiantuntijatieta poliokuntoutujan arjesta. Vertaisryhmäläiset vertaisohjaajineen jakavat omaa erityisosaamistaan polion sairastaneiden toimintakyvystä ja sairauden erityispiirteistä lukuisille heitä ympäröiville ammattilaisille. He ovat oman sairautensa asiantuntijoita.

Teksti: Marja Räsänen

Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus

Vietin elämästäni melkein viisi vuotta ilman poliota. Muistikuvia sen aikaisesta elämästä minulla on vähän, ja nekin taitavat olla vanhempieni kertomuksiin perustuvia. Heidän kertoman mukaan olin jo silloin ”menevä” ja tämä tarkoittaa sitä, että olin lähdössä ”kylille” heti, kun napa kynnyksen yli pääsi.

Sairastuin polioon 15.9.1959, vähän vaille viisi vuotiaana. Sairastuminen ei paljon tilannetta muuttanut. Menemisen ja kulkemisen halut olivat ja ovat pysyneet melkein näihin päiviin asti. Kotoakin olin muuttamassa monta kertaa.

Ensimmäisen kerran muistan, kun olin ehkä noin 6–7 vuotias. Silloin olin syystä tai toisesta suuttunut, otin laukkuni ja lähdin. Pääsin postilaatikon asti, kun äitini huusi, että tule laitamaan tukisidos jalkaan ennen lähtöäsi. Palasin hakemaan sitä ja sille tielle jäin... kotiin. Uhkailin kotoa lähtemisellä usein, kun en saanut tahtomaani ja aina vanhemmat saivat minut ”ylipuhuttua”.

Tulihan sitten sekin aika, kun totesin hyvät kotiolot ja tilanne muuttui päinvastaiseksi. Minulle alettiin jopa vihjailla, että etkö sinä nyt voisit jo kerätä kamojasi ja lähteä. Elettiin aikaa, kun olin jo aviossa ja uusi kotimme valmistui, mutta muuttaa en halunnut. Lopulta oli ns. pakko irtautua kotoa, kun tekosyyt loppuivat ja uusi koti oli viimeistä listaa myöten valmis.

Ei tullut ylioppilastaitelijaa

Koulutieni aloitin kuusivuotiaana Friitalan kansakoulussa. Kansakoulu kesti silloin neljä vuotta. Yhden lukukauden kävin Lohjalla, jossa asuimme



Sirpa juhannustunnelmissa.

puoli vuotta. Kansakoulusta siirryin Nakkilan yhteiskouluun. Keskikoulua kävin kuusi vuotta. Viiden vuoden opintoihin kului edellä mainittu aika, kun tunnollisena oppilaana päätin kerrata viidennen luokan syystä, että ensimmäisen viidennen luokan aikana olin monta kuukautta Invalidisäätiöllä jalkaleikkauksen vuoksi.

Keskikoulun jälkeen ajattelin, että minusta tulee suuri ylioppilaaksi opiskellut taiteilija ja hain Savonlinnan taidelukioon. Hakijoita oli paljon, mutta minä olin sisään valittujen joukossa. Ei tullut minusta taiteilijaa, ei suurta eikä pientä. Savonlinnan taidelukion sijasta jatkoin Nakkilassa ihan tavallisessa lukiossa. Opiskelin siellä vain puolitosta

vuotta, joten ei tullut ylioppilastakaan eikä valkolakkia.

Seuraavaksi menin Tampereen yliopistoon, pääsykokeisiin, mielessä sosionomin opinnot keskikoulun pohjalla. Eipä tullut sosionomiakaan, ei riittänyt pisteet opintojen aloittamiselle. Mutta voin ainakin sanoa, että on sitä Tampereen yliopistossa käyty. Porin Kauppaopistosta sitten aikanaan valmistuin merkonomiksi. Myöhemmin vielä jostain tuli halu opiskella, joten jatkoin työn ja perheen ohella opiskelua saaden suoritettua tradenomi-opinnot. Tämän jälkeen oli vielä yksi yritys kaupakorkeassa, mutta muutaman luennon jälkeen totesin, että se opiskelu ei ole enää minun juttuni.

Onni olla töissä ja eläkkeellä

Työelämän aloitin 18-vuotiaana. Sitä ennen olin ollut kokeilumielessä sokerijuurikasmaal-la harventamassa. Ei sopinut minulle. Piti kontata kovassa maassa: epämukava työasento, polviin sattui ja kädet puutuivat, aurinkokin paistoi kesäpäivänä kuumasti... Sain ansaittua vain 20 markkaa. Se ei riittänyt transistoriradioon, jota olin siellä hankkimassa. Vanhemmat sen minulle sitten ostivat.

Mutta lukion lopetettuani sain paikan läheisestä Vesava Oy:n huonekaluliikkeestä, jossa olin toimistotöissä yli kymmenen vuotta. Työn ohella suoritin edellä mainitut merkonomi opinnot. Kävin siis päivät opistossa ja illat sekä lauantapäivät töissä. Työnantajani oli erittäin ymmärtäväinen opiskeluni suhteen, antoi luvan tehdä koulutehtäviä työaikana, kunhan vain vastasin puhelimeen ja hoidin kassan. Jos hänellä oli muuta tehtävää minulle, niin kysyi aina, että ehtisinkö vai luenko? Ei onnistuisi varmaan nykypäivänä. Näin sain itselleni merkonomi paperit, enkä ollut enää vain keskikoulun käynyt ja lukion keskeyttänyt.

Jossain vaiheessa huonekaluliike myytiin suuremmalle ketjulle. Silloin me vanhat ”vesavalaiset” siirryimme uuden työnantajan palvelukseen vanhoina työntekijöinä. Parin vuoden kuluttua alkoi ns. saneeraus, jolloin minäkin sain poistua uusille työmarkkinoille.

Onneksi olin jo saanut uuden työpaikan, siirryin ilman työttömyysaikaa Ray:n Porin toimistoon, tosin vain sijaiseksi. Minulla on ollut onni, että työttömyysaika ei ole ollut kuin ehkä jokunen viikko työpaikkojen vaihdon välillä. Huonekaluliikkeestä lähdettyäni minulla alkoi ns. etsikkoaika, jolloin olin useassa eri paikassa etsimässä sitä viimeistä, josta jäisin eläkkeelle.



Sirpa näyttää mölkyneiden mallia.

Viimeinen pesti alkoi 1988 Dia-konialaitoksen kirjanpitäjänä ja tämä päättyi vuonna 2010 pääkirjanpitäjänä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen.

Nykyisin elämäni täyttää normaali arjen pyörittäminen, yhdistystoiminta ja käsityöt. Kaikkeen kuuluu enemmän aikaa kuin ennen. Ennen esimerkiksi herättyä pääsin tunnissa työpaikalle. Siinä ajassa oli puettu, juotu aamukahvit, mahdollisesti lue- tu päivän lehti ja ajettu noin kymmenen kilometriä työpaikalle. Nyt pelkkä ylösnousuun ja pukemiseen kuuluu tunti.

Enää en ihmettele, että kerrotaan eläkeläisten olevan kiireisiä. Ei tässä sen kiireisempiä olla kun ennenkin, mutta kaikkeen vain menee kymmenkertainen aika entiseen verrattuna.

En tullut kiusatuksi

Kun ajattelen miten polio on vaikuttanut elämääni, niin en usko, että se sitä ainakaan huonontanut olisi. Melkein päinvastoin. Olen käynyt koulut, kuten muutkin lapset. Tai on siinä pieniä erikoisjärjestelyjä ollut, mitkä minua silloin harmittivat.

Alakoulussa esimerkiksi odotin pääsyä kolmannelle luokalle,

kun luokka oli toisessa kerroksessa. Mikä pettymys olikaan kun kesäloman aikana luokka oli siirretty minun vuokseni kerrosta alemmas. Koulumatkat kuljin kuten muutkin koululaiset, pyörällä ja myöhemmin linja-autolla, paitsi kansakouluun taksilla. Ihan sivuhuomautuksena, että silloinen taksinkuljettajani oli myös polion sairastanut ja on Satakunnan osaston perustajajäseniä.

Minua ei ole syrjitty eikä kiusattu erilaisuudesta. En ole edes tuntenut olevani erilainen. Toisten mukana olen mennyt yhdenvertaisena. Viisivuotiaana kiipesin muiden mukana kaksikerroksisen talon katolle palotikkaita pitkin tukisidos jallassa jottain tulipaloa katsomaan. Naapurin isäntä minut sieltä sitten haki pois.

Niin, että ylös olen yrittänyt ja välillä ”katajaan kapsahtanut”. Yhtenä keväänä olin vajoamassa läheiseen upottavaan valtaojaan. Sieltäkin minut pelasti apuun hälytetty naapuri. Harmittelin vain sitä, että uudet punaiset saappaat jäivät ojaan. Taitavat olla siellä vielä tänäkin päivänä. Olinhan minä toisia hitaampi ja esimerkiksi koulun hiihtokilpailuissa huusin edessä menevälle,

että odota. Sain palkinnon, tulin viimeisenä maaliin, mutta lusikka tuli. Opettaja sanoi, että sinnikkyudesta...

Polio esteenä yhden kerran?

Olen valmistunut ammattiin ja ollut työelämässä ilman, että polio olisi siihen jotenkin vaikuttanut. Ehkä työpaikkoja ha- kiessa työnantajat ovat siihen kiinnittäneet huomiota, mutta ovat sitten vain ilmoittaneet minulle, että valinta ei kohdistunut tällä kertaa. Ja onhan se niin, että aina kun on paljon hakijoita, niin kaikkia ei voi ottaa.

Ainoastaan yhdessä paikassa minulle on suoraan sanottu, että minua ei voi valita, koska olen vammaisen. Minä en siihen silloin takertunut, mutta kerrottuani asiasta kotona, niin äitini loukkaantui. Hän soitti tietämättäni esimiehelle. Olivat samaa mieltä, että vammaisi ei olisi ollut este kyseiseen työhön.

Henkilö, joka minua silloin haastatteli ja mainitsi esteellisyteni, sai kirjallisen moitteen toimestaan ja joutui tekemään minulle anteeksipyyntö. Vuosien jälkeen kävin tässä samassa paikassa auttamassa tilanteessa, että sieltä oli muistaakseni kaksi

viranhaltijaa pitkällä sairaalomaalla.

Tavallista, hyvää elämää

Olen matkustellut Euroopan eri maissa, viime vuonna nähnyt jopa Amerikan, josta kokemuksesta olen pojalleni suunnatoman kiitollinen. Mielestäni olen taivaltanut elämäni yhdenvertaisena. Olen kokenut surut, murheet, kuten myös elämän pienet ja suuret ilot aivan kuten muutkin.

Olen tehnyt elämässäni vääriä valintoja, mutta myös oikeita. En voi sanoa, että en mitään katuisi. En vain muista mitä katuisin ja kaikki samat virheet tekisin ehkä uudelleen, kun ihmisen pitää oppia asioita kantapäähän kautta, ja vielä monta kertaa samoja asioita saman kantapäähän kautta.

Tulevaisuudesta en tiedä, kuka tietää. Se on ainakin varma, että takana on enemmän elämän vuosia kuin edessä. Aika näyttää miten viisaasti tulevaisuuden käyttää. Voin vain toivoa, että muisti ei ala tämän enempää ”pätkiä” ja jonkinlainen toimintakyky säilyisi edelleen. Uskon, että tulevaisuudessakin minulle on hyviä ja muistamisen arvoisia asioita ja tapahtumia elämässäni.


Tämä ns. omaelämän kertaus on vain raapaisu elämästäni. Kuten meillä kaikilla jo ”tähän ikään” ehtineillä on paljon hyviä muistoja, joista ehkä haluaisimme kertoa. Mutta nyt tiedän tämän kokemuksella, että niiden paperille saattaminen ei ole ihan helppoa. Mainitsin hyvät muistot, huonot on jo aika kullannut hyväksi (?) tai ne ovat muistilohkoissa deletoitu.

Olen joskus ajatellut, että jääkö minusta mitään historian lehdille? Todennäköisesti vain tekemäni villasukat ja nekin heitetään roskiin, kun menevät puhki. Mutta pitääkö minusta mitään historiaan jäädäkään? Presidenttiä minusta ei enää tule, mutta riittää että olen Polioinvalidit ry:n Satakunnan osaston puheenjohtaja. Kiitos siitä osastomme jäsenille.

Teksti: Sirpa Haapala

Kuvat: Sirpan arkisto

Poliolehdän kevätkrypto



	25	26	26	K	28	27	27
3		18				26	
7	16	6	16	20	16	19	3
24		16		20		19	
16	17	8	26	3	20	16	16
	17		8		3		20
16	4	6	26	16	27	20	28
	26		10		19		15
17	27	28	8	8	16	9	16
24		6		6		28	
7	15	13	22	25	18	2	16
21	17	18	17	13	16	26	25
8	4	23	16	27	4	22	27
27	16	24	4	16	1	23	21
25	18	17	25	3	7	28	9
6	28	8	16	25	28	25	17
3	28	24	22	27	8	26	17
20	16	14	26	20	10	17	15
17	16	16	25	16	4	3	15
7	16	24	9	26	24	8	24
3	26	27	26	7	26	8	16
21	17	8	7	26	16	28	6
21	16	8	3	6	21	28	4
16	8	6	26	16	28	8	8

28		24		5		24	8	28	11	16	27
28	27	1	9	26	24	8		27		25	
9		17		27		26	27	12	6	26	4
16	25	16	26	27	28	27		28		15	
8		24		26		12	16	25	25	26	16
	23	18	28	28	7		27		17		1
6	26		20		26	27	8	3	26	25	17
	27	17	21	17	8		3		24		16
	28		26		8	5	26	8	8	28	6
22	20	21	2	6	26		24		26		26
4	16	6		10		7	16	26	27	17	17
26		3	18	26	20	3		27		17	24
27	17	24		13		11	16	12	28	6	
	8	22	22	27	26		28		27	16	11
11	16		10		22		3	6	13	16	
	25	26	7	10	10	6	26		17		23
24	17		10		6		27	17	6	20	3
	24	3	8	7	26	13	16		20		6
24		9		16		28	24	23	3	6	8
16	8	28	25	13	28	28		18		17	3
16		27		16		24	26	26	9	17	
8	3	24	23	16	27	16		6		20	17
3		17		27		8	16	16	13	16	
8	17	17	20	26	13	16		23		8	17

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

www.sanaris.fi/Erkki Vuokila

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Krypton ratkaisu pyydetään lähettämään 10.5. 2017 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Poliolaisten vertaistoimintaa



Polioinvalidit ry:n Tampereen osaston vertaistoimintaa: Pyynekillä yhdessä vuonna 2013.

Esimerkkejä poliovammaisten vertaisryhmistä ja vertaistapaamisista eri teemojen parissa. Seuraa Poliolehteä, jäsenkirjeitä ja nettisivuja, sillä uusia tapaamisia ja tapahtumia on tulossa.

Polioinvalidit ry:n aluetoimintaa

Pääkaupunkiseutu

- Allasvoimistelua Ortonin altaalla torstaisin klo 14.30 – 15.15. Tenholantie 10, Helsinki
- Torstaikerho joka kuukauden toinen torstai klo 16 – 18, Polioliiton tiloissa, Kumpulantie 1 A 6 krs, Helsinki.
- Tietokone ja tabletinkäyttöneuvontaa
- Royal Line illallisteily 17.6 klo 19.
- Virkistyspäivä Markkulassa 14.8.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset
Kirsti Paavola 09-686 09930.

Varsinais-Suomi

- Vesijumppa / uinti perjantaisin Ruusu-korttelissa klo 15 – 17. Kevätkauden viimeinen vuoro on 26.5.2017
- Bocciaa tiistaisin klo 12–13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Ilmoittautu etukäteen Riitalle, jotta saat avainrannekkeen.

- Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön. Yleisavustajaa ei ole, joten avustajaa tarvitseva saa ottaa oman avustajan/saattajan mukaan.
- Lounastapaamiset ovat yksi vertaistoinnin muodoista ja tapaamisia järjestetään 1 -2 kuukauden välein.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Riitta Nissilä p.0400122330.

Tampere

- Vappubrunssi Tampere-Talossa 1.5.2017
- Virkistyspäivä 9.6 Kuntoutuskeskus Apilassa
- Heinäkuussa kesäpäivä-retki
- Elokuussa Venetsialaiset Aitorannassa

Lisätiedot ja ilmoittautumiset Pirjo Karin-Oka 041-533 8755, Leila Lahti-Pätäri 040-700 1257

Lahti-Kouvola

- Allasvoimistelua keskiviikkoisin klo 11.45 – 12.15, 10.5.2017 asti, Lahden AMK:n tiloissa, Hoitajankatu 3, Lahti
- Lisätiedot ja ilmoittautumiset Helena Kotilainen, 050 5922 070

Pohjanmaa

- HEKU-kurssit Lehtimäen opistolla ja Österhankmoon leirikeskuksesta Mustasaassa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Pirkko Ahola 040 590 7954, Veikko Hemminki 0400 262 801

Satakunta

- Allasvoimistelua tiistaisin Diaviressä, Metsämiehenkatu, Pori
- Toiminnallinen kerhopäivä 27.4, 18.5 klo 14.30 Santrassa, Lauttaranta 7, Ulvila
- Teatteri ruokailuineen 6.4.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Sirpa Haapala 040-7742 620 ja Eija Laakso 040-7686 348

Savo

- Heku.kurssi 22-24.5.2017 Runnin kylpylässä.
- Kesäinen päivä Heinävedellä 5.7.2017
- Retki Ränssin Kievarille 7.8.2017
- Heku-kurssi 29.8-1.9.2017 Punkaharjulla Kruunupuistossa.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Iiris Karvonen 0400 649 677, Esko Timonen 0400 645 182

Pohjois-Suomi

- Kemin kerho toimii jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen tiloissa
- Oulun kerho kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulissa kerran kuukaudessa.

Yhdyshenkilönä Sinikka Korvala puh. 040-8464135

- Kajaanin kerho kokoontuu kerran kuukaudessa maanantaisin klo 14-16. Kirkkokatu 26.

Yhdyshenkilönä Manu Leinonen puh.040-7505630.

- Heku- kuntoutusta luvassa, aika ja paikat varmistuvat myöhemmin

Suomen Poliohuolto ry

- Loma Marjolassa 17-23.7.2017
- Kuntoutusloma Virossa syksyllä 2017.

Tule mukaan!

Kuntoutuksen arvot

Onnellisuus, hyvinvointi, vapaus ja oikeudenmukaisuus antavat hyvän arvopohjan kuntoutukselle. Nämä arvot toimivat kaikkien valintojen ja päätöstemme taustalla sekä aktivoivat toimintaamme.

Onnellisuuden arvo liittyy pyrkimykseen vähentää sairauteen ja vajaakuntoisuuteen liittyviä haittoja. Se tähtää kipujen ja kärsimyksen lievittämiseen ja toimintakyvyn kasvuun. Tilanteemme ”paraneminen” on terveydentilamme fyysistä ja psyykkistä kohentamista ja hyvinvoinnin vahvistamista.

Vapaus kuntoutuksessa tarkoittaa sitä, että kuntoutujalla on mahdollisuus itse osallistua häntä koskevaan päätöksentekoon ja oikeus tulla kuulluksi siinä. Hänellä on mahdollisuus valita ne kuntoutusmuodot, jotka hänelle ovat tärkeitä. Hänen omat tarpeensa ja tavoitteensa pitää olla lähtökohtana koko kuntoutukselle, myös silloin kun hän ei itse pysty niitä toteuttamaan.

Oikeudenmukaisuuden arvo lähtee siitä, että ihmisillä on samanlaiset mahdollisuudet saada kuntoutusta sekä siitä, että ihmisiä kohdella samanarvoisina ja oikeudenmukaisesti.

Tietysti voimme kysyä, kuinka paljon kuntoutuksen arvopohja näkyy käytännössä? Kuinka paljon päätöksenteossa kuunnellaan kuntoutujaa? Onko kuntoutusta saatavilla koko maassa? Onko kuntoutuksen resursseja perusterveydenhuollossa riittävästi? Onko meillä todellista valinnanvaputta edes pienessä mittakaavassa? Onko hyvinvointimme ja onnellisuutemme edelleen tärkeitä, kun emme enää ole työelämässä tai kun ”tuottavuutemme on vähentynyt? Ohjataanko meitä riittävästi kuntoutuksen palveluviidakos-

sa? Onko meillä edes tiedossa henkilöä johon ottaa yhteyttä?

Arvot avokuntoutuksessa

Avokuntoutuksessa pyritään aikaansaamaan prosessi uuden tiedon, vertaiskokemusten ja kokeilujen kautta. Tätä toimintaa ohjaavat kuntoutuksen arvot, jotka näkyvät toimintamuodoissamme.

Onnellisuuden, hyvinvoinnin, vapauden ja oikeudenmukaisuuden elementit ohjaavat toimintaa alusta loppuun, koko sen olemassa olon ajan

Kirjallisilla ja suullisilla kyselyillä kerätään kuntoutujilta toiveita kuntoutuksen sisällön suhteen, kuntoutujan tarpeet huomioidaan sekä tutkimusten esittämien tietojen valossa että palautteiden kautta. Sisältö noudattaa enemmistön toiveita hyvinvoinnin sekä onnellisuuden suhteen ja perustuu kuitenkin asiantuntijatietoon.

Vapaaehtoiset vertaisohjaajat ovat omien voimavarojensa mukaisesti kehittämässä toimintaa ja täydentävät kuntoutuspäivän sisällön rakentamista omilla ideoillaan. Keskiössä ovat kuntoutujien tarpeet ja heidän omat valintansa. Vapaus osallistua ja valita täydentyvät, kun pyrimme toiminnallamme siihen, että kaikki mahtuvat halutessaan mukaan juuri siihen kuntoutuspäivään, johon he kokevat kuuluvansa. Unohtamatta vertaisuudesta osallisuutta eli päivään mahtuvaa yhteistä ryhmätoimintaa, mukavia ruokailu- ja kahvihetkiä.

Arvoista puhuttaessa täytyy muistaa sellainen seikka, että asianomaiset kuntoutujat ovat toisilleen kullaan arvoisia vertaisia. Kuntoutus on prosessi, joka käynnistää meissä toimintaa käsiteltyjen asioiden ja vertaistuen kautta esimerkiksi juuri näin:

- Enhän minä hyvänen aika edes ymmärtänyt, että lihakseni ovat näin kipeät vesijuoksun jäl-

keen, olipa ihmeellistä että satuit ottamaan asian puheeksi .

Henkilö oli saanut neuvon ”vertaishenkilöltä” avokuntoutuksessa ja hän oli kokeillut sitä hyvin tuloksin. Prosessi siis käynnistyi uuden tiedon kautta kokeiluksi ja koetuksi uudeksi tiedoksi.

Vertaishenkilö lisäsi toisen ihmisen onnellisuutta ja hyvinvointia, tavallaan myös oli ”saatavilla”, joten kysyjällä oli mahdollisuus valita kysyykö

hän vai ei. Mitä tulee oikeudenmukaisuuteen, niin molemmat kuntoutujat tiesivät saaneensa valita osallistuvatko he juuri tähän kuntoutuskertaan vai ei.

Arvollista kevättä

Teksti: Marja Räsänen

Suomen Polioliitto ry:n avokuntoutus keväällä 2017

Pääkaupunkiseutu (2 ryhmää)

23.3.2017 klo 10-15 Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki.

24.3.2017 klo 10-15 Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki.

Varsinais-Suomi

20.4.2017 klo 10 -15 Radisson Blu Marinan, Linnankatu 32, Turku.

Sitovat ilmoittautumiset 14.4.2017 mennessä.

Tampere

5.5.2017 klo 10 – 15, Scandic Tampere city, Hämeenkatu 1, Tampere.

Sitovat ilmoittautumiset 5.4.2017 mennessä.

Pohjanmaa

Ajankohta ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Satakunta

Ajankohta ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Pohjois-Suomi

Ajankohta ja paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Vertaisohjaajakoulutus

Järjestetään säännöllisesti ryhmän keskinäisen sopimuksen mukaan, uudet vertaisohjaajat koulutetaan aina omassa ryhmässään. Ilmoittaudu mukaan!

Lisätietoja ja ilmoittautumiset:

Marja Räsänen 0400 236 956 tai 09 68609940.

Suomen Polioliiton järjestämät

kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2017



olosuhteet 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 STEA-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 sopeutumisvalmennuskurseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

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



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

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

Kurssilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurssilla 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 STEA:n 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 liikenne-

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden 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 poliovamman huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, 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 itses- tä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden 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 poliovamman huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumisvalmennuksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

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 kuntoutuskurssista 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
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset 7.7.2017 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurssille> (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 yhteisjäsenet osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.



Mahdollisuuksia on!



tonkaan palveluja. Ei olisi syntynyt kaikkia niitä vertaisuuteen perustuvia ystävyyssuhteita, ei mahdollisuuksia olla yhdessä vertaisten kanssa, osallistua ja vaikuttaa. Yhdistys on tarjonnut mahdollisuuden olla yhdessä!

Vaikuttaa voi osallistumalla

Silloin tällöin - yleensä vuosikokouksen alla - käynnistyy keskustelu siitä, että yhdistyksemme päätökset tehtäisiin pienessä piirissä, eikä todellista mahdollisuutta vaikuttaa olisi. Malliamme, jossa jokaisel-

Olen kirjoittanut usein siitä, kuinka paljon alueosastomme tekevät ja tarjoavat palvelujaan polioivammaisille ja heidän läheisilleen. Enkä voi ohittaa tätä nytkään. Olemme juuri laatimassa toimintakertomusta ja vuoden 2016 tilinpäätöstä. Ja nämä todistettavat, kerätyt tilastot kyllä vahvistavat sen, että yhdistyksellämme on merkitystä polion sairastaneen ja hänen läheistensä arjessa.

”Avokuntoutuksena järjestettiin paikallisia lämminvesivoimistelua- ja liikuntaryhmiä yhteensä kuusi, jotka kokoontuivat 153 kertaa. Alueellisia, seurannan sisältäviä heku-kuntoutusjaksoja toteutettiin 11. Yhdistyksen kuntoutustoimintaan osallistui 385 henkilöä, iältään 50-88 vuotta. Yhdistys järjesti lisäksi useita erityyppisiä kuntoutukseen ja vertaistukeen liittyviä tapahtumia ja lyhyitä kursseja. Erilaisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin 87 ja tapahtumat keräsivät yli 1000 osallistujaa.”

Tämä on vain jäävuoren huippu. Ilman yhdistystämme ei olisi Suomen Polioli-

la alueosastollamme on oma edustajansa johtokunnassa, on kritisoitu sanomalla, että henkilövalinnat on etukäteen sovittu. On unohdettu tai haluttu unohtaa se, että osastot ovat omissa vuosikokouksissaan ehdottaneet ja valinneet omat ehdokkaansa johtokuntaan. Silloin valintaan ovat olleet vaikuttamassa kaikki ne, jotka ovat olleet mukana kokouksessa. Vuonna 2016 näitä vaikuttajia oli yhteensä 218. Ja varsinaisessa vuosikokouksessa omaa ja osastojen ääntä käytti lisäksi 71 jäsentä. Vuosikokouksessa jokainen voi vielä ehdottaa omaa ehdokastaan, vaikka itseään.

Osastojen vuosikokouksissa voi antaa ehdotuksia, vaatimuksia ja vinkkejä siitä, mitä halutaan yhdistyksen toimintasuunnitelmassa olevan. Kaikki ehdotukset viedään eteenpäin ja ne aidosti mietitään läpi. Jos ehdotus on toteutettavissa, se mitä luultavimmin toteutetaan. On vain muistettava, että lakia on noudatettava ja rahoitus on löydettävä, noin karkeasti. Yhdistyksen pitää voida yhdistää tekemään yhdessä. Yhdistys = yhdessä.

Toimintatapa vai organisaatiomuutos

Joskus tuntuu, että kaikki ratkeaa organisaatiomuutoksella. Niin kuin nämä meidän sosiaali- ja terveyspalvelumme ilmeisesti nyt ratkeavat. Itse olen kyllä hiukan peloissani siitä, mitä sote oikeasti toteutuessaan käytännössä tarkoittaa. Luulenpa, että sitä ei tiedä vielä kukaan. Yksi suurimmista meitä koskevista uhkakuvista on se, että me vammaiset jäämme uudistuksessa muiden jalkoihin.

Toteutuuko valinnanvapaus ja asiantunteva, oikein ajoitettu hoito ja tuki uudessa sotessa nykyistä paremmin? Jos toteutuu (mitä en kyllä usko), ratkaisu ei ole löytynyt uudesta organisaatiosta, vaan uudesta toimintatavasta ja ajattelumallista.

Me yhdistyksessä olemme valinneet toistaiseksi toiminnan parantamiseksi toimintatavan muutoksen emme uutta organisaatiomallia. Luottamushenkilöiden jaksamisen tueksi ja uusien tekijöiden houkuttamiseksi olemme ”keventäneet” alueosastojemme perinteistä yhdistysorganisaatiota. Vuosikokous voi olla ja onkin ollut keskustelevalta. Uusia ideoita ja huolta siitä, riittävätkö rahat on tuotu keskusteluun ilman sen suurempaa dramatiikkaa. Tärkeää ei ole ollut, kuka on ajatuksen keksijä. Yhdessä on mietitty ja päätetty.

Pelko jäykkyydestä ja virallisuudesta on osoittautunut vääräksi. Tilalle on tullut helppotus löytää vertaisia ja yhdessä tekemistä.

Toimintatavan muutos on nopeaa ja tehokasta, jos niin halutaan. Johtokunnassa ei enää juuri puheenvuoroja pyydetä. Silti keskustelu on vilkasta, jopa vilkkaampaa kuin aiemmin. Jokainen saa varmasti suuvuoron. Olemme oppineet keskustelemaan, olemaan yhdessä.

Jatketaan tähän suuntaan ja jaksamme enemmän.

Osallistua voi olemalla mukana!

Kaikille hyvää kevättä ja tapaammehan vuosikokouksessa 29.4.2017.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry
puheenjohtaja

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille
STEA-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: _____

Polioivammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi? _____

Polion myöhäisoiroidiagnoosi? Kyllä: Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? _____

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: Ei:

Apuvälineet: Keppi Rollaattori Pyörätuoli Muu: _____

Opas potilaalle on vapaasti
käytettävissä internet-osoitteessa

[www.thl.fi/
potilaanopas](http://www.thl.fi/potilaanopas)

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 antamani 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

Aina voi sopeutua elämään polion ja sen tuomien muutosten kanssa

Joulukuussa 2015 julkaistiin saksalaisessa sanomalehdessä juttu 110-vuotiaasta naisesta, joka asuu Etelä-Saksassa Karlsruhen kaupungissa. Rouva Edelgard Huber oli sairastunut polioon 22-vuotiaana. Saksalaisen poliojärjestön toiminnanjohtaja Margit Marte sai järjestettyä tapaamisen ja pääsi selvittämään iäkkään polioselviytyjän tarinan.

Diagnoosi vasta 20 vuoden tutkimisen jälkeen

”Viides helmikuuta 2016 saimme kutsun saapua tapaamaan rouva Edelgard Huberia ja hänen avustajaansa. Hermostuneina suuntasimme Etelä-Saksaan. Olimme miettineet paljon erilaisia kysymyksiä koskien poliota ja hänen elämäänsä.

Saavuimme perille ja meidät otettiin lämpimästi vastaan. Edelgard Huber istui pyörätuolissa tarkkaavaisena. Hiukan epäluuloisena hän kysyi, olemmeko lainkaan poliovammaisia. Kukaan meistä kun ei käytä edes kävelykeppiä liikkumisensa apuna. Kun kerroimme, että olimme kyllä polion sairastaneita, ohut varautuneisuuden jää suli ja Edelgard kertoi elämästään kahvin ja kakkutarjoilun ohessa.

Edelgard Huber sairastui polioon 22-vuotiaana vuonna 1927. Yhtenä aamuna hän ei enää pääsytäkään ylös sängystä. Perhelääkäri hoiti Edelgardia kotona. Häntä ei eristetty, vaan hän nukkui pikkusiskonsa kanssa samassa sängyssä. Edelgarin mukaan kotiseudulla ei ollut muita polioon sairastumisia.

Akuuttivaiheen jälkeen Edelgard käytti kävelynsä apuna kävelykeppiä. Ensimmäisessä kävelytuessa oli neljä jalkaa.



Edelgard Huber 110-vuotias polioinvalidi.

- BadenBadenissa eräs lapsi sanoi äidilleen minut nähdessään, että ”äiti katso, tuo nainen rahaa tuolia mukanaan”.

Vasta 20 vuotta myöhemmin selvisi, että oireet johtuivat poliotartunnasta.

Ollaan kuin poliota ei olisikaan

Edelgard Huber opiskeli kemiaa Heidelbergin yliopistossa. Jatkuva laboratoriossa seisominen ja pitkät välimatkat yliopistoalueella kävivät kuitenkin liian raskaaksi ja hän joutui keskeyttämään kemian opiskelun. Kemia vaihtui lakiopintoihin. Valmistuttuaan Edelgard työskenteli pitkään pankkialalla.

Aviomiehestään Edelgard puhui suurella rakkaudella. Tulevan puolisonsa hän tapasi jo 14-vuotiaana.

Puoliso oli Edelgardin mukaan hänen elämänsä tuki ja turva. Ensimmäiseen kosintaan Edelgard kyllä vastasi kieltävästi.

- En halunnut mennä koskaan naimisiin. En halunnut sitoa ketään elämään yhdessä vammai kanssa.

Hymyillen hän kertoi kolmannelta kosinnasta.

- Monta vuotta myöhemmin olimme matkalla kotiin Balkanilta. Oli muuten sama päivä, jolloin Hitler ja Mussolini tapasivat. Tuleva aviomieheni sanoi, että hän haluaa jatkossa kulkea kanssani aviomiehenä. Hän ei enää halunnut vain kulkea takanani. No, kokeillaan sitten, vastasin ja se toimi.

Edelgard Huber kertoi ylpeänä yhdessä aviopuolisonsa kanssa tehdyistä retkistä ja matkoista. Hän esitteli selvästi ylpeänä miehensä piirtämiä kuvia pariskunnan arjesta. Ja oli selvästi iloinen vilpittömästä ihailustamme.

Edelgard Huber puheistaan paistoi se, mitä kaikkien sairastuneiden tulisi tavoitella: tehdä kaikkea mitä vain keksitte. Elämä on ollut hieno matka, vaikka aina se ei ole helppoa ollutkaan,

ja ennakkoluuloihin on saanut törmätä riittävän usein.

Pyörätuoliin Edelgard joutui 60 vuoden iässä. Alkuun se tuntui lopun alulta, mutta sitten hän ymmärsi sen käytännöllisyyden ja oppi elämään sen kanssa.

- Pyörätuoli helpotti fyysisistä taakkaa. Se on tuonut hyvää enemmän kuin mitä olen menettänyt.

Olin hämilläni millaista kohtelua olin saanut ja olin siitä hyvin vaikuttunut siitä. Kenkiä pukiessani kysyin vielä, että mitä sanoisitte kaikille muille polion sairastaneille?

- Olkaa kuin sitä ei olisikaan, hän totesi hymyillen.”

Alkuperäinen teksti:

Lore Bohner

Polio Baden-Wuerttemberg

Pietari Oksa

Käännös englanninkielisestä versiosta

Lahti-Kouvola osasto**Liikkumaan!**

Osasto maksaa jäsenilleen 20,00 euroa sekä kevä- että syyskaudella 2017 liikunta- /kuntoutusrahaa, korvaus maksetaan hakijalle maksutositetta vastaan.

Virkistymään!

Osasto tarjoaa jäsenilleen 15,00 euroa osallistumisesta johonkin kulttuuritapahtumaan vuonna 2017, korvaus maksetaan maksukuittia tai lippua vastaan.

Kouvolan kerho

Kouvolan kerho jatkaa kokoontumisiansa lisätietoja Seija Valkonen puh. 050 3491977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Yhteiskuljetuksia

Tarvittaessa järjestetään yhteiskuljetus vuosikokoukseen huhtikuussa.

Osasto järjestää (jos lähtijöitä vähintään viisi henkilöä) myös yhteiskuljetuksen syys-tapahtumaan Tampereelle. Kuljetuksesta peritään pieni omavastuu.

Vesivoimistelua Lahdessa

Lahdessa jatkuu fysioterapeuttipiskelijöiden ohjaama vesivoimistelu keskiviikkoisin 8.3.2017 alkaen. Kevätkaudella on ohjattua vesivoimistelua 10 kertaa. Mukaan mahtuu. Lähempiä tietoja Helena Kotilainen: puh. 050-5922070 tai sähköposti kotilainen.helena@gmail.com.

Jos jäsenillä jotain ideoita tai ehdotuksia toimintaamme ottakaa yhteyttä. Seija Valkonen puh. 050 3491977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com.

Huom. muuttuneet sähköpostiosoitteet: Seija Valkonen: seijak.valkonen@gmail.com Helena Kotilainen: kotilainen.helena@gmail.com

Hyvää kevään odotusta!**Johtokunta****Pääkaupunkiseudun osasto****Päspön toimintaa
kevällä ja kesällä 2017****Helsingin taidehalli**

Menemme Helsingin Taidehalliin katsomaan Anu Pentikin näyttelyä ”Kolme tilaa” 4.4. klo 12.00. Taidehallin osoite on Nervanderinkatu 3. Kokoonnumme Taidehallin pääovelle klo 11.45. Esteetön käynti takaoven kautta.

Anu Pentik on ilmiömäinen tunnelmanluoja. Lämpimistä väreistä ja orgaanisista muodoista tunnettu keraamikko. Taidehallin suurikokoiset installaatiot taikovat saleihin kolme tilaa: Korkean taivaan, Kiivisen maan ja Värikkään paratiisin, joissa on elämäniloa, rohkeutta ja kauneutta. Installaatioissa on sekä pohjoisen luonnon karua kauneutta sekä kirkkaana leiskuvaa väriloistoa. Näyttely aloittaa uuden vaiheen Anu Pentikin mittavalla uralla.

Näyttely on osa Suomi 100-juhlavuoden ohjelmaa. Olemme varanneet näyttelyyn myös opastuksen, joka kestää noin tunnin.

Ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 31.3 mennessä. Näyttelyn hinta 8 € maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 myös 31.3. mennessä.

Royal Line illallisteily

Menemme nauttimaan saariston herkuista ja merellisestä tunnelmasta illallisteilylle länsisaaristoon Kauppatorin rannasta läheteväällä King laivalla lauantaina 17.6. klo 19.00. Makuelämyksen takaa uudistunut pöytiin tarjottava menu.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 viimeistään 2.6. mennessä. Retken hinta aterioineen on 40 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille

Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 2.6.

Virkistyspäivä Markkulassa

Menemme viettämään elokuusta virkistyspäivää Vantaan Invalidien toimintakeskus Markkulaan 14.8. klo 12. Osoite on Vanha Kuninkaalantie 5, 01300 Vantaa. Aloitamme päivän pelaamalla erilaisia pelejä. Siellä on mahdollisuus myös saunoa, jonka jälkeen nautimme jotakin suuhunpantavaa.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 6860 9930 4.8. mennessä. Ilmoita halukkuutesi saunomiseen.

Retken hinta on 10,00 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 4.8.

Syksyelle ennakkotietoa

Varaa allakastasi aika syyskuun 23 päivä klo 14 eteenpäin. Silloin järjestämme jotain ainutkertaista. Tarkempaa tietoa saatte syksyn kirjessä.

Ennakkotietoa kuntoutuksesta Rruissalossa

Yhdessä Varsinais-Suomen osaston kanssa on jälleen mahdollista osallistua kolmen vuorokauden kuntoutukseen Ruissalon kylpylässä syyskuussa. Jos olet kiinnostunut osallistumaan kuntoutukseen, niin seuraa kesän Poliiolehteä, jossa julkaisemme tarkemmat tiedot kuntoutuksesta.. Emme lähetä erillistä kiertokirjettä.

Ennakkotietoa vuodelle 2018

Hyvinvointilomat on tarjonnut osastollemme mahdollisuutta hakea viiden päivän tuetulle ryhmälomalle ensi vuodelle Pieksämäellä sijaitsevaan Lomapiirttiin. Olimme siellä vuonna 2015, josta meillä on hyvät kokemukset. Jos olet kiinnostunut lähtemään mukaan, niin ilmoita toimistolle puh. 6860 9930 halukkuutesi huhtikuun 15 päivään 2017 mennessä, niin annamme tarkemmat hakuohjeet. Hakemukset on toimitettava Hyvinvointilomat Ry:lle jo tämän vuoden toukokuun loppuun mennessä. Loman hinta on noin 100 euroa/5vrk täysihoidolla. Hyvinvointilomat ilmoittaa elokuun loppuun mennessä valinnoistaan.

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu edelleen kuukauden toisena torstaina klo 16.00-18.00

toimistolla Kumpulantie 1 A 6. krs.

Kevään kerhoillat ovat seuraavat:

Huhtikuun keskiviikkona 12.4. Huom! päivä! Pelaamme pelejä

Toukokuun 11.5. Kevätlounas Kuninkaan Lohessa Kartanorakennuksessa Voudintie 1, Vantaa klo 13.00

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh 6860 9930, viimeistään 5.5. Lounaan hinta on 10 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

Tervetuloa mukaan tapahtumiin!**Johtokunta****Pohjanmaan osasto****Osaston vuosikokous 2017**

Vuosikokouksemme pidettiin 25.2.2017 Seinäjoella. Johtokunta järjestyi seuraavasti: Puheenjohtajana jatkaa Pirkko Ahola Ähtäristä, varapuheenjohtajana Olavi Parviainen, sihteerinä Veikko Hemminki, rahastonhoitajana Anne Niemi. Muut johtokunnan jäsenet: Juhani Kivipelto, Pirjo Puska, Gunvor Vesterlund, Pertti Niemi, Maija-Liisa Männikkö, Pirkko Hakala, Irja Sipinen ja Tuula Häkäri.

Tapahtumia 2017**Oman osaston toimintaa****Henkilökohtainen kuntokurssi I**

2.-4.6.2017 Honkiniemen kurssi- ja leirikeskuksesta, Honkiniementie 150, Ähtäri.

Hinta 140€/hlö, josta omavastuu on 70€. Maksu suoritetaan ennen kurssia Pohjanmaan osaston tilille: FI81 5419 0120 2375 77. Hinta sisältää 2 vrk majoituksen 2 hengen huoneissa, liinavaatteet, pyyhkeet, ateriat ja kokoustilojen käytön sekä 2 tunnin saunavuodon.

Aloitamme klo 14.00 tulokahvilla jonka jälkeen majoittuminen.

Osa porukasta on luvannut tuoda kuntoiluvälineitä mukana, ja jos sinulla on käsipainoja ja/tai muita mukaan otettavia kuntoiluvälineitä sekä pelejä voit ottaa niitä mukaan.

On tarkoitus pitää myös arpajaiset, joten voit tuoda, jos mahdollista, myös jotain palkintoja.

Ilmoittautumiset 22.5.2016 mennessä Pirkko Aholalle puh: 040 5907 954 tai pirkko.ahola@pp3.inet.fi.

Henkilökohtainen kuntokurssi II

Österhankmon leirikeskuksesta ma 22.8 - ke 24.8.2017, Kuxvägen 125, 66560 Östernhankmo (Mustasaari). Kurssin hinta: 124,50€, josta omavastuu on 62,25€

Leirikeskus sijaitsee kauniissa metsäisessä ympäristössä 16 ha:n tontilla ja meren rantaan on rakennettu uimaranta-alue ja mm. beachwolley-kenttä. Lisäksi muutkin, noin 2 ha:n laajuiset viheriöt mahdollistavat erilaisten joukkuepelien pelaamisen. Leirikeskuksesta löytyy mölky, petague, fresbee ym. pelivälineitä.

Majoitustiloissa oma suihku ja wc. Inva-huoneita 4kpl .Tilava kappeli, ruokasali ja tilavat aula- ja takkahuonetilat sekä koko-

ustilat. Ota mukaan omat liinavaatteet ja pyyhkeet! Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Valtakunnallisia tapahtumia

Polioliiton Syystapahtuma ja samalla Tampereen osaston 60 vuotisjuhla 14.-15.10.2017,

Solo Sokos hotel Tornissa, jonne mennään yhteiskuljetuksella.

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

Sihtööri Veikko Hemminki p. 0400262801 tai veikkoheikkemi@gmail.com.

Hyvää kevättä kaikille!**Johtokunta****Pohjois-Suomen osasto****Kerhotoiminta kevällä 2017****Kemin kerho**

toimii jäsentensä kotona tai Invalidiyhdistyksen tiloissa.

Oulun kerho

kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulissa kerran kuukaudessa. Yhdyshenkilönä Sinikka Korvala puh. 040-8464131

Kajaanin kerho

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

Avokuntoutuspäivä

Suomen Polioliitto ry:n avokuntoutustoitinta käynnistyy myös meillä. Avokuntoutuspäivä on suunniteltu Heku-kuntoutuksemme yhteyteen. Kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen tulee ohjaamaan meille kyseisen päivän. Näillä näkymin päivää on suunniteltu sekä Oulun että Rovaniemen seudulle. Paikoiksi on suunniteltu mahdollisesti Lapin Kuntoutus Oy:tä ja Rokuua. Aikataulusta tiedotetaan myöhemmin.

Mikäli sinua kiinnostaa toimia vertaistukiohjaajana, niin koulutusta siihen on myös suunnitelmassa Marja Räsänen ohjaamana. Ota yhteyttä Marjaan.

Toivotamme jäsenistön lämpimästi tervetulleeksi osallistumaan kerhoihin!

Tapaamisiin**Johtokunta****Savon osasto****Heku.kurssi 22-24.5.2017 Runnin kylpylässä****Kesäinen päivä Heinävedellä 5.7.2017**

Pihapelien, liikunnan ja leppoisan yhdessäolon myötä.

Retki Ränssin Kievarille 7.8.2017

Teatteri esitys klo 18 , musiikki-iloittelua ”Hei sir, saanko soittaa?”

Heku-kurssi 29.8-1.9.2017

Punkaharjulla Kruunupuijstossa. Tarkempaa tietoa tapahtumista seuraavassa jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot

Iiris Karvinen puh.0400 649677 tai

Esko Timonen puh.0400 645182

Aurinkoista kevättä ja kesän odotusta**Johtokunta****Tampereen osastossa****Kevään ja kesän tulevia tapahtumia.**

1.5.2017 maanantai klo 12 kattaus, **Vapubrunsi** Tampere talossa. Hinta on 37€/henkilö. Viimeinen ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille 10.4.2017 mennessä.

5.5.2017 perjantai Polioliiton/Marja Räsänen järjestämä **avokuntoutuspäivä** Hotel City Scandic, Tampere.

9.6.2017 perjantai **Heku kuntoutus- ja virkistyspäivää** vietetään Kuntoutumiskeskus Apilassa, Reumantie 6, 36200 Kangasala. Tämä toteutetaan Tampereen osaston järjestämänä yhdessä, Satakunnan osaston kanssa. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille 22.5.2017 mennessä.

26.7.2017 keskiviikko, **kesäpäivän retki** Näsijärven ympäri, Tampere-Ylöjärvi-Virrat-Ruovesi-Tampere. Lähtö aamulla klo 9.00 Tampereen Vanhan kirkon turistikylä, Keskustorilta Matrocksin invabussilla. Oppaanamme on Juhani Viita, kuulemme ja koemme seudun parhaat palat entisyydestä tähän päivään. Tampereelle tuloaika noin klo 18.00. Tarjoamme retken jäsenhintaan 20€/jäsen, avustaja jäsenhinnalla. Retki on avoin myös muille Matrocksin kautta. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 30.6.2017.

26.8.2017 lauantai Tampereen Seudun Invalidien järjestämät **Venetsialaiset**, Kesäkoti



Aitorannassa, Hirviniementie 375, 33680 Tampere. Aloitamme noin. klo 15.00. Tiedossa on ulkoilua pelailua, illalla kara-okea. Ennakkoihoitautumista ei tarvita, tarjoamme kahvin, makkaran ym. pientä. Keräämme jäseniltä pienen oma vastuun 3€/henkilö.

Tarkempia tietoja tapahtumista jäsenkirjeessä.

Lokakuussa pidetään Suomen Polioliiton syyspäivät Tampereella ja samalla juhlimme osaston 60-vuotispäiviä! Tästä lisää myöhemmin.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset
pirjo.karin-oka@kolumbus.fi, puh 041 533 8755

leila.lahtipitari@kolumbus.fi, puh 040 700 1257

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI62 8000 1070 18

Johtokunta

Satakunnan osasto

Poliinvalidit vuosikokous Helsingissä lauantaina 29.4.2017 Valkeatalo. Yhteiskuljetus järjestetään tarvittaessa

Torstaikerhot

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila. Seuraavat kerhopäivät 30.3.2017, 27.4.2017 ja 18.5.2017

Virkistyspäivä Apilassa 9.6.2017

HeKu päivä yhteistoimintana Tampereen osaston kanssa

Nakkilan kesäteatteri 13.7.2017

”Myrskyluodon Maija”
Teatterilippu ja väliaikakahvit 15€/ hlö

Ohjattu vesivoimistelu

On päättynyt vähäisen osanoton vuoksi

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Varsinais-Suomen osasto

Kevään liikuntatarjonta

Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17. Kevätkauden viimeinen vuoro on 26.5. 2017.

Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Ilmoittaudu etukäteen Riitalle, jotta saat avainrannekkeen.

Kuntosalivuoro

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

Kuntoiluasioissa ota yhteyttä Riitaan p. 0400122330.

Muuta tarjontaa

Lounastapaaminen

Seuraava lounastapaaminen on torstaina 30.3.2017 klo 12 Lounasravintola Mauno Biocityssä, Tykistökatu 6, Turku. Ennakkoihoitautumista ei tarvita. Lounastapaamisen lounaan, jonka hinta on 15 €, jokainen maksaa itse.

Autopaikoitus kadun varrelta tai varmemmin ravintolan alla sijaitsevassa parkkihallissa. Parkkihalliin sisäänajo on Joukahaisenkadun puolelta ja sieltä kulkuyhteys hissillä ravintolakerrokseen. Parkkihallin tuntiveloitus on 1 €/tunti. Lisätietoja saat tarvittaessa Riitalta. Seuraavista tapaamispäivistä ja

- paikoista sovitaan tapaamisessa. Lounastapaamiset ovat yksi vertaistoiminnan muodoista ja tapaamisia järjestetään 1-2 kuukauden välein.

Teatteri pe 7.4.2017

Menemme Turun kaupunginteatterin Lokomon teatteriin pe 7.4.2017 klo 19 katsomaan esitystä ”Kissa kuumalla katolla”. Ilmoittautumisaika on päättynyt, tämä on ainoastaan muistutus lippunsa lunastaneille.

Avokuntoutus/vertaistukitilaisuus

Suomen Polioliiton III-avokuntoutuspäivä pidetään torstaina 20.4.2017 klo 10 -16 hotelli Radisson Blu Marinan tiloissa. Hotellin osoite Linnankatu 32, Turku. Tilaisuudesta

tulet saamaan erillisen kutsukirjeen, joka postitetaan kaikille aiemmin mukana olleille. Uusilla osallistujilla on myös mahdollisuus tulla mukaan, sinun pitää vain ottaa yhteyttä Suomen Polioliiton toimistolle kuntoutuskoordinaattori Marja Räsäseen puh. 09-6860 9940.

Vuosikokous

Poliinvalidit ry:n vuosikokous pidetään Helsingissä 29.4.2017, paikka Valkea Talo. Saat tarkempaa tietoa postitse.

Kesäteatteri 18.6.2017

Menemme Sipilänmäen kesäteatteriin sunnuntaina 18.6.2017 klo 17., osoite Sipiläntie Kaarina (Piikkiö). Tämän kesän ohjelmistoon on valittu sydämellinen komedia ”Rikkaan rakkaus”. Esitys alkaa klo 17.

Tuttuun tapaan ennen teatteriesitystä on puoli tuntia yhteislaulua. Kokoonnutaan viimeistään n. klo 16 teatterilla, niin ehditään laulamaan. Liput maksavat 16 € / hlö. Osasto tarjoaa jäsenille väliajalla kaffien ja pullan.

Yhteiskuljetusta emme järjestä, mutta kimpakyydit ovat mahdollisia. Varaa lipuksi viimeistään 16.5. mennessä. Kesäteatterin esitykset ovat olleet hyvin suosittuja, tuskimpa tämäkään ohjelma numero tulee tuottamaan pettymystä. Paikkoja on rajoitetusti. Teatterista löytyy myös pyörätuoli-paikkoja. Maksu 16.5. mennessä ja sen voi suorittaa osastomme tilille FI71 2264 1800 1320 40 .

Varaukset:

Riitta Nissilä p.0400-122330 .

Tiedoksi:

Tarjolla myös seuraava ilmainen luento Lounatuulet Yhteisötilan Pihlaja-salissa:

28.3.2017 klo 16.30 Testamentti / Asianaajaja Kaisa Mähkö

Kevään odotusta ja tapaamisiin

Johtokunta

Päspon kiitokset

Kiitämme lämpimästi osastomme jäseniä, avustajia ja yhteistyökumppaneita kuluneesta vuodesta ja toivotamme menestyksellistä tulevaa vuotta 2017.

Polion jälkitilassa realiteettien tunnustaminen on tärkeää

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

Polion jälkitilassa seuraavat oireet saattavat lisääntyä:

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

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

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

Poliokuntoutujan kuntoutuksen tavoitteina ovat:

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

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Sairastettu polio: 19_____

Muut sairaudet: _____

Lääkitys: _____

Tämän hetkiset ongelmat/oireet: _____

Ulkona liikkumisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet ulkona: _____

Kotona selviytymisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet kotona: _____

Käyn: Fysioterapiassa Puheterapiassa Toimintaterapiassa

Muu terapia, mikä? _____

Minulle on tehty kuntoutussuunnitelma/asiakassuunnitelma: kyllä ei

Jos tehty, niin missä: _____

Tarvitsen laitospäästämistä kyllä ei

Viimeinen kuntoutusjakso vuonna _____ Missä? _____

Tarvitsen seuraavia asioita, jotta toimintakykyyni olisi/tulisi paremmaksi:

Suomen Polioliitto ry /2015



Poliolehden lukijamatka Toscanaan, Italiaan

Rentouttava lomaviikko täysin esteettömässä lomahotellissa!

Matkan ajankohta 16.10 – 23.10.2017

Matkan hinta

1390€/hlö kahden hengen huoneessa

1495€/hlö yhden hengen huoneessa

Lennot Norwegian

16.10 Helsinki – Rooma 12.55 – 15.25

23.10 Rooma – Helsinki 07.45 – 12.15

Hotelli I Girasoli***

Noin 5 km:n päässä Lucignanon keskiaikaisesta kylästä sijaitseva I Girasoli on kauniiden peltojen ympäröimä ainutlaatuinen esteetön kohde Toscanassa. Täysin esteettömäksi rakennettu lomahotelli tarjoaa hyvät puitteet rentouttavalle lomalle. Pihalla on kaksi uima-allasta aurinkotuoleineen. Molemmissa altaissa uudessa voi samalla ihailla silmiä hiveleviä maisemia. Toinen altaista on lämmitetty (+29-30 astetta) ja sinne pääsee allasnostimella. Molempiin altaisiin johtavat lisäksi loivat, kaiteilla varustetut portaat. Altaalla on saatavilla joitakin uimisen apuvälineitä sekä suihkutuoleja.

Hotellissa 24h vastaanotto, kuntosali, kokoustiloja sekä ravintola. Altaalla on baari.

Huoneet esteettömiä, ilmastointi, tv, minibaari, suihku ja puhelin. Saatavana erilaisia apuvälineitä, joista osa kuuluu hintaan ja osa on lisämaksusta. Huoneen oven leveys 90cm, sängyn korkeus 55cm, wc:n oven leveys 80cm, vessan korkeus 49-54cm.

Viikoittain järjestetään grilli-iltoja, jolloin ruuasta nautitaan allasalueella livemusiikista nauttien ja tähtitaivasta ihaillen. Maksuton Wi-Fi on saatavilla hotellin yleisissä tiloissa. Hotellilta järjestetään viikoittain useita retkiä eri puolille Toscanaa esteettömällä tila-autolla tai bussilla. Kuljetuksia järjestetään viikoittain myös Lucignanon upeaan kylään sekä 5 km:n päässä sijaitsevaan isoon outlet-myymälään. Kävelyetäisyyden päässä hotellilta ei ole kauppoja tai ravintoloita.

Hintaan sisältyy

- lennot Helsinki – Rooma – Helsinki turistiluokassa, matkatavarat 2x20kg/hlö
- majoitus hotellissa
- lentokenttämaksut ja arvonlisävero
- lentokenttäkuljetukset esteettömällä bussilla
- viitenä päivänä täysihito, kahtena päivänä puolihito (ei juomia)



- kokopäiväretki Firenzeen suomenkielisen oppaan kanssa
- kokopäiväretki Pisaan suomenkielisen oppaan kanssa

Ilmoittautuminen ja maksut:

Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 15.5.2017 mennessä joko puhelimitse 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com tai birgitta.oksa@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä kerro mukaan tulevat apuvälineesi. Ilmoittautumisen jälkeen on maksettava varausmaksu 500,00 €/hlö ja loppumaksu 890,00 € viimeistään 30.6.2017. Maksut Polioinvalidit ry:n tilille DanskeBank FI10 8000 1300 2228 75.

Matkaohjelmasta:

Maanantai 16.10: Lento Helsinki - Rooma klo 12.55- 15.25. Kuljetus esteettömillä busseilla hotelliin. Saapuminen Lucignanoon hotelli I Girasoliin, jossa majoittuminen ja kevyt myöhäinen lounas. Yhteinen illallinen hotellilla.

Tiistai 17.10: Aamiainen ja lounas hotellilla. Iltapäivällä kuljetus noin 5 km:n päässä sijaitsevaan Lucignanon keskiaikaiseen, muurien sisään rakennettuun kaupunkiin. Huom! Kuljetusmaksu 5 €/hlö maksetaan paikan päällä, se ei sisälly matkan hintaan. Illallinen hotellilla.

Keskiviikko 18.10: Aamiainen hotellilla. Klo 9.00 Lähtö hotellilta Firenzeen busseilla. Matka kestää noin 1,5 tuntia. Firenzessä suomalainen paikallisopas vastassa ryhmää. Tutustumme Firenzen keskustaan jalkaisin. Hotellilta saamme kartat, joihin on merkitty muun muassa inva-wc:iden sijainti. Lounas

ei sisälly matkan hintaan ja lounaspaikan voi valita vapaasti. Klo 16.30 Lähtö Firenzestä takaisin I Girasoliin, jonne saavumme noin klo 18.30. Illallinen hotellilla.

Torstai 19.10: Aamiainen ja lounas hotellilla. Klo 15.30 Retki läheiselle viinitilalle. Retkeen kuuluu viinin maistelua. Huom! Retken hinta 15 €/hlö maksetaan paikan päällä, se ei sisälly matkan hintaan. Retkellä ollaan muutama tunti. Illallinen hotellilla.

Perjantai 20.10: Aamiainen hotellilla. Klo 8.30 Lähtö hotellilta Pisaan busseilla. Matka kestää noin 2 tuntia. Hotellilta saamme kartat, joihin on merkitty muun muassa inva-wc:iden sijainti. Lounas ei sisälly matkan hintaan ja lounaspaikan voi valita vapaasti. Klo 16.00 Lähtö busseilla Pisasta takaisin hotellille, jonne saavumme noin klo 19.00. Illallinen hotellilla.

Lauantai 21.10: Aamiainen hotellilla ja lounas. Iltapäivällä kaikille halukkaille kuljetus 5 km:n päässä sijaitsevaan Valdichiana Outlet- kylään, jossa paljon erilaisia merkkivaateliikkeitä. Paluukuljetus noin klo 18.00. Huom! Kuljetusmaksu 5 €/hlö maksetaan paikan päällä, se ei sisälly matkan hintaan. Illallinen hotellilla.

Sunnuntai 22.10: Aamiainen, lounas ja illallinen hotellilla.

Maanantai 23.10: Aamiainen ja uloskirjautuminen hotellihuoneista. Kuljetus aamusta Roomaa. Lento Rooma - Helsinki klo 07.45 - 12.15

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

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

LOMAHAKEMUS

MARJOLAN LOMA- JA KOKOUSHOTELLIIN 17. - 23.7.2017

Hakijan tiedot

Nimi Syntymäaika

Lähiosoite Puhelinnumero

Postinumero Postitoimipaikka Kotikunta

Käyttämäni apuvälineet:

Onko Sinulla voimassaoleva päätös vammaispalvelu-
lain mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta? Kyllä Ei

Mukanani tulee henkilökohtainen avustaja Kyllä Ei

Avustajan nimi:

Mukanani tulee muu avustaja tai seuralainen Kyllä Ei

Seuralaisen nimi:

Tarvitsetko yleisavustajan apua?
Missä toiminnoissa? Kyllä Ei

Lisätietoja

Päiväys Allekirjoitus

Hakulomake tulee postittaa Suomen Poliohuolto ry:n toimistolle 30.5.2017 mennessä.

Linnea Valkosen muistolle



oman toiveensa mukaisesti hiljaisuudessa,
läheisten läsnä ollessa.

Linnea Valkonen oli aktiivisesti mukana Polioinvalidit ry:n ja erityisesti pääkaupunkiseudun aluetoiminnassa vuodesta 1956 alkaen. Hän oli Polioinvalidit ry:n johtokunnan jäsen vuosina 1984-1988, varajäsen vuosina 1977-1979 ja toimi vuosikokousten sihteerinä vuosina 1969-1972.

Linnea seurasi vammaisuuteen liittyvää lainsäädäntöä ja toteutuneita käytäntöjä. Tämä yhdistettynä hänen omaan kokemukseensa poliovammaisena elämisestä tekivät hänestä arvokkaan tietolähteen liikuntavammaisuuteen liittyvissä asioissa. Linnëän huomiot ja ehdotukset näkyivät usein yhdistyksen ja alueosaston toiminnan toteutuksessa.

Viime vuosina Linnea osallistui Pääkaupunkiseudun osaston toimintaan oman jaksamisensa mukaan. Linnea oli tuttu näky yhteisissä konserteissa ja teattereissa.

Linnea Valkosen hymy ja mukana oloa jäivät kaipaamaan polion sairastaneet ympäri Suomen.

Polioinvalidit ry:n jäsen Linnea Valkonen menehtyi 25.02.2017 vaikean sairauden uuvuttamana. Hänet haudattiin

Polioinvalidit ry

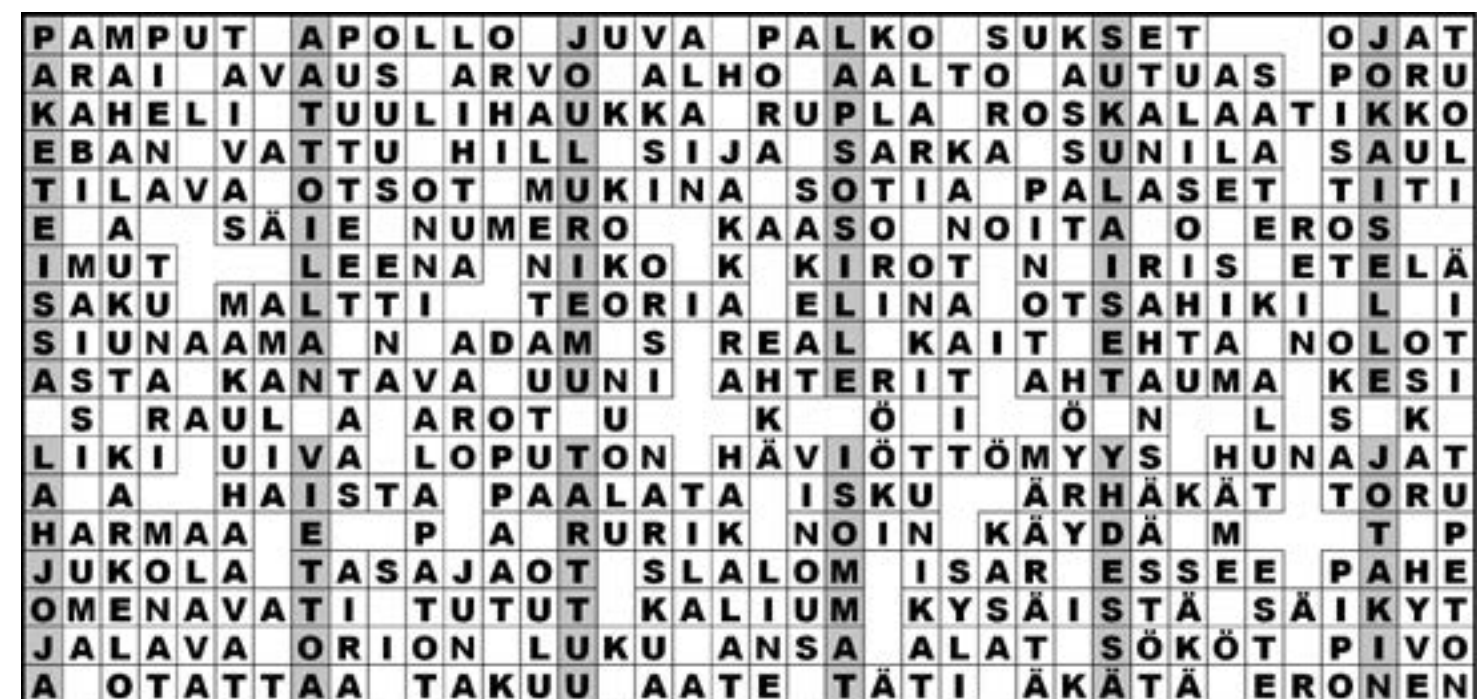
In memoriam
Toimi Seppälä
s. 17.8.1934 Koivisto
k. 24.1.2017 Turku

Kalle Piltonen
s. 1.3.1938 Kiiminki
k. 10.1.2017 Hyvinkää
Muistoa kunnioittaen
Polioinvalidit ry

Poliolehden 4/2016 ruudukon voittajat

Elvi Pikkarainen, Tampere (10 €)

Eeva Strandén, Rasivaara (6 €)



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.

Tapaamme silloin!

Polioinvalidit ry
Tampereen osasto
Suomen Polioliitto ry

