

# Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2017



*Suomi  
Finland*  
**100**

# Pieni hetki onnea itselle!

Vuosi 2017 toi mukanaan kaikille varmasti niin huonoja kuin hyviäkin hetkiä. On ollut jälleen vuosi täynnä iloa ja surua. Vaikka kuinka tuntuisi maailman loppuvan ja tunnet itsesi tarpeettomaksi, niin maailma ei sitä niin ajattele. Maailma jatkaa omaa vauhtiansa piittaamatta meidän murheista.

Voimme lukea lehdistä ja uutisista, kuinka maailma on jatkuvassa kaoksessa. Liian usein menemme mukaan ajatteluun ja heittäydymme muiden armoille. Kielteiset ja surulliset ajatukset vaikuttavat arkipäiväisiin tekoihimme vahvasti tänä päivänä.

Ihminen on pieni ja jokapäiväiset tekemämme tuntuvat pieniltä, koska vertailemme niitä muiden tekemisiin. Tie parempaan huomiseen ja tulevaisuuteen lähtee liikkeelle itsestä. Itsek-

kääksihän sitä silloin helposti tulee leimatuksi, mutta haittaako se? Tänä päivänä puhetta riittää ja jokaisella on johonkin aina jotain sanottavaa. Aina on joku, joka olisi osannut tehdä asiat paremmin kuin sinä.

Parantaaksemme huomista sinun tulisi tehdä asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi. Ei sitä kaikki ymmärrä ja kaikki ei sitä aina hyväksy, mutta jos se tekee sinut onnelliseksi, niin miksi et sitä tekisi? Jos tekemämme ei muiden oikeuksia loukkaa, niin miksipäs ei minun tavallani kerrankin? Olemme kaikki saaneet ainutlaatuisen mahdollisuuden tarjoamat mahdollisuudet, eikä kukaan sitä voi meiltä pois viedä. Eiköhän nyt ole aika tehdä muutos ja alkaa elämään niin, että se tuntuu hyvälle. Sen ei tarvitse satuttaa tai polkea muiden oikeuksia.

Kaikilla ei tietenkään ole mahdollisuutta kaikkeen. Jo meidän kaikkien lähtökohdat ovat erilaiset. Juuri sen takia meidän tulisi tehdä asioita, joista me pidämme. Tee siis niitä asioita, mitä haluat ja mihin kykenet, koska sinä voit. Maailma ei tekojasi odota eikä hae sinua kodistasi niitä tekemään.

Vuosi 2018 on varmasti median mukaan haastava ja kaikilta vaaditaan uhrautumista muiden eteen. Mitä, jos tekisit vuonna 2018 asioita itsesi eteen. Tämä on sinun mahdollisuutesi tehdä asioita, joista sinä pidät. Sinä kun olet onnellinen, tekee se ympärillä olevistasi myös onnellisia. Onnellisuus on tarttuva tauti, jonka jakaminen ei ole rikos ainakaan vielä. Eli eiköhän kaikki olla onnellisia tulevana vuonna, koska me voidaan.

Joulu ja juhlapyhät ovat monelle raskasta aikaa, kun mietimme poistuneita läheisiämme. Juuri nämä hetket on hyvä kääntää ilon kyyneliin ja miettiä kuinka meillä on mahdollisuus vielä nauttia valosta, lahjoista, ruoasta tai omista ajatuksista. Nautitaan ympärillä olevasta hössötyksestä ja löydetään meille kaikille se oma iloinen itsemme jouluksi ja vaalitaan sitä ympäri seuraavan vuoden. Tehdään tulevaisuudesta itsellemme sellainen kuin me sen näemme. Maailma ei odota, joten nyt nauttimaan!

Hyvää vuotta 2018.  
Tehdään siitä yhdessä parempi.

**Toimiston väki**



Kannen kuva AK, Helsingin kaupungintalo itsenäisyyspäivän juhlavalaistuksessa.

## Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 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

## Muuta

Uusi poliorokote - poliovapaan maailman turva?

4

Yhdessä pärjätään paremmin - syystapahtuma Tampereella

6

Kun liikkuu hitaasti, näkee maisemat paremmin

8

Kohteena Toscana

9

Kuntoutuksen matkakorvaukset

12

Henkilökuva: Olavi Markus

16

Kansainvälinen vammaiskortti on tulossa käyttöön vuoden 2018 aikana

18

Henkilökohtainen avustaja - työn arvostus näkyy palkassa?

20

Minäkin halusin urheilijaksi

27



## Uutisia...

Pienikin liike riittää liikkumiseen

13

Esteetön ja yhdenvertainen yhteiskunta

14

Proteesi eleohjauksella

14

Sote-paneeli Apuväline-tapahtumassa

15

Heikommista huolehtiminen on valtion velvollisuus

15

Puhallustikan MM-kilpailut Tampereella

15

## Osastoissa ...

Teatteria ja pikkujoulun viettoa Turussa

21

Satakunnan osaston puheenjohtajan mietteitä

22

Tampereen osasto ruokakursseilla

23



## Kuntoutusta

Virkistys- ja kuntopäivä Lapinniemessä

24

Avokuntoutuspäivämme Oulussa

25

Heku-kursseilla Ruissalon kylpylässä syyskuussa ja avokuntoutuspäivä Marinassa lokakuussa

26

Vintersol - kuntoutuksessa Teneriffalla

28

Pohjois-Suomen osastolaiset Heku-kuntoutuksessa Rokualla

30

Kurssit Kyyhkylässä - kuntoutusta oman toimintakyvyn tueksi

33

Tukea toimintakyvylle! 2018 Avokuntoutukset

34

Kurssihakulomake

41

## Jäsenjärjestöt tiedottaa

Rauman vinkkelist

17

Poliohuollon puolelta

43

Osastoissa tapahtuu

44



# Uusi poliorokote - poliovapaan maailman turva?

Poliotartunnat ovat rokotuskampanjoiden ansiosta selvästi vähentyneet, ja viime vuonna halvaannuttavia tartuntoja löydettiin enää Pakistanista, Afganistanista ja Nigeriasta. Suunta on siis oikea, mutta tarvitaan edelleen tukimusta ja työtä, jotta poliovirus saadaan kitkettyä kokonaan pois.

Kesän aikana kolmekymmentä vapaaehtoista vietti useita viikkoja eristyksissä Poliopolissa kutsutussa, nimenomaan tätä tutkimusta varten rakennetussa ”tutkimuskompleksissa”. He osallistuivat kahteen uuteen poliorokotteeseen liittyvään, kansainvälisen tutkimusryhmän kehittämään kliiniseen tutkimukseen. Tutkimuksessa testattiin kahden uuden rokotteen vaikutuksia ihmiseen.

## Entistäkin turvallisempi rokote

Kansainväliset työryhmät työskentelivät vuorokauden ympäri kuukausia ennen kuin kokeet Antwerpenissä voitiin toteuttaa.

- Perusteellinen valmistelu osoittautui erittäin hyödylliseksi. Nämä molemmat rokotekokeet menivät kuten pitikin, kertoi professori Pierre Van Damme, Antwerpenin yliopistollisen sairaalan rokotejohtaja.

Koska maailmanlaajuinen polio-ohjelma polion hävittämiseksi on jo loppusuoralla, on ryhdytty toimenpiteisiin, joilla tavoite voidaan saavuttaa ja poliovapaus maailmassa säilyttää.

- Tämä uusi suunkautta otettava rokote (nOPV) voi vähentää niitä haittavaikutuksia, joita nykyisin käytössä olevalla OPV-rokotteella on. Vaikkakin



haittavaikutukset ovat äärimmäisen harvoja, on hyödyllistä kehittää vieläkin tehokkaampi ja turvallisempi oraalinen rokote.

Suun kautta otettavien rokotteen ongelma on ollut niiden tehon heikkeneminen. Tämä uusi poliorokote olisi mullistava, jos se todella pitää tehonsa paremmin myös epävakaisissa olosuhteissa. Nyt kehitettävällä nOPV-rokotteella voitaisiin korvata nykyiset OPV-rokotevarastot. Varastot on tarkoitettu mahdollisten polioepidemioiden taltuttamiseen.

Mennyt kesä on ollut mullistava poliorokotteen kannalta. Belgian kuningatar Mathilde, joka on seurannut ja tukenut polion hävittämiskampanjaa tiiviisti jo vuosien ajan, kävi Antwerpenin yliopistokylässä tutustumassa uusiin poliorokotteisiin liittyvään tutkimustoimintaan.

- Valitettavasti emme voineet jakaa tämän kliinisen tutkimushankkeemme tuloksia työmme tukijan Hänen Majesteettinsa kuningatar Mathilden kanssa. Parhaillaan tehdään analyyskejä ja lopulliset tulokset voidaan julkaista vuoden loppuun mennessä, kertoi Van Damme.

- Kesän tutkimus oli tärkeä askel, kun kehitämme sellaisia uusia työkaluja, jotka voisivat pitää maailman polio-vapaana taudin hävittämisen jälkeen. Mutta työ

on vasta alussa. Seuraava vaihe tulee olemaan ehdokasrokotusten antaminen 200:lle vapaaehtoiselle, jotta voidaan dokumentoida rokotteen turvallisuus ja immunogeeninen kapasiteetti, jatkoi Van Damme.

Hän totesi myös, että vaikka tämä laajempi kokeilu on vasta suunnitteilla, on jo todennäköistä, ettei osallistujia enää tarvitse pitää karanteenissa.

## Kansainvälinen rahoitus

Bill & Melinda Gates hyväntekeväisyys järjestö rahoittaa myös uutta suuhunannettavaa rokotetta.

- Uusi rahoituserä on meille erittäin tärkeä, jotta saamme kaikki tarvittavat työkalut uusien rokotteen perusteelliseen

testaamiseen ja toteuttamiseen, korosti professori Pierre Van Damme

Monia vaiheita on vielä edessä, ennenkuin uusi suuhun annosteltava poliorokote on valmis. Rahoituksen takaaminen on tärkeä perusta. Perusteellinen tutkimus- ja kehitystyö edellyttää jatkuvaa tutkimustyötä ja vanhojen tulosten arvioimista. Tämä uusin tutkimus on kuitenkin ensimmäinen, mikä on tehty näin suurella kansainvälisellä yhteistyöllä ja työryhmällä. Antwerpenin yliopisto on ollut mukana poliorokotteen kehitystyössä jo muutaman vuoden ja yhteistyö jatkuu ainakin vielä seuraavat kaksi vuotta.

Teksti: Pietari Oksa

## Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehdin toimitus:  
Kumpulantie 1 A 8 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 8 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 8 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



Kulunut vuosi oli monipolvinen ja kiireinen. Siihen sisältyi sotien seuranta ja lausuntojen antamista. RAY:n sulautuminen osaksi STEAa ja valtionapujärjestelmää tiesi paitsi uusien lomakkeiden täytön opiskelua myös toiminnan tarkastelua uudesta näkökulmasta. Tarjottavien palvelujen ja toimintojen vaikutuksista kerättävä tieto on ensiarvoisen tärkeää tulevaa rahoituspäätöstä tehtäessä. Toiminnan suunnittelu, tavoitteet ja tulokset on osattava kirjata lomakkeille oikein. Ja koko ajan on muistettava – myös vuoden mittaan –, että vain toimintasuunnitelmassa mainittuihin kuluihin voi avustusta käyttää.

Alkukevään vuosikokouskiireiden päälle toimistomme muutti pari kerrosta ylemmäs.

Muutto sujui jouhevasti. Toimintasuunnitelmaan tai talousarvioon - saati sitten aikatauluihin - sitä ei oltu osattu ennakoida. Kuudennen kerroksen naapurimme tarvitsi nopeasti lisätalaa asiakasmääränsä kasvaessa. Vajaassa kuukaudessa tilanne selvitettiin ja uudet tilat löytyivät

samasta Kumpulantien kiinteistöstä nyt ylimmästä kerroksesta. Tarvittavat remontti- ja muutostyöt sovittiin ja toteutettiin nopeassa aikataulussa. Työntekijämme ahkeroivat, eikä muutto näkynyt toiminnassa ulospäin.

Koko muutto vahvisti sitä, että hyvällä yhteistyöllä ja yhteiseen tavoitteeseen pääsyyn sitoutuminen tuo tulosta. Uudet tilat ovat toimivat, avarat ja toivon mukaan työntekijämme siellä viihtyvät. He sen muuttotyönkin tekivät.

\*\*\*

Tulevaisuus arveluttaa. Erityisesti kolme pointtia, kuten eräs tuttavamini tapaa sanoa.

Ne ovat valinnanvapaus (mitähän sekin tarkoittaa), henkilökohtainen budjetti (kukahen senkin ohjeet antaa) ja kuljetuspalvelut (nyt ei ole enää invataksia, vaan isompia autoja mihinkä mahtuu apuvälineitä, taksamittarit poistuu samoin kiinteät hinnat ... mitähän siitäkin tulee...).

Elämme aikaa, jolloin suunnitellaan itsenäisydenaikamme suurinta muutosta soteineen ja maakuntamalleineen. Mieti-

tyttää, että olemmeko valmiita näin suureen kertamuutokseen? Ja ketkä muutoksessa jäävät jalokoihin? Pahoin pelkään, että me ikääntyvät vammaiset ainakin.

\*\*\*

Jos koko kulunut vuosi on ollut jotenkin poikkeuksellinen, on sitä myös tuleva joulukuu. Tavoitteenamme on viettää joulukuu koko seitsemäntoista henkisen perheyhteisömme kanssa. Kahdeksastoista juhlaan osallistuva on uusi nelijalkainen kaverimme Ruuti. Joulukakku tehdään hieno totta kai, mutta Ruutin takia siihen ei laiteta kynttilää vaan nakkimakkara.

Joulupukin tullessa taloon varaudutaan meteliin. Pitkäparainen pukki on Ruutille täysin vieras juttu. Täytyy varautua ylimääräiseen ruokaan ja isoon kasaan namipaloja.

Oikein hyvää joulua ja onnellista uutta vuotta. Toivotaan, että tuleva vuosi on meille kaikille onnellinen.

Juhani ja Leena Kivipelto



# Yhdessä pärjätään paremmin

## - syystapahtuma Tampereella

Suomen Polioliiton syystapahtumaa vietettiin Tampereella. Syystapahtuma keräsi lähes sata osallistujaa eri puolilta Suomea. Jälleen näkemisen riemu ja uusien vertaisten tapaaminen on varmasti näiden tapahtumien tärkein anti.

**S**yystapahtuman järjestelyistä vastasi Polioinvalidit ry:n Tampereen osasto. Osasto juhlisti syystapahtuman yhteydessä 60-vuotista toimintaansa. Tampereen osasto perustettiin jo vuonna 1957, vain vuosi siitä, kun Polioinvalidit ry merkittiin yhdistysrekisteriin. Tampereen jälkeen yhdistys on vielä perustanut seitsemän alueosastoa.

### Tampereen tervehdys

Tampereen kaupungin tervehdyksen juhlivalle osastolle toi Tampereen kaupungin apulaispormestari Johanna Loukaskorpi.

Hän kiitti Tampereen osastoa poliovammaisten eteen tehdystä työstä Tampereella ja totesi, että yhdistystoiminnan merkitystä ei ole syytä aliarvioida.

- Yhdistykset tekevät tärkeää ja aktiivista edunvalvontatyötä ja tarjoavat samalla osallistumismahdollisuuksia ja vertaistukea. Kaupunki tukee järjestöjen toimintaa avustuksilla, joista päätetään taas keväällä 2018.

Tampereen kaupunki perusti vammais- ja esteettömyysasiamiehen yhdistetyn viran ensimmäisenä Suomessa. Vammais- ja esteettömyysasiamies aloitti tehtävänsä toukokuussa 2007. Vammaisuuden ja esteettömyyden yhdistävälle tehtävälle ei löydy aiempaa mallia ja niin tehtävää rakennetaan vähitellen yhteistyössä järjestöjen ja kaupungin eri hallintokuntien kanssa. Vammais- ja esteettömyysasiamies edistää vammaisten ja eri tavoin toimintaesteisten henkilöiden edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena kaupunkilaisena. Tämän lisäksi hän edistää rakennetun ympäristön ja palvelujen esteettömyyttä ja saavutettavuutta.

### Poliotietämyksen puute ja sote huolettavat

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja Rauno Nieminen puolestaan kiitti Tampereen osastoa ja sen kaikkia jäseniä ja luottamushenkilöitä pitkästä ja sitkeästä työstä polioinvalidien etujen ajajana ja yhteisten tapahtumien järjestäjänä. Hän totesi, että poliovammaisten erityisongelmat eivät ole juurikaan terveydenhuollon tiedossa.

- Se, että poliovirus poistui maastamme yli 50 vuotta sitten on hieno asia. Mutta kolikon toinen puoli on se, että lääkärinkoulutuksessa ei ole ollut enää tarvetta erikoisemmin paneutua polioon ja sen hoitoon. Koska

nykyiset nuoret lääkärit eivät välttämättä tunne koko poliota, myöhäsoireista puhu-

*Tampereen kaupungin apulaispormestari Johanna Loukaskorpi onnitteli Polioinvalidit ry:n Tampereen osastoa ansiokkaasta vapaaehtoistyöstä*



*Mieskuoro Laulajat ihastutti yleisöä täydellisyyttä hiponeella esityksellään.*

mattakaan, on vaikea saada poliovammasta aiheutuviin ongelmiin apua.

Puheenjohtaja Nieminen ilmaisi myös huolestumisensa vammaisten asemasta uudessa sotessa.

- Rapautuuko julkinen terveydenhuolto? Kuka on enää valmis hoitamaan meitä ikääntyneitä vammaisia? Turvataanko meidän elinkaaremme mittainen hoito ja kuntoutus?

Lopuksi hän vielä kiitti vielä kerran Tampereen osastoa sen saavutuksista ja pitkäjänteisestä työstä. Onnittelumaljaan yhtyivät kaikki.

### Juhlayleisö viihtyi

Tampereen osaston puheenjohtajan Leila Lahti-Pätärin puhe nostatti monen silmiin kyynelitä ja hymyn huulille. Puhe onkin kokonaisuudessaan luettavissa ohessa. Tampereen osasto luovutti Leila Lahti-Pätärille, pitkäaikaiselle puheenjohtajalleen, yhdistyksen viirin kiitokseksi.

Puheiden ja juhlamalojen lisäksi Tampereen osasto oli huolehtinut osallistujien viihtymisestä tarjoamalla huikeita esityksiä.

Lausuntataiteilija Pirjo Häkkinen lausui Lauri Viidan runon "Luominen" tavalla, joka sai yleisön huokailemaan ihastuksesta. Musiikista päiväjuhlassa vastanneet Mieskuoro Laulajat sekä Minna Perkiö saivat niin ikään raikuvat suosionsoitukset. Juhlan lopuksi juotiin yhdessä kakkukahvit ja siirryttiin majoittumaan ja valmistautumaan illalliseen.

### Vertaistuesta voimaa arkeen



Syystapahtuman aikana kuultiin monenlaisia kertomuksia siitä, millaista on poliovammaisen arki tämän päivän Suomessa. keskustelua ja kuulumisia vaihdettiin isomissa ja pienemmissä ryhmissä.

- Joskus riittää pieni vinkki siitä, mistä apua saattaisi löytyä. Isommat ja enemmän työtä ja aikaa vaativat hoidetaan sitten juhlan jälkeen, kertoi Suomen Polioliiton Marja Räsänen, joka on jo monelle tuttu neuvontapalveluista tai avokuntoutustapaamisista.

Päivä huipentui iltajuhlaan ja juhlaillalliseen. Mikko Alatalo ja Yön Lyhdyt-yhtye vastasivat musiikista. "Koko Polio-Suomi tanssii" teemalla tanssivat koko juhlaväkeä juhlan järjestelyistä vastanneet Leila Lahti-Pätäri ja Pirjo Karin-Oka.

Syystapahtuma vahvisti jälleen sitä, että tällaiset valtakunnalliset tapahtumat ovat tärkeitä jatkossakin.

- On niin mukava tavata ja saada voimaa. Tieto siitä, että en ole yksin ongelmieni kanssa, on tärkeää. Kiitos, että teette nämä tapaamiset mahdollisiksi, totesi useampikin osallistuja.

- Voiko sitä parempaa kiitosta saada, totesivat kaikki järjestelyihin osallistuneet.

**Teksti: BO**

**Kuvat: AK**

*Lausuntataiteilija Pirjo Häkkinen ja Lauri Viidan runo "Luominen" herkisti juhlayleisön.*

*Minna Perkiö (alavas.) ja Mikko Alatalo viihdyttivät kuulijoita musiikillaan.*



## Kun liikkuu hitaasti, näkee maisemat paremmin



*Polioinvalidit ry:n Tampereen osaston puheenjohtaja Leila Lahti-Pätäri loi katsauksen Tampereen osaston historiaan ja kehotti elämään niin hyvää elämää kuin mahdollista.*

Oli keväinen +6 asteinen, aurinkoinen huhtikuun päivä 1957, kun polioinvalidit ry:n Tampereen osasto perustettiin. Tilaisuudessa oli paikalla tamperelainen sanomalehdistö, lääkäreitä, sosiaalivirkailijoita sekä runsaasti Tampereen ja lähiympäristön polioinvalidieja.

1950-luvulla raivosi maassamme iso polioepidemia. Esimerkiksi vuoden 1956 aikana uusia halvaukseen johtaneita poliota-pauksia oli Suomessa 616, joista 90 Tampereella. Tämä oli suuri sosiaalinen ja terveydellinen haaste, ja se synnytti tarpeen perustaa oma osasto Tampereelle.

- Poliopotilas aktivoituu sairaudestaan huolimatta ja haluaa tehdä työtä mahdollisuuksiensa mukaan, totesi toiminnanjohtaja Väinö Sippari Tampereen osaston perustamiskokouksen avaussanoissaan.

Osaston tarkoituksena oli ohjata ja auttaa jäsenistöään löytämään uusi tie elämään sairauden jälkeen. Kuntoutus oli jo tuolloin tärkeä osa toipumistamme, siihen saatiin hyvät mahdollisuudet, kun Polioinvalidit ry:n omistama Tampereen Kuntout-

tamislaitos perustettiin samana vuonna. Laitoksessa oli tarjolla mm. fysioterapiaa ja allasvoimistelua. Varmana tienä elpymiseen pidettiin oma-aloitteista aktiivista toimintaa.

Poliorokotukset aloitettiin Suomessa 1957 ja vuodelta 1985 on monella muistissa sokerinpalassa jaettu eläviä poliovirusia sisältänyt rokote.

### **Yhdessä olo ja yhdessä tekeminen tärkeää**

Alusta asti erilaiset retket ovat olleet tärkeä osa osastomme

toimintaa ja tuoneet virkistystä. Muistan itsekin osallistuneeni joskus 1960-luvulla Hämeenlinnan retkeen, jossa yövyimme kasarmilla. Sotapojat olivat yleisavustajina, pyörätuoleja nostettiin autoon ja kannettiin portaita. Esteettömyydestä, kun ei ollut tietoaakaan, Inva-busseista puhumattakaan.

Kun tarkastelee osaston toimintaa näiden kuluneiden 60 vuoden aikana, ovat tavoitteet pysyneet aika lailla samanlaisina. Ehkä edeltajämme ovat olleet kauaskatseisia tai sitten olemme niin konservatiivisia, etteivät uudet, radikaalit tuulet ole puhaltaneet ja miksipä muuttua hyväksi havaittua konseptia? Toki olemme saaneet paljon aikaan esim. esteettömyyden saralla. Osastomme jäseniä on ollut edustettuna vuosikautia Tampereen kaupungin vammaisneuvostossa sekä muissa yhteistyöjärjestöissä. Meillä on ollut myös läheiset suhteet Tampereen kaupungin vammaisasiamieheen. Tämän yhteistyön toivomme jatkuvan, vaikka henkilö onkin nyt vaihtumassa.

Jäsenkuntamme ikääntyessä meillä on uusia haasteita edessämme. Monet meistä eivät enää kuulu Kelan kuntoutuksen piiriin, siksi osastomme tukee omaehtoista liikuntaa sekä järjestää kuntoutustapahtumia

pari kertaa vuodessa. Toimintakyvyn ylläpitäminen vaatii hyvää itseuria ja taitoa kuunnella omaa kehoaan. Olemme sen ikäisiä, että olemme kaikki oman vammaamme asiantuntijoita, jakakaamme sitä tietoa avoimesti keskenämme, näin edistämme omaa ja kaverinkin hyvinvointia. Yhteisöllisyys ja toisten tapaaminen ovat parasta vertaistukea. Siihen osastomme on antanut mahdollisuuden monin eri tapahtumin: ruokakursseja, tietoisuuksia, tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista. On mahdollisuus osallistua esteettömyyden retkiin, mikä ei matkustamisessa vielä ole itsestäänselvyys.

Lainaan Tampereen yliopiston sos. psykologian emeritusprofessori Antti Eskolan ajatuksia: Vaikka vanhemmiten myötä toiminnan vapaudet alkavat supistua, vapaus ottaa muutoksen huomioon teoissa, on aina olemassa.

Tuntuu, että tärkeintä olisi elää niin hyvää elämää kuin mahdollista vammasta huolimatta ja sen me poliolaiset takuulla osaamme. Tuleva mottomme voisi olla: Kun liikkuu hitaasti, näkee maisemat paremmin.

**Puhe: Leila Lahti-Pätäri**

*Orkesteri Yön Lyhdyt houkutteli juhlijoita tanssiparketille.*



# Tutkimusryhmä matkalla Kohteena Toscana

Kalenterin mukaan kesä 2017 tuli päätökseen, jos sitä kesää nyt koskaan olikaan. Syksy oli alkanut tuoden mukanaan lisää kylmää ja vesisadetta. Pieni kuudentoista hengen tutkimusryhmä kokoontui Helsinki-Vantaan lentokentälle varsin tyypillisen syyskuusen kelin vallitessa. Intoa täynnä oleva ryhmä oli alkuvalmistelunsa tehnyt, ja nyt odotimme vain pääsyä lentokoneeseen.

**R**eilu kolmen tunnin lento oli edessä, mutta tuon matkan ajan täytäsivät torkkuminen ja ristikoiden tekeminen. Innokkaimmat tekisivät esivalmisteluja odotettavissa olevia seikkailuja varten.

### **Aurinko ja avaimet mietityttävät**

Tämän vähintäänkin kouttaneen ingressin jälkeen on varmaan hyvä paljastaa minne tutkimusryhmämme oikein oli matkalla. Italia ja tarkemmin Rooman lentoasema oli paikka, jonne ryhmä laskeutui ensimmäin mm. kadonneita tutkimusvälineitään, jotka lentoyhtiöt niin usein tapaavat hukata. Monenlaisia apuvälineitä mukanaan kantanut ryhmämme oli lentokentällä levällään kuin Jokisen eväät rantatörmällä. Mutta kuitenkin kaikki kokeneet matkustajat tietävät, niin hätä löytää kaveri, on se, joka korjaa tilanteen ja saa matkailijat yhteen kasaan.

Bussin lisäksi meitä odotti pääovien edessä outo, lämmin säteily taivaalta. Tuo keltainen taivaankappale hämmästytti pimeästä saapuneita ryhmämme jäseniä. Joku ryhmämme jäsen tiesi tuon tuntemattoman taivaankappaleen olevan aurinko.



*Tutkimusryhmä paneutui tarkasti esteettömyyden lisäksi muihin Toscanan rakennusihmeisiin. Usein tutkimustulokset hämmästyttivät ja tulokset yllättivät ja niitä jouduttiin vertailemaan erikokoisissa ryhmissä koko viikon ajan.*

Kaikki kaivoivat kamerat esille, ja saimme mukaamme tärkeitä todisteita tuon taivaankappaleen olemassaolosta. Huolta herättivät enää vain yhden tutkimusmatkalaisemme kadonneet avaimet. Löydettäisiinkö avaimia koskaan, miten tämä vaikuttaisi meidän matkaamme ja oliko reissu nyt sitten pilalla?

### **Juomien ja invamopojen valintaa**

Bussi eteni tasaisella vauhdilla pitkin moottoriteitä, ja pystyimme ihastelemaan vehreitä maisemia ikkunasta. Kameroiden valot vilkkuivatkin kiivaana, kun ryhmämme otti talteen kuvia jatkotutkimuksiamme varten. Pimeys alkoi laskeutua ja matkaa tukikohtaan olisi vielä jäljellä.

- Kapeita on kyllä nää tiet, mutta onneksi on pimeyttä, ni ei tarvii pelätä, totesi vapiseva ääni takapenkiltä.

Tukikohtaan saavuttuamme poistuimme nopeasti huoneisiin viemään työvälineet lataukseen. Vasta sitten saatoimme rauhallisin mielin siirtyä paikallisten ruokien äärelle. Nyt viimeistään matkan rasitukset oli ohitettu ja kasvoilla hymy päästiin aloittelemaan tutkimushanketta.

Viini Italiassa on vähän kuin Koskenkorva Suomessa. Viinin valitsemisesta meinasikin tulla haaste: valkoista vai punaista?

- Niin saahan täältä paikallista oluttakin, totesi yksi ryhmäläinen ja teki valintatilanteesta vieläkin haastavamman.

Kaikki itseään ja saatua tehtävää kunnioittavat tutkimustyöntekijät ottivat myös vettä, sillä aamulla olisi hyvä olla valmiina kartoittamaan tukikohtamme mahdolliset kynnykset tai muut liikkumista haittaavat kohdat.

Aamun sarastaessa löysimme itsemme hyvin suomalaisen tapaan kahvipannun äärestä. Aamupalalla naurettiin jo kahdeksalta aamulla. Siitä tiesi, että ryhmä oli valmis kohtaamaan Toscanan tarjoamat haasteet ja mahdollisuudet.

Aamupalan jälkeen osa tutkimusmatkailijoista siirtyi välittömästi uimaan, sillä iltapäivällä menisimme tutkimaan Lucignano nimistä keskiaikaista kylää. Tukikohtamme ala-aulassa oli työryhmällemme varattu invamopojen liikkumista varten. Invamopot helpottaisivat myös raskaiden tutkimusvälineiden siirrossa kohteesta toiseen.

- Pitäkää ne mopot sitten aina narun jatkona, kun ette ajalla, ohjeisti ryhmämme sihteeriksi valittu kokenut tutkimusmatkaja.

## Helppointa naamioitua turistiksi

Ensimmäinen varsinainen kartalle merkitty tutkimuskohteemme oli siis keskiaikainen kaupunki korkealla mäellä, muurien ympäröimänä. Lucignano on noin 3.500 asukkaan kylä, jossa kapeat ja sokkeloiset kujat ohjaisivat tutkimusmatkalaiset erilleen toisistaan. Hajaannuimme turisteiksi naamioituneina suorittamaan tehtävämme.

Kylän sijainti korkealla takasi lumoavat näkymät alas laaksoon. Invamopojen moottoreiden pärinä rikkoi äänivalleja, ja paikalliset olivatkin siirtyneet piiloihinsa, kun saavuimme paikalle. Kyseessä saattoi olla myös siesta-aika, jota niin usein Välimeren maissa vietetään. Oli miten oli, niin ruuhkaa ei kaduilla ollut ja vain muutamia autoja kaasutteli ohitsemme kapeilla kujilla. Kiviset kujat ja mäkinen maasto saattoivat aika ajoin aiheuttaa haasteita, mutta historiaa henkivä kylä täytti mieleemme sopukat ja tutkimusaineistoa kertyi riittävästi.

Tähän väliin haluan kertoa, että aurinko paistoi ja lämmintä oli. Ainut huoli oli edelleen kaiteissa olevat avaimet. Onneksi ne eivät toistaiseksi olleet hidas-taneet tutkimustyötämme.

## Firenze: tutkimusryhmä suosittelee

Tutkijoina olemme luonnollisesti kiinnostuneita arkkitehtuurista, renessanssin ajan rakennelmista ja tietysti taidearsteista. Suuntasimme ladattuine mopoinemme ja kameroinemme kohti Keski-Italian pääkaupunkia: Firenze tuo kukkuloilla ympäröity kaupunki, jonka halki virtaa Arno joki.

Firenzessä vallitsee välimerenilmasto ja siitä me saimme hyvän kokemuksen. Saapuessamme paikalle olimme takit päällä ja kädet puuskassa, mutta iltapäivällä suunnatessamme takaisin bussille huomasi, kuinka olut-lasi hikoili aurinkoisella terasilla.

Firenze oli täynnä ihmisiä, vaikka ruuhkaisin turistiaika olikin jo ohi. Onneksemme pai-



Mikään ei jäänyt huomaamatta. Tässä osa ryhmäläisistä keskittyneenä vertailemaan italialaisen jäätelön makuja, värejä ja koostumusta.



Yllättävä auringon paiste ja kohoava lämpötila näkyivät tutkimusryhmäläisten pukeutumisessa.

kallinen matkaoppaamme ohjasi meidät nähtävyyksille, jonne muilla turisteilla tai edes paikallisilla ei ollut asiaa. Kuljimme mopoilla ja jalkautuneena pitkin Firenzen katuja. Mukulakiviset katujen pinnat pistivät niin mopojen kuin jalkojemmekin jousitukset koville. Onneksi olemme kokenut ryhmä, jolle tämäkään ei ollut este, vaan käänsimme mopoista tehoja lisää.

- Laitoin mopon vaihteen kilpikonnan asennosta jänis-asentoon, niin alkoi matka tuntumaan nopeammalta, havainnoi jäsenihteeri.

Firenze on ehdottomasti käymisen ja olemisen arvoinen

paikka. Ryhmämme suositteli tätä kohdetta aivan kaikille kulttuurista, ruoasta, viinistä tai ihan vaan kaikesta kiinnostuneille matkaajille.

## Kallistuskulma mietityttää

Firenzen jälkeen ryhmämme ansaitsi välipäiväpäivän, jolloin jokaisella olisi mahdollisuus arvioida tarkemmin saatuja tuloksia. Moni tosin teki tutkimustyötä uima-altaassa. Se saattaa kuulostaa oudolta, mutta nyt on muistettava, että ryhmämme on kokenut tutkimusryhmä.

Levätyn päivän jälkeen oli hyvä suunnata ihmeiden aukiolle, jonka tunnetuin rakennelma on tietenkin kaikille tuttu Torre

Pendente. Tuon rakennelman mitat eivät ole numeroina mitenkään erikoiset. Rakennelmalla on painoa 14,500 tonnia, korkeutta noin 55 metriä, seinät ovat 2,44 metriä paksut ja juuressa sen läpimitta on 15,48 metriä. Luvut vaikuttavat siis täysin normaaleilta. Vuonna 2007 se oli tosin 3,97 astetta vinossa...

Aukiolla ja sen ympäristössä on paljon erilaisia kaupustelijoita ja ravintoloita. Nyt tarjoutuikin hyvä mahdollisuus ostaa kotiin paikallisia tuotteita ja täydentää omia ruokakokemuksia hyvän viinin kera.

Tämä opiskelijakaupunki, jossa asuu noin 90.000 asukasta, oli ennen yksi merkittävimmistä merivaltakaupungeista yhdessä Genovan ja Venetsian kanssa. Tutkimusryhmämme enin aika kului kuitenkin tuon 3,97 astetta vinossa olevan rakennelman tutkimiseen.

- Kun kallistaa oman pään viinon, niin sehän näyttää olevan edelleen vinossa, totesi jäsenihteeri ja kirjasi tuloksiin myös sen, että kun tuijottaa jotain pää vinossa, tulevat niskat kipeiksi.

Tämä on tärkeä tutkimustieto meille kaikille: älkää pitkö päättää vinossa. Huolta rakennelman sortumisesta tai kaatumisesta ei kuitenkaan kenelläkään ollut.

Avaimet olivat edelleen hukassa ja olimme onnekkaita, sillä se ei ollut vielääkään vaikeuttanut töitämme. Toivottavasti ne avaimet nyt löytyisivät.

## A-luokan tutkimusryhmä

Matkaamme oli vielä jäljellä ja ohjelmaan kuului tutustuminen viinitilaan. Viinitilan sijainti aivan tukikohtamme vieressä, joten siirtyminen oli lyhyt ja helppo. Koska kuljetus oli tarjolla, päätimme antaa mopojen ja jalkojemme levätä ja siirryimme lyhyen, mutta mäkinen ja soraisen, siirtymisen invavarustelluilla takseilla. Niitä ja invabussi olivat muuten koko ajan tarvittaessa tutkimusryhmämme käytössä. Aurinko paistoi ja istuimme puun katveessa. Viinitilan omistajat tarjailivat omia tuotteitaan pienten suupalojen kera. Tutkimusryhmämme paneutui tähänkin tehtävään huolella. Näytteitä kerättiin mukaan vielä tarkempia kotimaassa suoritettavia tutkimuksia varten.

Täydellinen lopetus tutkimusmatkallamme olivat kuitenkin ostosreissut lähellä olevaan ostoskeskukseen. Sinne upotimme viimeiset tutkimusrahamme ja illan tunteina olikin vaaka varsin kysytty tutkimusväline. Matkatavaroiden liikakiloihin ei tutkimusryhmämme halunnut suinkaan sortua.

Viimein alituisena mieltämme painanut huoli osoittautui turhaksi ja yhteinen toiveemme toteutui. Saimme puhe-lun Suomesta, jossa kotiin jäänyt tukihenkilömme soitti ja kertoi tutkimusryhmän jäsenemme tärkeiden avainten sijaintipaikan. Siellä ne olivat - kadonneet avaimet - lukkojen takana, eteisenpöydällä turvassa. Näin toimii



Tukikohdan tarjoamat invamopot olivat vapaasti osallistujien käytössä. Latauksesta tuli kunkin huolehtia itse. Pieniä eroja akun kestossa ja saavutetuissa huippunopeuksissa kirjattiin ylös.

todellinen matkaaja: tilkitsee rosvojen lisäksi myös itsensä kotinsa ulkopuolelle. Hienoa työtä meidän ryhmä!

Nyt ainut kysymys onkin: Minne ja milloin lähdemme uudelleen? Tärkeintä tietysti, kuka mukana tulevilla matkoilla?

**Teksti: Pietari Oksa**  
tutkimusryhmän jäsen

**Kuvat:**  
tutkimusryhmän tutkimuksen raportointia varten ottamasta kuva-aineistosta



Tutkimusryhmän paneutumista annettuun tehtävään ei sovi epäillä...

## Tutkimusryhmän perustukikohta

- ◆ Täysin esteetön hotelli, jossa ei ainuttakaan kynnystä.
- ◆ Suuret vessat ja suihkut.
- ◆ Sängyt moottorisoituja.
- ◆ Altaiisiin nostimet ja hissit.
- ◆ Invamopoja tarjolla ilman lisämaksuja.
- ◆ Henkilökunta avuliasta ja osaavaa.

**Casa Vacanze I Girasoli**, AISM Onlus  
52046 Lucignano (AR) Italy  
tel. +39 0575 819020  
<http://www.igirasoli.ar.it/>  
Matka-Agentit: [www.matka-agentit.fi](http://www.matka-agentit.fi)

Aurinkoinen, tyyni sää ja yli kahdenkymmenen celsiusen lämpötilan vaikutus toimintakykyyn ja hyvinvointiin todettiin kiistattomaksi.



# Kuntoutuksen matkakorvaukset

Neuvontapalveluumme on tullut lukuisia kyselyitä kuntoutuksen matkakorvausten hakemisesta. Koska ajat ja tilanteet ovat muutosherkkiä, ei asia ole aina niin helppo hoitaa. Myös itse Kelan virkailijat olleet kanssamme yhteydessä, tilannetta on selvitetty, ja olemme nyt saaneet seuraavat toimintaohjeet sähköpostitse 21.9.2017.



**K**un asiakas osallistuu kuntoutuskurssille, asiakkaiden matkat ovat korvattavia sairausvakuutuslain mukaisesti tietyin edellytyksin. Se onko kuntoutus avo- tai laitosmuotoista, ei vaikuta asiaan.

## Matkakorvauksen edellytykset ovat:

1. kurssille/avokuntoutukseen hakeudutaan kurssille lääkärin läheteellä
2. kursilla/avokuntoutuksessa on terveydenhuollon henkilön antamaa hoitoa tai ohjeistusta
3. kurssilta/avokuntoutuksesta saadaan terveydenhuollon ammattilaisen antama todistus

## Kuntoutukseen matkustaminen

Matkustaminen tehdään yleensä julkisilla kulkuneuvoilla. Mikäli julkiset kulkuneuvot eivät kulje sään tai syrjäisen paikan takia, myös taksimatkat huomioidaan. Liitä tällöin korvaushakemukseen oma selvitys taksin käytön tarpeellisuudesta ja liikennenoosuhteista sekä kuitti taksikyydistä.

Kun toimintakyky on heikentynyt, arvioi lääkäri matkustamistavan. Saattaja-tarve tulee ilmaista lääkärille, joka harkin-

tansa mukaan merkitsee sen lääkärintodistukseen.

Matkustamiseen saatetaan tarvita kahta tai useampaa kulkuneuvoa, jolloin puhutaan matkakertjuista. Tässä tilanteessa omavastuu koskee vain yhtä kulkuneuvoa.

## Matkustustapoja:

- **KELA-TAKSI**  
Omavastuu 25 € /suunta
  - **MUU TAKSI**  
Omavastuu 50 €/suunta mm. liikuntaesteiselle
  - **JULKINEN LIIKENNE**  
Omavastuu 25€/suunta
- Omatoimiselle
- **OMA AUTO**  
0,20 €/km, 25€ omavastuu

## Matkakorvauksen hakeminen

Matkakorvausta haetaan Kelalta joko sähköisesti tai paperisella matkakorvaushakemuksella, jonka saat Kelasta. Mikäli matka on edellyttänyt yöpymistä mm. pitkän matkan takia, voit hakea yöpymisrahaa (20,18 €/vrk), mikäli sinulla on kuitti yöpymisestä.

Matkakorvauksen saamiseksi tarvitaan lääkärintodistus, jossa on merkitty tarkka kurssipaikka ja -aika. Matkakorvauksesta voi hakea Kelalta ennakkopäätöksen

ennen matkan alkua Kela-taksia käytettäessä.

Kuntoutuspaikasta tulee pyytää terveydenhuollon ammattihenkilön todistus kuntoutukseen osallistumisesta.

Matkakustannuksen omavastuiden vuotuinen maksukatto on 300 €, jonka ylittävältä osalta sairausvakuutuslain mukaiset matkat korvataan kokonaan (2017)

## Kela-taksi

Tilaa taksi keskitetystä tilausnumerosta (lista alla). Saat matkakorvauksen heti taksissa ja vältyt korotetulta omavastuulta.

Tee tilaus viimeistään matkaa edeltävänä päivänä klo 14.00 mennessä. Tilaa matka tästä numerosta myös silloin, kun tarvitset taksia äkillisesti tai olet unohtanut tilata taksin edellisenä päivänä.

Voit tilata yhdellä tilauspuhelulla kaikki tiedossasi olevat matkat seuraavan 14 vuorokauden ajalle. Jos tiedossasi on käyntiluontoinen matka, voit tilata sen meno-paluumatkana. Tällöin sinun tulee osata arvioida lähtöaika paluumatkalle.

Kotiutuessasi voit pyytää terveydenhuollosta paluumatkallesi oman kotikuntasi taksin. Kotikunnan taksia ei välitetä,

jos matkasi voidaan yhdistää samaan aikaan, samaan suuntaan lähtevään toiseen kuljetukseen.

Muista näyttää autoilijalle Kela-korttisi ennen matkan alkamista.

Jos tilaamasi taksi ei saavu tilauspuhelussa sovittuna aikana, soita uudelleen keskitettyyn tilausnumeroon. Muista kuitenkin, että kotiuttamisen yhteydessä voit joutua odottamaan taksia jopa tunnin.

Jos tilaat matkasi muualta kuin keskitetystä tilausnumerosta, sinun täytyy maksaa itse matkan koko hinta ja voit hakea korvausta jälkikäteen Kelasta. Omavastuuosuutesi yhteen suuntaan tehdystä matkasta on tällöin 50 euroa. Tämä omavastuuosuus ei kerrytä vuotuista omavastuuosuutta. Se peritään myös, vaikka vuotuinen omavastuuosuutesi olisi täyttynyt.

Kun tilaat taksin keskitetystä tilausnumerosta, samassa kuljetuksessa voi olla myös muita samaan suuntaan ja samaan aikaan matkustavia asiakkaita.

Yhdistelyn vuoksi voit olla perillä terveydenhuollon yksikössä tuntia (60 min) ennen vastaanottoaikaasi. voit kotiutuessasi joutua odottamaan kuljetusta tunnin (60 min). matka-aikasi voi pidentyä kaksinkertaiseksi

verrattuna suoraan taksimatkaan. Enintään se voi kuitenkin pidentyä kahdella tunnilla (120 min).

Samaan kuljetukseen ei tule muita asiakkaita, jos olet saanut terveydenhuollosta todistuksen oikeudesta matkustaa yksin (Todistus matkakorvausta varten, SV 67).

Matkojen yhdistely on ensisijainen vaihtoehto myös silloin, kun olet esittänyt toiveen kotikunnan taksista. Jos matkustamaasi suuntaan on jo olemassa valmis reitti, matkasi yhdistellään tähän reittiin eikä toivetta kotikunnan taksista huomioida.

Kuulo- ja puhevammaiset asiakkaat voivat tilata matkan tekstiviestillä. Asiakkaan tiedot tulee ensimmäisellä tilauksella soittaa kuitenkin keskitettyyn tilausnumeroon. Tämän puhelun yhteydessä annetaan ohjeet tulevien matkojen tilaamisesta tekstiviestillä. Muista ilmoittaa tilauksessasi myös mahdollinen opaskoira tai muu apuvälineesi, jos tarvitset sitä matkoillasi.

Vakiotaksiasiakkuuden eli tutun taksinkuljettajan voi saada Kelan yksilökohtaisen harkinnan perusteella, kun asiakkaan sairaus tai vamma estää matkustamisen muulla tavalla.

Lähtökohtana vakiotaksiasiakkuudelle on, että autoilija tuntee asiakkaan terveydentilaan liittyvän kuljetuksen aikaisen avun, ohjauksen ja valvonnan tarpeen. Tästä syystä asiakas voi tehdä matkan ainoastaan tietyn autoilijan kanssa. Kela ei voi antaa yksityiskohtaista luetteloa vakiotaksiasiakkuuteen oikeuttavista diagnooseista.

Kun haluat selvittää, voitko käyttää vakiotaksia, soita Kelan palvelunumeroon 020 692 204.

Kun soitat keskitettyyn tilausnumeroon, sinulta kysytään seuraavia matkan järjestämiseen ja korvaamiseen liittyviä tietoja:

- nimi ja henkilötunnus
- osoite, josta auto noutaa sinut
- matkan määränpää (esim. sairaala)
- kellonaika, jolloin sinun tulee olla perillä hoitoyksikössä

## Keskitetyt tilausnumerot sairaanhoitopiireittäin:

Sairaanhoitopiiri	Taksin tilausnumero	Anna palautetta matkastasi
<b>Etelä-Pohjanmaa</b>	0100 860 01 (1,41 € + pvm)	www.keskustaksi.fi
<b>Etelä- ja Itä-Savo</b>	0601 10 003 (1,67 € + pvm)	kelapalaute@eteläsavontaksi.fi
<b>Etelä-Karjala</b>	0200 60 123 (1,67 € + pvm)	suorakorvaus@taksisaimaa.fi
<b>Helsinki ja Uusimaa</b>	0100 84 000 (suomi, 1,74 € + pvm) 0100 84 001 (ruotsi, 1,74 € + pvm)	www.hu-taksit.fi/palaute
<b>Kainuu</b>	0600 398 008 (1,17 € + pvm)	www.taksikainuu.fi
<b>Kanta-Häme</b>	(03) 106 25 300 (1,49 € + pvm)	palaute@aluetaksi.net
<b>Keski-Pohjanmaa</b>	0100 85 444 (suomi, 1,42 € + pvm) 0100 86 444 (ruotsi, 1,42 € + pvm)	info@taksikokkola.fi
<b>Keski-Suomi</b>	0100 876 50 (1,25 € + pvm), 1.6. alkaen 1,67 €+pvm	www.jytaksi.fi
<b>Kymenlaakso</b>	0100 84 299 (1,67 € + pvm)	kelapalaute@kymenlaaksontaksi.fi
<b>Lappi ja Länsi-Pohja</b>	0200 99 000 (1,17 € + pvm)	palaute@taxirovaniemi.fi
<b>Pirkanmaa</b>	0100 84 488 (1,42 € + pvm)	www.taksitampere.fi
<b>Pohjois-Karjala</b>	0200 200 55 (1,41 € + pvm)	www.savontaksidata.fi/yhteystedot/palaute
<b>Pohjois-Pohjanmaa</b>	0100 865 00 (1,25 € + pvm)	suorakorvaus@pohjanmaantaksi.fi
<b>Pohjois-Savo</b>	0200 200 50 (1,34 € + pvm)	info@taksikokkola.fi
<b>Päijät-Häme</b>	0601 100 60 (1,67 € + pvm)	palaute.suorakorvaus@lahdenaluetaksi.fi
<b>Satakunta</b>	0600 309 666 (1,67 € + pvm)	www.satakunnanaluetaksi.fi/palaute
<b>Vaasa</b>	0600 399 411 (1,49 € + pvm)	www.taksivaasa.fi
<b>Varsinais-Suomi</b>	(02) 106 00 60 (suomi, 1,17 € + pvm) (02) 106 06 00 (ruotsi, 1,17 € + pvm)	www.taxidata.fi www.taxidata.fi/swe

- mahdolliset apuvälineet
- mahdollinen saattaja
- puhelinnumero, josta sinut tavoittaa matkaan liittyvissä asioissa.

Tilauspuhelussa ilmoitetaan, mihin aikaan auto noutaa sinut. Samassa kuljetuksessa voi olla myös muita matkustajia.

Jos tilaamaasi matkaan tulee muutoksia tai matkasi peruuntuu, ilmoita asiasta viipymättä keskitettyyn tilausnumeroon. Kela ei korvaa peruuntuneita tilauksia. Autoilija voi periä matkan kustannukset matkan tilaajalta, jos peruuntumisesta ei ole ilmoitettu keskitettyyn tilausnumeroon.

Tilauspuhelut nauhoitetaan palvelun laadun kehittämiseksi. Tarvittaessa Kela voi myös tarkistaa jälkikäteen tilauksen tietojen. Puhelun yhteydessä antamiasi tietoja ei käytetä muuhun kuin matkan järjestämiseen ja matkakorvauksen käsittelyyn Kelassa.

**Teksti Marja Räsänen**

**Lähde: Kela**

## Pienikin liike riittää liikkumiseen



- Sähköpyörätuoli ja sen ohjaus rakennetaan henkilön tarpeen mukaan. Ohjaus on kehittynyt niin, että pyörätuolia voidaan ohjata sillä vartalon toiminnolla, joka henkilöllä on käytettävissä. Se voi olla pää, leuka, jalka tai vaikkapa huuli. Pienikin liike riittää, kertoi asiakaspäällikkö Petteri Niinikoski Respectasta.

Ohjaus ohjaa pyörätuolin liikkeen lisäksi sen asentoa. Monelle pyörätuolin käyttäjälle lepoasentoon pääseminen tarvittaessa on helpottava toiminto.

- Tavoitteena on mahdollisimman itsenäinen toiminta kullekin apuvälineen käyttäjälle. Sillä että pääsee liikkumaan itse, on suuri merkitys elämänlaatuun ja hyvinvointiin, Niinikoski sanoi.

**Teksti: Hannu Salonpää**

Ihmisten liikkumista, osallistumista ja arkea helpottavaa teknologian kehitystä edustaa sähköpyörätuolien ohjaus, johon on mahdollista yhdistää myös kommunikaation välineitä, kuten älypuhelin tai tabletti. Turvallisuutta tuo muun muassa autoista tuttu peruutuskamera.

## Esteetön ja yhdenvertainen yhteiskunta

**V**ammaisten kansalaisten mahdollisuus elää yhdenvertaisesti itsenäistä elämää muiden kanssa edellyttää laaja-alaista esteetöntä ja saavutettavaa ympäristöä sekä yhteiskunnan palveluja. Mitä esteettömämpi yhteiskunta on, sitä vähemmän tarvitaan esimerkiksi erityisratkaisuja sosiaali- ja terveyspalveluissa, toteaa Invalidiliiton lakimies Elina Nieminen.

Yhdenvertaisuus ja sote-uudistuksen vaikutukset apuvälinealaan olivat puheenaiheina Apuväline 2017 -tapahtumassa. Jo tapahtuman avajaispäivänä järjestetyssä Invalidiliiton Kohti esteetöntä ja yhdenvertaista Suomea -seminaarin tavoitteena oli herättää keskustelua siitä, miten esteettömyys ja yhdenvertaisuus aidosti toteutuvat Suomessa. Itsemääräämisoikeus, yhdenvertainen valinnanvapaus ja osallisuus on taatava kohtuullisten mukautusten turvin myös kaikille eri tavoin toimintaesteisille ihmisille mukaan lukien ne, joilla on vaikea vamma tai harvinaissairaus.

- Esteettömyys ja yhdenvertaisuus on pitkälti asennekysymyksiä - kyse on ihmisarvon kunnioittamisesta. Esteetön ympäristö ei



sulje yhtäkään kansalaista palvelujen ja osallisuuden ulkopuolelle, Nieminen korostaa.

Nieminen pohti seminaarissa yhdenvertaisuusvaltuutettu Kirsi Pimiän kanssa, miten

vammaisten ihmisten yhdenvertaisuus voidaan Suomessa edistää. Niemisen mielestä esteettömyyden ja saavutettavuuden näkökulmasta sote-uudistus ei pidä sisällään velvoittavaa esteettömyyttä, mikä saattaa ruokkia esteellisen palvelun ja rakenteen syntymistä. Tämä kaventaisi valinnanvapautta niiden kansalaisten kohdalla, jotka tarvitsevat esteetöntä toimintaympäristöä ja palvelua.

- Esimerkiksi riittävät ja yksilölliset apuvälinepalvelut, mukaan lukien laaja-alainen esteettömyys, ovat kaikille eri tavoin toimintaesteisille kansalaisille välttämätön edellytys osallisuudelle ja yhdenvertaisuudelle, hän sanoi.

Sote-uudistuksessa on merkityksellistä millä tavoin asiakaseteleiden arvo tullaan määrittämään apuvälineiden kohdalla. Nieminen muistuttaa, että apuväline ei ole vain tekninen väline, vaan kokonaisuus, johon kuuluu prosessi aina hankinnasta sovitukseen ja huoltoon. Lisäksi apuvälineen tulee vastata aina asiakkaan yksilöllistä tarvetta.

**Teksti: Hannu Salonpää**

## Proteesi eleohjauksella

**A**puväline 2017 -tapahtuma tarjosi kävijöilleen monipuolisen kattauksen alan uusinta teknologiaa niin messuosastoilla kuin seminaareissa. Kolmi-päiväinen tapahtuma keräsi Tampereelle yli 200 näytteilleasettajaa ja lähes 15 000 kävijää ympäri Suomea.

- Protetiikan kehityksessä on otettu valtava harppaus, erilaisia vaihtoehtoja on nyt tarjolla runsaasti. Kaikki proteesit voidaan toteuttaa hyvin yksilöllisesti. Niissä voi olla mukana myös elektroniikkaa, joka mahdollistaa erilaisia toimintoja ja käytön sujuvuutta, sanoi Össur Finlandin operatiivinen johtaja, fysioterapeutti Mika Määttänen.

Proteesien kehittymisen taustalla ovat muun muassa komponenttivaihtoehtojen runsaus, akkutekniikan ja ohjelmistojen kehitys, uudet kevyet ja kestävätkä materiaalit sekä tarkkuus valmistuksessa. Esimerkiksi jo



jonkin aikaa tarjolla olleissa kehittyneimmissä myoelektronisissa yläraajaproteeseissa jokainen sormi toimii omilla moottoreillaan ja sitä on mahdollista käyttää normaalin käden tapaan muun muassa tarttumistilanteissa.

- Käyttäjät voi muokata kehittyneimpien myoelektronisten proteesien toimintoja

äläilaitteilla ja jopa eleohjauksella, Määttänen kertoi. Hän painottaa, että proteesipotilas tarvitsee toimivan proteesin lisäksi aina osaavaa henkilökohtaista ohjausta sen käyttöön. Tämä haastaa kuntoutuksen osaamista koko maassa.

Lähitulevaisuudessa muun muassa materiaalien ympäristöystävällisyys, biopohjaisuus ja hiilijalanjälki tulevat olemaan olennaisia kysymyksiä myös protetiikan alalla. Mika Määttänen puhui Apuväline 2017 -tapahtuman yhteydessä pidetyssä Kuntoutuksen tutkimus- ja kehittämissyhdystys KUTKE ry:n ja TAYS:n Protetiisaation uudet tuulet ja kuntoutus -seminaarissa.

**Teksti: Hannu Salonpää**

## Sote-paneeli Apuväline-tapahtumassa Heikommista huolehtiminen on valtion velvollisuus

**P**itäkää meteliä tärkeistä asioista. Nyt on se hetki, kun tuleviin sote-asioihin voi vielä vaikuttaa, kannusti emeritusprofessori Pentti Arajärvi Apuväline 2017 -tapahtuman paneelikeskustelussa.

Tampereella marraskuussa järjestetyssä Apuväline 2017 -tapahtuman paneelikeskustelussa pohdittiin vammaisten henkilöiden palveluita sosiaali- ja terveysalan muutoksessa. Panelisteina olivat Arajärven lisäksi sosiaali- ja terveysministeriön erityisasiantuntija Riitta Saksanen, Etelä-Pohjanmaan sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutoksen muutosjohtaja Harri Jokiranta sekä kansanedustaja Juha Rehula. Paneelin juontajana toimi soteen perehtynyt Ylen sosiaali- ja terveysjohtaja Tiina Merikanto.



- Yksi ydin sote-työssä on saada hallintaan väistämätön muutos. Toinen vaihtoehto on muutos kriisin kautta. Jälkimmäisessä vaihtoehdossa heikoimmassa asemassa olevien tilanne ei olisi hyvä, sanoo kansanedustaja Juha Rehula.

Panelistit olivat yhtä mieltä siitä, että julkisen vallan velvollisuus pitää huolta apua tarvitsevista on sitä suurempi, mitä heikommassa asemassa henkilö on.

Yhtä mieltä he olivat myös siitä, että sekä kustannussäästöjen toteutuminen että palveluiden laadun säilyttäminen uudessa sote-ratkaisussa on mahdollista. Palveluiden tuotannon toteuttamisesta ja kustannuksista ei ole vielä tarkkaa käsitystä. Juuri nyt onkin oikea aika nostaa tärkeät asiat esille, jotta ne voidaan ottaa huomioon sote-ratkaisun valmistelussa.

- Palvelun laatu ei ole välttämättä kytköksissä kustannuksiin. Muutos tuo uudenlaisia mahdollisuuksia vammais- palveluiden järjestämiseen, kun liikkeelle lähdetään asiakkaan lähtökohdista. Esimerkiksi liikumisen tukeen on tulossa uusia vaihtoehtoja, sanoi Riitta Saksanen.

**Teksti: Hannu Salonpää**



## Puhallustikan MM-kilpailut Tampereella

Invalidiliitto järjesti suuren suosion saavuttaneet puhallustikan MM-kilpailut perjantaina 10.11.

**T**ampereen Messu- ja Urheilukeskuksessa Apuväline 2017 -tapahtuman yhteydessä. Kilpailut järjestettiin nyt viidettä kertaa. Kisaan olivat tervetulleita sekä uudet että vanhat lajin harrastajat haastamaan hallitsevan maailmanmestari Juhani Salosen.

- Puhallustikka on oivallinen koko kansan laji, sillä se soveltuu ihan kaikille. Laji ei vaadi fyysisistä voimaa, vaan tikka lentää kevyelläkin puhalluksella, kertoo



järjestötyön suunnittelija Mika Saastamoinen Invalidiliitosta.

Kilpailun säännöt ovat yksinkertaiset. Jokaisella kilpailijalla

on viisi puhallusta kuuden metrin etäisyydeltä tavalliseen tikkatauluun. Kilpailuvälineenä on 85 cm pitkä putki ja viisi neu-

*Puhallustikan MM-kilpailujen kisaisäntänä toimi hiihtäjälegetenda Juha Mieto.*

lamaista tikkaa. Puhallustikat ammutaan tavalliseen tikkatauluun. Kilpailuisäntänä toimi jälleen kerran hiihtolegetenda Juha Mieto. Kisat käytiin leppoisan sanailun ja hauskuuttamisen tunnelmassa. Parhaat suoritukset palkittiin.

Tänä vuonna MM-voiton vei Yrjö Suhonen Mäntyharjulle ja kisan kakkossija matkasi Reino Pelkosen mukana Kouvolaan.

**Teksti ja kuva: Hannu Salonpää**







# Henkilökohtainen avustaja - työn arvostus näkyy palkassa?

Marraskuun lopulla saavutin työurallani yhdeksän vuoden rajapyykin. Näinä vuosina vammaisten oikeuksissa ja avustajiin liittyvissä asioissa on tapahtunut paljon. Urani alkupuolella hallitus hyväksyi lakimuutoksen silloiseen vammaispalvelulakiin, joka muutti henkilökohtaisen avun subjektiiviseksi oikeudeksi vaikeavammaisille henkilöille.

**T**ämä merkitsi sitä, että kunnille tuli velvollisuudeksi järjestää hakijalle henkilökohtaista apua, mikäli hakija täyttää avun saannille esitetyt kriteerit. Lakimuutos astui voimaan 1.9.2009. Kunnissa tämä oikeus takasi monille vammaisille uuden selviytymisen keinon eli henkilökohtaisen avustajan. Jäljelle jäi tosin vielä muutamia pulmia, joista yksi osoittautui todella tärkeäksi. Miten houkuttaa sopivia ihmisiä kyseiseen työhön?

## Vuorotyötä päivätyön palkalla?

En tiedä millainen palkkataso oli muissa kunnissa silloin, mutta Vihdissä tilanne oli heikko. Taso oli periaatteessa samalla rajalla kotiaavustajan kanssa eli pienempi kuin kodinhoitajalla. Palkkakehitys oli tarponut paikallaan jo muutaman vuoden eikä avustajille maksettu esimerkiksi ylityötunneista mitään. Työehtosopimusta ei ollut, joten meidän työntekijöiden kohdalla noudatettiin yleistä työaikalakia ja työsopimuslakia.

Vihdin, Karkkilan ja Nummi-Pusulan kunnan yhdessä perustama perusturvakuntayhtymä Karviainen muutti asioita lisää, esimerkkinä vuorotyölisät. Työ-



Kuva Heta-liitto ry

aikalaki määrittelee että ne kuuluvat kaikille, mutta Karviainen myönsi vuorotyölisää vain, jos ne oli myönnetty avustajapäätöstä tehdessä. Hullunkurista, mutta ikävä kyllä totta.

Muissa kunnissa on ollut paljon vastaavia tilanteita. Tuntui paljolti siltä, että kunta sai vapaasti tehdä mielivaltaisia päätöksiä vailla varsinaista perustetta. Tilanne oli huono myös siksi, että Karviaista perustettaessa Vihdin vammaisneuvosto ajettiin alas. Tuntui lohduttomalta ajatella työuraansa eteenpäin. En aloittanut tätä työtä rahan vuoksi, mutta tuntui kummalliselta tehdä työtä ilman mahdollisuutta palkkakehitykseen. Onneksi tilanne helpottui ajateltua nopeammin.

## Avustajille oma työehtosopimus

Vuonna 2005 perustettiin seitsemäntoista ihmisen voimin Heta-liitto (Henkilökohtaisen avustajien työnantajien liitto), jonka ensimmäinen tavoite oli saada henkilökohtaisesta avusta subjektiivinen oikeus. Tämä

tavoite saavutettiin vuonna 2009, kuten mainitsin aiemmin. Mutta työ ei päätynyt siihen, vaan Heta-liitto alkoi neuvotella valtakunnallisesta työehtosopimuksesta. Tämä tavoite saavutettiin vuonna 2010 kun JHL (Julkisten ja Hyvinvointialojen liitto) ja Heta-liitto solmivat ensimmäisen valtakunnallisen avustajia koskevan työehtosopimuksen. Samaan aikaan perustettiin kaikille avoin neuvontapalvelu HetaHelp. Puhelinpalvelun tarkoituksena oli auttaa uusia ja tietenkin nykyisiä henkilökohtaisien avustajien työnantajia työnantajuuteen liittyvissä kysymyksissä. HetaHelp on auttanut työnantajia rekrytointiin, palkkaukseen, loma-aikoihin ja työsuhteen päättämiseen liittyvissä asioissa. Palvelun numero löytyy Heta-liiton sivuilta osoitteesta [www.heta-liitto.fi](http://www.heta-liitto.fi).

Työehtosopimus toi mukanaan mahdollisuuden poiketa säännöllisestä työajasta, jos se sopii työntekijälle. Hyöty on suuri varsinkin, jos avustajaa tarvitaan lomaillessa tai jos tiedossa

on pidempi päivä kuin mihin normaalitunnit riittäisivät.

Palkkakehitys muuttui paljon positiivisemmaksi. Mukaan tulivat kokemusvuosisälät, vuorotyölisät sekä arkipyhäkorvaus. Viimeisenä mainittu oli syy miksi lähdin kirjoittamaan avustajan palkkakehityksestä.

Lähestyvät joulupyhät sattuvat tänä vuonna osumaan useamman päivän kohdalla arkipäivälle. Se tarkoittaa, että niiltä maksetaan arkipyhäkorvaus. Eli muuksi päiväksi kuin lauantaksi tai sunnuntaiksi sattuva vapunpäivä, juhannusaatto, itsenäisyyspäivä, jouluaatto, joulupäivä ja tapaninpäivä ovat ylimääräisiä palkallisia vapaapäiviä. Jos näitä mainittuja päiviä ei voi antaa työntekijälle vapaaksi, maksetaan arkipyhäpäivänä tehdyiltä työtunneilta normaalin kuukausi- tai tuntipalkan lisäksi kaksinkertainen tuntipalkka, joka sisältää arkipyhäkorvauksen vapaapäivän menetyksestä sekä sunnuntaityökorvauksen.

Näin ei ollut ennen ja se vaikutti työn houkuttelevuuteen. Avun tarve on kuitenkin asia, joka ei katso onko arki vai juhla ja tätä työtä tekevän tarvitsee varautua siihen. Se, että tehty työ korvataan kunnolla, on tärkeää ja houkuttaa ihmisiä hakeutumaan alalle. Heta-liiton ja JHL:n solmima työehtosopimus mahdollisti sen. Jos haluatte tutustua työehtosopimukseen, sen löytää jo aiemmin mainitsemaltani Heta-liiton nettisivulta.

Voimia uuteen vuoteen.

**Heikki Ylönen**  
henkilökohtainen avustaja

## Lähteet

[www.heta-liitto.fi](http://www.heta-liitto.fi)

HetaHelp:  
usein kysytyt kysymykset  
[www.karviainen.fi](http://www.karviainen.fi)

## osastoissa ...

### Teatteria ja pikkujoulun viettoa Turussa



Pikkujouluruokailu keräsi paikalle 24 osallistujaa.

## Viimeinen laiva uusituskaupunginteatterissa

**I**so remontti Turun kaupunginteatterissa kesti pitempään kuin alkujaan oli suunniteltu. Kaupunginteatteri toimi väistötiloissa kolme vuotta kesään asti. Syksyllä alkoivat ensimmäiset esitykset. Syyskauden avaus oli Viimeinen laiva –musikaalin ensi-ilta 15.9. Talo oli avoinna kaikille Turun päivänä 17.9. korjattuihin tiloihin tutustumista varten. Meitä oli kaikkiaan 16 henkilöä, jotka tutustuimme teatteriin samalla, kun olimme esitystä katsomassa. Onnistuin saamaan erikoishintaisia lippuja 29.9. Viimeinen laiva –musikaalin iltapäivän esitykseen.

Broadway-musikaali kertoo tarinan hiipuvasta telakkakaupungista. Henkitoreissaan kamppailevalla telakalla tekeillä on viimeinen laiva, mutta rakastavien nelmissä siintää toisenlainen tulevaisuus. Tekstin on kirjoittanut John Logan, Brian Yorkey ja Sting, suomentajana Mikko Koivusalo. Musikaalin on säveltänyt 16-kertainen Grammy voittaja Sting. Ohjaus on Mikko Koukin.

Rooleissa nähdään 16 näyttelijää, joista vain neljä on naista. Kuten Stingin musiikkikin, tarina kulkee vuoroin väkevin harppauksin, vuoroin hidas-



Turun kaupunginteatteri.

tuu haikeaksi tunnelmoinniksi. Telakan teräsydän lyö ja kello kutsuu töihin. Musikaalissa näkyy henkilöhahmojen ylpeys yhteisönsä laivoihin liittyvästä menneisyydestä. Telakka oli vaikuttanut paikalliseen elämään sukupolvien ajan. Samoin Suomessa laivanrakennuksen vanhat ja arvostetut perinteet kuuluvat ylpeydenaiheisiin. Esityksen lavastus, jonka on tehnyt Jani Uljas, on todella hyvä. Voi melkein kuvitella olevansa telakalla.

Turussa laivanrakennusta on ollut jo vuodesta 1737, josta lähtien laivoja on siellä rakennettu teollisesti. Meyer Turku Oy on yksi Euroopan johtavista laivanrakennusyrityksistä. Turussa on rakennettu maailman suurimpia risteilyaluksia kuten Allure,

jolla poliolaisia oli risteilemässä Karibialla.

Teatterin korjauksessa oli pyritty huomioimaan esteettömyys, mutta itse petyin pyörätuolia käyttävien istumapaikkoihin. Meidät vietiin ennen esityksen alkua, kun kaikki muut jo olivat päässeet istumaan tiettyssä järjestyksessä viimeiselle riville, jossa ns. pyörätuolipaikat olivat. Näiltä paikoilta ei voinut kuitenkaan mitään kautta poistua esityksen aikana. Minusta kaikilla pitäisi olla mahdollisuus poistua esityksestä henkilökohtaisen syyn takia ilman, että kaikkien muiden samassa rivissä on siirryttävä pois tieltä.

Korjauksen yhteydessä olisi pitänyt ottaa käyttöön edessä olevien penkkirivien tilaa, jotta pyörätuolipaikkojen taakse oli-

si saatu tulo- ja poistumistilaa. Aikaisemmin jo teatterissa on ollut automaattiovi sisäänkäynnissä ja inva-wc sekä hissi. Nyt sisään tulon yhteydessä oli uusi inva-wc, joka on hyvä lisäys väliajan kiireessä.

Ryhmämme oli pääasiassa tyytyväinen esitykseen. Joissain kohdissa musiikki otti korviin varmasti siksi, että istuimme takaseinän vieressä.

## Pikkujoulua vietettiin tutussa Marinassa

Pikkujoulua suunniteltaessa johtokunta päättyi Marinaan. Olemme viettäneet siellä aikaisemminkin pikkujoulua ja nyt jo neljä avokuntoutuspäivääkin. Palvelu ja ruoka ovat siellä aina olleet hyviä. Olemme pikkujoulunvietossa siirtyneet aikaisempaan kelloaikaan. Nytkin aloitimme klo 16. Kauempaa tulevilla on mukavampaa ajaa tullessa valoisaan aikaan ja myös kotiinpaluu on aikaisemmin.

Meitä oli paikalla 24 henkilöä kolmessa kahdeksanhengen pöydässä. Juhlatilassamme oli riittävästi tilaa, jolloin pyörätuolinkäyttäjät voi valita minkä tahansa paikan pöydässä. Noutopöydässä oli moderni jouluruoka ilman laatikoita. Juurekset olivat haudutettuja. Ruoka maistui kaikille todella kauniisti katetuissa pöydissä.

Ruokailun lisäksi järjestin muutaman kilpailun ja ilmaiset arpajaiset. Välillä laulettiin yhteislauluna joululauluja. Aika kului nopeasti ja kotiinpäin lähdettiin klo 20 aikoihin, silloin kun nuoremmat vasta olivat tulossa juhlimaan.

Toivotaan, että kaikki osallistuvat yhtä innokkaina vuoden 2018 toimintaamme.

**Teksti ja kuvat: RN**

## Satakunnan osaston puheenjohtajan mietteitä

**O**nkohan minusta tulos- sa vanha vai olenko jo vanha? Ilmarisen mielestä todennäköisesti olen, koska ilmoittivat, että marraskuun alusta minun työkyvyttömyyseläkkeen vaihtuu vanhuuseläkkeeksi. Tarkoittaa sitä, että saan alennusta mm. julkisissa kulkuvälineissä. En ole niitä enää aikoihin käyttänyt, pitäisikö nyt alkaa, vaikka niissä onkin omat vaikeudet?

Mitä muuta vanhuuseläke tarkoittaa? Onko minulla nyt virallinen lupa rypistyä ja vältellä kaikkea mikä viittaa työhön. Vai tarkoittaako se sitä, että nyt pitäisi aloittaa työt. Työkyvyttömyyseläke on sitä, että on vapaa työkykyinen. Vanhuuseläke, että on vanha. Vajaa työkykyinen minä todellakin olen ollut, mikään ei tunnu onnistuvan. Päätelmä: työkyvyttömyyseläkkeen vaihtuminen vanhuuseläkkeeksi ei vaikuta päivärtymini. Olen yhtä saamaton kuin ennenkin. Ikävuosia vain tuntui tulevan ainakin kymmenen lisää eläkenimityksen myötä.

### Rauhallista ja mukavaa

Mennyt vuosi on minun mielestäni ollut melko rauhallinen. Osaston vuosikokous pidettiin Raumalla. Kerhokokouduksia oli keväällä neljä kertaa ja samoin syyskaudella. Huhtikuussa olimme Porin Teatterissa katsomassa ”Kauppa-Lopoa” ja heinäkuussa Nakkilan kesäteatterissa ”Myrskyluodon Maijaa”. Joulujuhlat vietimme 30.11. Raumalla. Vuosi 2017 toi mukanaan Satakunnan osastoon myös Avokuntoutuspäivän kesäkuussa ja marraskuussa.

Valtakunnallisiin tapahtumiin osallistuminen on Satakunnan osastosta ollut jo useita vuosia vähäinen. Jäsenemme eivät enää jaksakaan lähteä kauas kotoaan. Tämäkin on ihan ymmärrettävää, kun liikkuminen koko ajan vai-



Grillikerho kokoontuu.

Eija ja kirppuroripöytä Porin kauppatorilla.



keutuu ja oheiskalusto lisääntyy samoin kuin avuntarve. Ja poliolaiset tunnetusti välttelevät niin kauan kuin mahdollista apuvälineitä, samoin apua. Edellä mainittuihin turvaudutaan vain, kun niitä ilman ei tulla toimeen.

Syntymäpäiväkahvit nautimme kahdessa kerhotapaamisessa. Meillä oli makkarapaistoa Kodalla, Porissa ja Ulvilan Naparannassa. Seurustelun ja kahvittelun lomassa olemme muutamia kertoja pitäneet pienen pienä verryttely harjoituksia, tuolilla istuen jaloille, käsille ja

viimeksi sormille. Kaikki harjoitukset tehdään jokaisen omien voimien mukaan. Kerhot olivat ja tulevat olemaan meille tärkeitä tapaamishetkiä. Saamme vertaistukea ja vaihdamme kuulumisia. Viimeisessä kerhossa ajattelimme, että vuoden kuluttua joulukuun kerhossa kirjoitamme yhdessä joulukortteja, auttaen toisiamme osoitteiden haussa ja kirjoittamisessa, myös postittamisessa. Postittaminen tarkoittaa, että varaamme kerhoon joulukorttien lisäksi myös postimerkkejä ja lopuksi yksi

(lue Eija) toimittaa kirjoitetut kortit postiin.

### Joulustressiä?

Marraskuun lopussa vietimme joulujuhlaa Raumalla. Juhlien järjestelyssä oli tänä vuonna uusi haaste. Sihteerimme Eija teki tiedusteluja hinnoista ja esteettömyydestä useasta eri paikasta. Yksityistilaisuuden järjestäjät haluavat nykyisin runsasta osanottoa, ja koska emme voineet taata yli kolmenkymmenen osallistujan ryhmää, niin he eivät olleet halukkaita tekemään edes tarjousta. Onneksi tuttu ja turvallinen Ravintola Klapsakka ”halusi meidät”. He täyttivät toiveemme tilojen, ruoan ja pöytäjärjestelyiden osalta täydellisesti. Meitä osallistui juhlaan 21 (jäsenet, omaiset, avustaja ja soittaja Hannu). Kaikki olivat paikalla klo 17, jolloin osallistujat toivotettiin tervetulleeksi.

Ennen jouluruokailua luettiin ”joululegenda”, joulutervehdys-sanat lausui Rauno, kohotettiin jouluglögä, yhdessä laulettiin ”Joulumaa” ja ”Joulupu” Hannu Hemmilän säestäessä, Valtojen Hannu luki Joulu-evankeliumin Rauman giälellä. Hannulla oli kerrottavana myös mukava ”Koulujuttu”. Niemisen Eiralla oli joulurunno. Vielä oli yksi yhteislaulu ennen ruokailua. Ruokailun aikana juhlapaikan täyhti iloinen puheensorina, kun vaihdettiin kuulumisia.

Ruokailun jälkeen ohjelmassa yllätysnumero. BoliBoys esiintyi muutaman laulun verran, lisäksi pyydettiin, mutta en ollut varautunut useammilla laulun sanoilla. Ylimääräinen ohjelma oli niin ikään 9 kohdan joulustressi-kysely. Nimensä mukaisesti kysymyksiä oli 9 ja joka kohdassa oli eri vaihtoehto vastauksia 4. Kyselyn tulokset vaihtelivat saatujen pisteiden mukaan kuinka stressaantunut kukin on joulusta. Vähiten pisteitä saanut

odotti ja otti joulun tosissaan, eniten pisteitä saanut sai hakea samariinia tai oli lasarettipaikan arvoinen. Ennen joulukahvia oli arvonta ja joulupakettien jako. Kaikki hauska loppuu aikanaan, niin päättyi tämäkin yhteinen jouluihin hetkemme ja kahvin jälkeen lähdimme taas kaikki noin klo 20.00 takaisin kotihimme. Valokuvia tapahtumasta ei valitettavasti ole. Kaksi henkilöä (=Eija ja minä) kyllä otti kuvia, mutta yksikään ei ole julkaisukelpoinen. Kuvien kohteet kyllä onnistuivat, mutta kuvat ovat ”teknisesti” epäonnistuneet (liian tummia, epätarkkoja ja valoa päin otettuja).

### Vuotta 2018

Satakunnan osaston johtokunta kokoontuu ennen osaston vuosikokousta ja keskustelemaan tulevan vuoden toiminnasta. Mitään päivämääriä minulla ei ole vielä kertoa, mutta sen verran voin luvata, että kerhot jatkuvat. Missä ne pidetään on edelleen avoinna. Kohtaamispaikka Santara on kevätkauden osalta niin varattu, että me emme sinne saaneet aikoja. Yritetään nyt jo katsoa syyskaudelle, jos se onnistuu. Nakkilan Kesäteatterissa menee ensi kesänä muistaakseni ”Kekkonen tulee”-näytelmä. Varataan sinne lippuja. Tarkoituksena on katsastaa myös esim. Rauman teatterin näytelmä tarjonta. Tehdään mahdollisesti joku retkipäivä lähiseudulle, paikka edelleen auki. Joulujuhlat ovat vuorostaan Porissa. Mahdollisuuksien mukaan osallistutaan valtakunnallisiin tapahtumiin. Avokuntoutuspäiviä on kaksi. Kaikki halukkaat ovat tervetulleita mukaan (vaikka eivät olisi osallistuneet vuoden 2017 päiville). Avokuntoutuspäivät ja ilmoittautumisohjeet ovat Poliiolehdessä.

Satakunnan osaston vuosikokous pidetään 1.3.2018 Diakonialaitoksella, Pikantissa (Metsämiehenkatu 2 J, 28500 PORI) Tervetuloa mukaan päättämään osaston asioista.

Nämä mietteet kirjasi

Sirpa Haapala

## Tampereen osasto Ruokakurssilla



Tampereen osaston kokkikurssilaiset valmistivat Marttojen juhla-aterian Suomi 100. Ruuanlaitto yhdessä on hauskaa. Yhteinen ateria maistui kaikille.



**T**avattiin taas kuten olimme sopineet, esteettömissä ja tutun turvallisuudessa paikassa Marttojen opetustiloissa, ohjaajana opettaja Tuula Ylä-Laaso. Tällä kertaa valitsimme valmistettavaksi kotimaisia herkkuja itsenäisyyden juhluvuoden kunniaksi. Yhteinen tavoitteemme oli valmistaa Marttojen juhla-ateria Suomi 100.

Kuunneltuamme tarkkaan ohjeistusta valitsimme ruoka-

lajit, joita me kokit ryhtyisimme valmistamaan. Monenlaista kokattavaa tuli listalle. Miten tästä selvitettäisiin? Menu oli: ohut siemennäkkileipä, kesäinen kaalisalaatti ja kastike, savukalarieskarullat, pienet poropiiraat, kantarelli-pinaatti-munakasrullat, punajuuri- ja täytetyt lohitaskut. Jälkiruuksi vadelma-piimäcotta ja mustikkakukko eli rätänän. Paljon uusia makuyhdistelmiä oli resepteissä.

Kaikki tarvikkeet oli asetettu työpisteisiin valmiiksi, valmistusaineet ja työvälineet. Ohjeetkin oli monistettu työpöydille. Ei muuta kuin oikeat kangaseliinat eteen ja työhön ja toimeen. Hyöriä ja pyöriä alkoi kova, ja iloinen jutustelu, miten kenenkin keitokset ja paistokset valmistuvat.

Pöydän kattaus tehtiin sini-voittoiseksi, sekin yhteistuumin, ja onnistuttiin. Kynttilät sytytettiin luomaan rauhallista juhlatunnelmaa. Valmis juhla-ateria katettiin buffetpöytään, ja kun kaikki oli valmista, ei muuta kuin syömään ja nauttimaan. Nostimme maljan Suomelle ja itsenäisyydelle ja yhteiselle onnistumiselle!

Nyt ei ainakaan pitänyt paikkaansa vanha sanonta ”Mitä useampi kokki sen huonompi soppa”. Paikalla oli yhdeksän kokkia ja kaikki onnistuivat kymmenen plus.

Teksti: Pirjo Karin-Oka

Kuvat: Pirjon oma kuva-arkisto

## kuntoutusta

Tampereen osastossa tapahtuu

## Virkistys- ja kuntopäivä Lapinniemessä 15.11.2017



On kahdenlaisia ihmisiä - niitä, jotka huoneeseen astuessaan sanovat ”Tässä minä nyt olen!” ja niitä, jotka saapuessaan sanovat ”Siinähan te olettekin” (Frederick L. Colling)

Lapinniemen puuvillatehdas perustettiin 1897 kauppaneuvos Arthur Sommerin toimesta. Tuotevalikoimiin kuului paita- ja hame-verho ja patjakankaita, myöhemmin myös lakanoita, pöytäliinoja, pyyhkeitä ym. Nykyisin rakennus toimii kylpylä-hotellina ja kongressikeskukseksi. Kokoustilat on nimetty erilaisten kangaslaatuojen mukaan. Sarka-kabinetti oli meidän tilamme ja aloitimme aamukahvilla maukkaan sämpylän kera.

### Tutustuimme itseemme ja toisiimme

Vertaisohjaaja Liisa Ahola johdatti meidät tutustumiskierrokselle toisiimme ja itseemme. Mikä on toinen nimesi, äitisi tyttönimi, toiveammattisi? Kuulimme hienoja nimiä ja tarinoita niistä. Allekirjoittaneen vastaukset olivat Tiulikki, Stenvall, kampaaja. Toiveita tulevista ammateista, jotka eivät aina toteutuneet. Kaikki olivat kuitenkin löytäneet oman paikkansa elämässä sekä työelämässä.

- Muutos on aina mahdollinen, sanoi ohjaajamme Liisa Ahola.

Pieni rentoutumistuokio pidettiin ja käytiin ”metsäkävyllyllä”. Lempeän musiikin soinnissa ja mielikuvituksen avulla



vaelsimme lammen rantaan ja takaisin.

Omia poliotarinoita kerrottiin ja kerrattiin. Paljon yhteistä, mutta myös paljon erilaisuutta löytyi kokemuksista. Useammalla meistä yhteinen ”alkulähde” oli Pyynikin kulkutautisairaala Tampereella. Jokaisen tarina on hatunnoston arvoinen.

Vaikeuksien kautta voittoon selviytymiskeinoina positiivinen ajattelu, ei erityisasemaa perheessä polion vuoksi, veljien hemmottelu, lähimmäisten apu ja sisukkuus. Mukana olleet puolisoikin saivat puheenvuoronsa ja tässäkin tultiin tulokseen, että yhdessä pärjätään, toinen toistaan tukien.

Toiveita ja unelmia vielä kyseltiin. Elämän tasapainoa. Päivä kerrallaan. Arjesta nauttimista. Jokunen hyvä ystävä. Vähemmän särkyjä. Kipulääkitys kohdallaan. Terveyttä ja turvallisuutta. Yhteistä hyvää elämää. Tämän osuuden päätteeksi kirjoitettiin lause kerrallaan pieni tarina ja siitä tuli nykyaikainen runo/haiku.

Lounastauko pidettiin ja se tarjottiin Lapinniemen perustajan Arthurin mukaan nimetyssä ravintolassa. Maistuvaa, monipuolista ja totta kai terveellistä.

### Vertaistukea ja liikettä

Sarka-kabinetissa oli hieman viileää: patterit olivat kylmät ja ilmastointi vähän puhalsi. Joukossa oli muutama vilukissa,

minä mukaan luettuna. Käväisin tauolla etsimässä huoltomiestä ja tilanne luvattiin korjata.

Seuraavan tunnin vetäjämme sähkökäri oli sanonut sopimuksensa irti, eikä hän päässyt joukkoomme.

Apua hänelle oli onneksi tulossa. Edessä oli siis ohjelman muutos. Hätä ei ole tämän näköinen, tilanteeseen keksittiin täyteohjelmaa. Ensin pidettiin kevyt käsijumppa, ja saatiin veri kiertämään.

Seuraavaksi aivojumppaa Suomi 100 -visailulla. Hyvä oli tietämys kaikilla. Kolme parasta palkittiin Liisa, Jouko ja Martti. Perhospinssit rintaan kaikille ja Jouko sai arvonnassa vielä villasukat. Tämän jälkeen keskustelu virisi kuin itsestään, meille niin tärkeistä asioista apuvälineistä, henkilökohtaisista avustajista ja muiden palveluiden saatavuudesta. Vertaistuen tärkeys tuli taas todistettua.

Tämän jälkeen päästiin sitten tositoimiin. Fysioterapeutti Eija Syrjä ohjasi meille 45 minuutin pituisen tuolijumpan, jossa vauhtia riitti. Jalka nousi ja käsi kurotti korkeuksiin musiikin tahdissa. Venyteltiin ja rentouduttiin. Kyllä nyt tuli hiki viimeisellekin palelijalle.

Edellisen tunnin energiankulutus oli tarpeen, kun meille katettiin iltapäiväkahvit Sarka-kabinettiin.

Kattaus oli kuin joululaulussa: ”... herkkua on siinä monenlaisista... kuiske kuuluu miltähän ne maistaa...”

Kahvitarjoilun ääressä tulimme siihen tulokseen, että yhteinen päivämme oli oikein onnistunut!

Teksti: Pirjo Karin-Oka

## kuntoutusta

Pohjois-Suomen osasto

## Avokuntoutuspäivämme Oulussa

Pidimme toisen avokuntoutuspäivämme Oulussa loppusyksyllä. Ensimmäinen Pohjois-Suomen avokuntoutuspäivä pidettiin Rovaniemellä kesäkuussa. Paikalla oli 14 kuntoutujaa, osa oli tullut Rovaniemeltä asti paikalle. Aloitimme päivän leppoisasti kahvitellen ja toisiimme tutustuen.

### Hengitys ja apuvälineet

Kuntoutusohjaaja Marja Räsänen ja kouluttaja/apuvälineasiantuntija Anne Salonen ohjasivat meille avokuntoutuspäivän, jonka aiheena olivat tällä kertaa hengitys ja hengityksen apuvälineet. Saimme kukin oman Polio-kuntoutujan työkirjan. Tietoa tuli kattavasti hengityksestä ja siihen vaikuttavista asioista sekä materiaalia kyseiseen aiheeseen liittyen.

Polion myöhäisoiroiisiin saatavaa liittyä hengitystoiminnan heikkenemistä. Veren happipitoisuutta voidaan mitata happisaturaatiomittarilla. Saimme testata omaa veren happipitoisuutta kyseisellä mittarilla, ja kaikilla taisi olla ihan hyvät arvot. Saimme myös kokeilla pillillä vesilasiin puhaltamista. Kotona voi täyttää pullon vedellä ja puhaltaa pillillä veteen. Se on tehokasta harjoittelua hengitysilhaksille. Venyttely ja jumppaaminen sekä hengitysharjoitukset ovat tärkeitä. Uinti ja vedessä jumppaaminen vahvistavat niinkään keuhkoja. Ehkä sen vuoksi minäkin sain hyvät lukemat happisaturaatio-mittauksessa, kun käyn kolme kertaa viikossa vesijumppassa.

### Vertaistuki toimii

Meidät jaettiin pienryhmiin ja pienryhmissä pohdimme monenmoisia asioita. Saimme pohdittavaksi mm. sen ”mitä apuvälineitä tulen tulevaisuudessa tarvitsemaan”. Aihe herätti kovasti keskustelua. Itse olen sitä mieltä, että apuvälineet kannattaa hankkia enemmän ”liian aikaisin” kuin ”liian myöhään”. Monelle kynnyksen hankkia apuvälineitä on korkea. Yritetään pärjätä ikään kuin poliota ei olisi ikinä.

Anne Salonen piti luennon erilaisista hapen saannin apuvälineistä, joita on saatavilla. Nielemissen vaikeudet herättivät



keskustelua. Monella polioon sairastaneella esiintyy nielemisvaikeuksia kurkun ja nielun lihastoiminnan heikkouden vuoksi. Itse tunnistan tämän nielemisen vaikeuden. Äänen muodostamisessa voi olla myös vaikeuksia. Unihäiriöt ovat myös tavallisia. Saimme vinkkiä mukana olleelta avustajalta, että älypuhelimien voi asentaa ”SnoreLab” ohjelman, joka äänittää ja mittaa yöllä unta, jolloin saa tietoa siitä, onko esimerkiksi hengityskatkoksia yöllä.

### Vertaistuki toimii

Meidät jaettiin pienryhmiin ja pienryhmissä pohdimme monenmoisia asioita. Saimme pohdittavaksi mm. sen ”mitä apuvälineitä tulen tulevaisuudessa tarvitsemaan”. Aihe herätti kovasti keskustelua. Itse olen sitä mieltä, että apuvälineet kannattaa hankkia enemmän ”liian aikaisin” kuin ”liian myöhään”. Monelle kynnyksen hankkia apuvälineitä on korkea. Yritetään pärjätä ikään kuin poliota ei olisi ikinä.

Kodin muutostyöt ja avustaja-asia herättivät kovasti keskustelua. Marja ja Anne rohkaisi-

vat hankkimaan apuvälineitä ja henkilökohtaista avustajaakin, ei saisi tyytyä kielteiseen päätökseen. Päätöksestä voi valittaa aina hallinto-oikeuteen asti, mikäli ei saa tarvitsemaansa apua, kodin muutostyötä tai apuvälineitä. Vertaistuki toimi jälleen erinomaisesti, ja saimme toinen toisiltamme vinkkejä hyvistä apuvälineistä.

### Hyötyä ja iloa omaan arkeen

Avokuntoutuspäivä, joka kesti kuusi tuntia meni mukavasti. Päivän aikana oli sopivasti taukoja, jolloin saimme syödä ja kahvitella. Luentoja ja keskustelua oli mukava määrä. Marjan mukana ollut ”polioviruskin” nähtiin pienoismallina. Taukojumppaa pidimme parikin kertaa.

On hyvä ”pysähtyä” niinkin itsestään selvänä pitämien asian hengittämisen ääreen. Hapen saanti on tärkeää päiväväsymyksen estämiseen. Totesimme yhdessä, että päivä oli antoisaa niin meille kuin ohjaajillekin.

Ohjaajatkin saivat meiltä hyviä vinkkejä ja kysyttävää seuraavana päivänä olevaan apuvälinemessuille Tampereelle. On

tärkeää, että näihin avokuntoutuspäiviin osallistutaan runsain joukoin. Näistä on meille kaikille hyötyä ja vain osallistamalla voimme varmistaa, että saamme rahoitusta näihin jatkossakin. Avokuntoutuspäivään voi myös saada matkakorvauksen Kelalta.

Marja kertoi myös poliokuntoutujan mahdollisuudesta osallistua kokemusasiantuntijakoulutukseen, jolloin voi toimia kokemusasiantuntijana yhteisissä tapaamisissa. Marja toimii silloin ”työnohjaajana” ja hänelle voi soittaa tarvittaessa.

Päivän päätteeksi toivotimme hyvää kotimatkaa Marjalle, Annelle ja Arille. Jäämme odottamaan seuraavaa avokuntoutuspäivää 07.02.2018 Caritas-kodissa, Oulussa.

Teksti: Sinikka Korvala

Kuvat: Aarni Luhtala

## kuntoutusta

# Heku-kurssilla Ruissalon kylpylässä syyskuussa ja avokuntoutuspäivä Marinassa lokakuussa

### Kurssilla Turun Ruissalossa

**J**o kymmenettä kertaa järjestivät Varsinais-Suomen ja Pääkaupunkiseudun osastot yhdessä Heku-kuntoutuskurssin Ruissalon kylpylässä 19. – 21. syyskuuta. Tällä kertaa mukana oli kolmetoista osastolaistamme, Päsposta vain kaksi innokasta, mutta myös Pohjanmaalta oli saatu mukaan kaksi henkilöä. Jäsenistöhan voi osallistua myös toisten osastojen kursseille. Matkan joutuu kuitenkin järjestämään ja maksamaan itse. Kaikkiaan meitä oli seitsemäntoista. Meidät oli heti alkuun jaettu kahteen ryhmään. Vetäjinä olivat meille ennestään tutut Ninnu, Julia ja Leena.

### Lihasten toimintakyky seurataan

Tiistaina alkukeskustelun jälkeen kuultiin luento Voimavarat ja jaksaminen. Lounaan jälkeen siirryttiin ryhmissä pelaamaan bocciaa tai lihastesteihin. Samat lihastestit on tehty samalla tapaa jo vuosia. Näin voidaan seurata testituloksia vuosittain ja saada testipalautetta. Näiden jälkeen oli joko pelailua tai vesiliikuntaa. Päivällisen jälkeen oli omatoimista illanviettoa. Meillä oli kokoustila varattuna keskustelulle. Suurin osa osallistui yhteiseen illanviettoon.

Hyvin nukutun yön jälkeen maistui aamupala. Henkilökunnasta joku oli aina avustamassa ruokailujen yhteydessä. Tämän jälkeen kuultiin testipalautteet ja tanssittiin istumalavista kaikki yhdessä. Seuraavaksi oli vesiliikuntaa ja valokuvasuunnistusta niille, jotka eivät menneet altaalle. Lounaan jälkeen tehtiin kävelylenkki ulkona kauniissa syysäässä kaikki yhdessä. Ennen päivällistä oli vielä curlingia ja tuolijumppaa omissa ryhmissä. Illalla voi käydä kuuntelemassa esitelmää Itsenäisen Suomen 12



Varsinais-Suomen avokuntoutus on saanut hyvän vastaanoton ja seuraavia tapaamisia odotetaan jo innolla.

presidentistä. Meitä varten oli paikalla myös karaokeisäntä.

Karaokea ei muuten enää ollut viikoittain kuten ennen, mutta kurssimme vuoksi oli tehty poikkeus. Menimme lähes ensimmäiseen pöytään istumaan ja valitsemaan lauluja. En ole ennen kuin pari kertaa laulanut karaokessa, mutta Eevan kanssa päätimme laulaa yhdessä muutamia kappaleita.

Tällä kertaa ei laulajia paljon ollut paikalla, joten meitäkin pyydettiin muutaman kerran uudestaan laulamaan. Meillä Eevan kanssa oli hauskaa, en tiedä muista, kun muut meidän kurssilaisista eivät innostuneet

laulamaan. Jaksoivat sentään kuunnella.

Torstaina aamupalan jälkeen pelattiin mölkkyä, tehtiin liikkeitä Asahi-liikunnassa ja venyteltiin ja rentouduttiin. Lounaan jälkeen oli sosionomin ryhmätapaaminen kaikille ja sitten loppukeskustelu.

Kaikki tuntuivat olevan tyytyväisiä kuntoutuspäiviin. Ohjelmaa oli sopivasti ja jos ei jaksanut kaikkea, niin oli lupa jäädä pois. Suurin osa kuitenkin jaksoi käydä läpi koko annetun ohjelman. Ruoka oli parempaa kuin aikaisemmilla kerroilla. Jokaisen oli mukava lähteä kotiin ehkä tekemään niitä saamia jump-

paohjeita. Ensi syksynä varmaan nähdään samoissa merkeissä.

### Avokuntoutuspäivä Aurajoen rannalla

Polioliiton neljäs avokuntoutuspäivä Turussa järjestettiin hyväksi koetussa Marinassa. Paikalla oli 25 henkilöä luennoitsijoiden kanssa. Päivä aloitettiin aamukahvilla, jotta pitempimatkaiset saisivat itselleen puhtia jaksaa lounaalle asti.

Päivän ohjelmaan kuului luentoja ja keskustelua. Välillä tehtiin istuen muutamia jumppaliikkeitä. Eri luentoaiheet aiheuttivat monipuolista keskustelua. Jollain paikkakunnalla saa paremmin fysioterapiaa ja muita hoitoja kuin muualla. Toivottavasti tuleva sote ei tasapäistä kaikkea saatavaa hoitoa huonoimmin asioita hoitavan kunnan mukaan.

Avokuntoutuspäiviä jo odotetaan ja kysellään milloin niitä on. Ensivuotiset päivät on jo sovittu, seuraava on keväällä 22. maaliskuuta. Avokuntoutuspäivistä on tietoa toisaalla tässä Polioliitossa.

Teksti ja kuvat: RN

Asahi-liikunta oli monelle uusi juttu.



# Minäkin halusin urheilijaksi

Katselin ikkunasta, kun kotini läheltä kulki kilpahiittäjien latu. Oli paukkuva pakkonen ja hiihtokilpailut meneillään. Olin sairastunut polioon muutama vuosi aikaisemmin -1937, aikana josta en muistanut mitään. Aloin vasta hahmottamaan ympäristöäni. Halusin tietenkin hiihtää, mutta jalkani olivat täysin halvautuneet.

**K**äteni olivat tervehtyneet ja pian keksin pyytää isältä pienet liukkaat laudanpätkät käsieni alle suksiksi. Ne tehtiin liukkaaksi kynttilän talilla. Äidin räsymatot levitettiin pöydän ympärille lumeksi ja minä konttaamaan laudat käsissä ”latua”. Tunsin eläväni hiihtokilpailuissa.

Hieman varttuneempana minulla oli pieni mahakelkka, jolla etenin kädet nyrkissä maasta vauhtia työntellen. Rukkasia kului! Tämä etenemismuoto tuntuu kuulemma itsestään selvydeltä meikälaisten keskuudessa. Kesäisin pihapiirini lapset kisaillivat omia pelejään, minä mukana kykyjeni mukaan. Jalkapallossa olin maalivahtina istuen. Yleisurheilu kiinnosti, mutta konttaaminen esti juoksulajit. Kuulavyönte sentään sujui istuenkin. Pienessä maaliskylässä ei ollut vertaistani kaveria, niinpä jouduin kilpailemaan vain itseäni vastaan. Tilanne muuttui päästyäni kansakouluun vanhaan Kulaan.

### Näyttöhaluja riitti

Meitä oli suuri joukko samantasoisesti liikuntarajotteisia poikia. Pihalla oli rekkitanko ja joitakin urheiluvälineitä. Sisällä oli renkaat, joilla pystyimme voimistelemään ja pullistelemaan



Näin se käy pyörätuolittakin, näyttö Topi Collin.

voimillamme. Ilokseni koululla oli talvisin käytössämme paljon pieniä mahakelkkoja. Puuverssa valmistimme pienet piikkipäiset sauvat, joilla sai kelkat hyvään vauhtiin. Se oli minulle uutta kotona pelkillä käsillä työntelemisen sijaan. Keskinäinen kilpailu oli kovaa. Meille oli kehittynyt hyvät käsivoimat ja näyttöhaluja riitti.

Kansakoulun jäätyä taakse johditi tieni ammattikouluun Invalidisäätiölle. Siellä oli isot kaverit ja tarjolla opiskelun ohessa aikuisten urheilumahdollisuudet. Siellä ihastuin pöytätennikseen, jota pystyin pelaamaan seisaaltani pitkien kainalosauvojen avulla, kädet vapaana. Sen verran pystyin liikkumaan, että kovan harjoittelun jälkeen pärjäsin terveillekin! Säätiöllä urheilukulttuuri oli korkealla ja mestaruuskilpailuita järjestettiin monissa lajeissa. Minä tietenkin kaikissa



soveltuissa mukana. Säätiön lainakäsipyörällä kiertelin ympäri Helsinkiä ja se lisäsi käsivoimia.

### Tulos olisi riittänyt paralympialaisiin

Ammattikoulusta päästyäni olin taas kotipiirissä ja aloin keskittyä käsityöammattiini. Työt veivät aikaani, mutta kilpailuviesti pakotti etsimään siinä oheisa haasteita. Kaikki mahdollinen ja mahdollonkin kelpasi.

Rakennuksen kellarissa oli tila pingispöydälle. Naapurin pojista sain kovan harjoitusvastuksen ja tähtäimessäni oli osallistua liittomme kilpailuihin. Sama tähtäin oli syy käyneilleeni treenaamassa paikkakunnan painonnostosalilla. Penkki-punnerrus oli kova sana siihen aikaan. Heidelbergissä oli paralympialaiset. Huomasin punnerrustulokseni olevan parempi kuin karsintaraja. Pyysin Invalidiliitolta päästä mukaan omalla kustannuksellani, mutta sieltä kieltäytyttiin.

Vasta 1960-luvun puolivälissä perustettiin Suomeen varsinaisen invalidien urheiluliitto SIU. Huomasin, että olin syntynyt väärään aikaan: liian aikaisin järjestäytyneeseen urheilutoimintaan. Paras lihaskuntoni alkoi mennä jo ohi, ja toiminta keskittyi pääkaupunkiseudulle - kauaksi minusta.

### Sopivan lajin pariin

Vielä kerran kilpaurheilu sai minut pauloihinsa. Maahamme

levinnyt jousiammuntainnoston sai heittäytymään lajiin. Istuin pyörätuolissa ja harjoittelin hurjasti kotona. Perustimme paikkakunnalle oman erikoisseuran. Kilpailuissa kävimme ympäri maata. Podiumpaikkani olivat kuitenkin harvassa. Lopulta oli pakko todeta, että polio oli sittenkin voittanut muitakin lihaksia kuin jalkoja, vaikka alkuhalvauksen jälkeen muu lihaksisto näytti palautuneen täysin.

län mukana heikkoudet tulevat ilmi estäen maailmanmaineen saavuttamisen. Voimani hupenivat nopeasti ja liikeradat tulivat epävarmoiksi. Tajusin, että tuloshuipulle pääsemisen oli minulle mahdotonta. Tästäkö johtuu, että poliolaaisia ei näe paraurheilun huipulla? Aluksi lihassolut korvautuvat uusilla, mutta rasituksessa väsyvät lopullisesti.

Kilpailupaholainen houkutteli kuitenkin vielä seniorivuosiillani niiden rantautuessa Suomeen vuosisadan lopulla. Ne ovat pallolejä, joita voi pelata pyörätuolissa istuen. Taas innostuin kiipeämään kohti huippua. Vanhalla kilparutiinilla tulosta syntyi aina 2000 vuoden alkuun asti. Tärkeää silloin oli näiden pelien sosiaalinen luonne.

Teksti ja kuva: Topi Collin



## Pohjois-Suomen osastolaiset Heku-kuntoutuksessa Rokualla

Olimme jälleen jo perinteeksi muodostuneella kuntoutusreissulla Rokualla marraskuun puolivälissä. Lähdin Oulusta taksilla ja hain kyytiini Tarjan saattajaksi. Rokualle on 83 kilometriä Oulusta. Matka sujui hyvin mukavan kuskin kanssa jututellessa. Tilaan kyytiä aina määrätyn taksifirman kautta, jolloin palvelu on joustavampaa ja mukavampaa, kun oppii tuntemaan kuskit.



### Monenlaista kuntoutusohjelmaa

Kuntoutusryhmässämme oli kaksikymmentä kuntoutujaa ja kolme avustajaa. Lahti-Kouvolan osastosta Outi ja Kajaanista Aini ja Teuvo olivat saapuneet myös iloksemme Rokualle. Ohjelmassa oli liikuntaa, vesijumpaa, pelejä, hierontaa, jalkahoitoa ja viimeisenä, mutta ei vähäisempänä, luovaa tanssia ja hengitysharjoituksia karaoken muodossa. Ainakin Joksalla nämä hengitysharjoitukset sujivat hyvin, niin hyvin hän jaksoi vetää laulujen loppusoinnut. Siinä olisi monella loppunut happi kesken. Arpajaiset kuuluivat myös jo perinteiseen ohjelmaan.



Seija Outinen, Alli Kiviniemi ja Veli Holappa

### Vertaistukea ei koskaan liikaa

Vertaistuki, jota noilla kuntoutuksilla voidaan saavuttaa, on korvaamatonta. Kuulin monta tarinaa siitä, että joukossamme on paljon sellaisia ihmisiä, jotka ovat rohkaistuneet kokeilemaan uusia asioita juuri vertaistuen avulla. Elämä on avartunut monella tapaa. On uskallettu lähteä mukaan myös muihin reissuihin ja aktiivisuus on lisääntynyt. Kynnys lähteä esimerkiksi laulamaan karaokea tai tanssimaan on madaltunut.

### Tanssi vahvistaa ja venyttää

Kurvisen Ulla harrastaa aktiivisesti pyörätuolianssia ja hän on saanut monet innostumaan

kokeilemaan samaa. Ulla itse käy kumppaninsa Tapsan kanssa pari kertaa viikossa tanssimassa. Tapsa oli ensimmäistä kertaa mukana Ullan avustajana Rokualla. Oli ilo katsoa, kuinka jouhevasti Tapsan ja Ullan tanssi kävi tanssilattialla ja kerkesihän Tapsa pyöritellä meitä muitakin. Ulla ja Tapsa ovat käyneet yhdessä pyörätuolianssikurssin, joten homma sujui hyvin heidän osaltaan. Tapsa pyöritteli meitä ammattilaisen ottein. Itse huomasin, että pyörätuolianssi on erittäin hyvää liikuntaa myös pyörätuolilaiselle itselleen. Siinä saa hyvästi tuntuman käsivarsija keskivartalon lihaksiin, samalla, kun se venyttää kireitä olkapään ja keskivartalon lihaksia.

### Vesijuoksun vaikeus ja hyöty

Kylpyläosastolla harjoittelin vesijuoksua oikeaoppisesti. Fysioterapeutini mukaan vettä pitäisi kauha ristikkäisesti yhtä aikaa vasemmalla jalalla ja oikealla kädellä ja päin vastoin. Minä olen jotenkin luonnostani tehnyt sen aina ”väärin” niin, että kauhon saman puolen kädellä ja jalalla. Se on kuulemma tyyppillinen tapa halvaantuneille ihmisille. Sinnikkäästi harjoittelin oikeaa tekniikkaa. Jospa aivoni omaksuvat uuden, oikean tavan vesijuosta ja kenties se vaikuttaa muutenkin kävelyyn, kun vartalon oikea ja vasen puoli kommunikoi paremmin keskenään.

### Osallistuminen helpommaksi

Pohjois-Suomen osaston puheenjohtaja Timo Härkönen toivotti jäsenistön tervetulleeksi ja kiitteli samalla runsaasta osallistujamäärästä, kun kokoonnuimme pikkujoulun merkeissä illalliselle. Monenlaista herkkua oli tarjolla eikä mitään jäänyt puuttumaan aterialla. Jälkiruuksi joimme vielä kahvit luumurahkan kera. Pitkien välimatkojen osastona olemme tottuneet yhdistämään tapahtumia. Tällä kertaa taas heku-kuntoutuksen ja osaston pikkujoulu. Yhteinen matka jättää enemmän aikaa yhdessäoloon ja varsinaiseen tekemiseen. Puhumattakaan kustannuksista, jotka matkojen osalta jäävät näin pienemmiksi. Näin useammalla on mahdollisuus osallistua.

### Tärkein toteutus

Aika meni Rokualla nopeasti. Avustajat Terttu ja Teuvo auttoivat vielä matkalaukkujen kanssa ja putsasivat lumet autojen päältä niiltä, jotka olivat omalla autolla liikkeellä. Yhteisen lounaan jälkeen hyvästelimme toisemme kiitollisin, mutta haikain mielin.

Enää porukkamme ei jaksa kiertää Rokuan järveä ympäri luontopolulla, niin kuin vuosia sitten. Myöhäisoirot ovat kaikilla lisääntyneet. Positiivisen mielen säilyttäminen on kumminkin tärkeää. Taas tulimme huomaamaan, kuinka vertaistuesta saa voimaa ja kuinka tärkeitä nämä meidän yhteiset tapaukset ovat.

**Kiitos** vielä jäsenille osallistumisesta ja avustajille Tertulle ja Teuville jouhevasta ja iloisesta avustamisesta!

**Teksti:** Sinikka Korvala

**Kuvat:** Aarni Luhtala

# Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille  
STEA-rahoitteiset kurssit 2018

### Hakijantiedot

Nimi: \_\_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Lähiosoite: \_\_\_\_\_

Postinumero: \_\_\_\_\_

Postitoimipaikka: \_\_\_\_\_

Puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Sähköposti: \_\_\_\_\_

### Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi \_\_\_\_\_

Toinen vaihtoehto \_\_\_\_\_

Kolmas vaihtoehto \_\_\_\_\_

### Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi \_\_\_\_\_

Maksaja: Kela  Kunta  RAY  Muu: \_\_\_\_\_

### Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi? \_\_\_\_\_

Polion myöhäisoiroidiagnoosi? Kyllä:  Ei:

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen? \_\_\_\_\_

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä:  Ei:

Apuvälineet: Keppi  Rollaattori  Pyörätuoli  Muu: \_\_\_\_\_



## Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa  Pukemisessa  Hygieniassa  Liikkumisessa  Muussa: \_\_\_\_\_

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä:  Ei:

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

## Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaillkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

## Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

**Suomen Polioliitto ry**

Kumpulantie 1 A 8 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 8.krs, 00520 Helsinki.

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

# kuntoutusta

## Kurssit Kyyhkylässä

### - kuntoutusta oman toimintakyvyn tueksi

Suomen Polioliitto ry:n STEA:n rahoittamat kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit pidettiin vuonna 2017 Kuntoutuskeskus Kyyhkylässä Mikkelissä. Kuntoutuspaikka kilpailutettiin STEA:n hankintasääntöjen ja voimassa olleen hankintalain mukaisesti.

**K**urssipaikan muutos aiheutti luonnollisesti hämminkiä ja kyseilyt "miksi näin" tulivat täällä toimistolla tutuksi. Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit ovat julkisia hankintoja ja kilpailutus hoidetaan sitä varten kehitetyn Hilma-portaalin kautta. Siellä kilpailutetaan kaikki lain piirissä olevat hankinnat kuntien tietojärjestelmistä alkaen. Kaikki aiemmin poliokursseja järjestäneet kuntoutuslaitokset eivät tarjoustaan jättäneet. Uusilta toimijoilta tarjouksia sen sijaan saatiin useita.

Kurssipalautteissa muutos näkyy. Palautteissa annetut risut ja ruusut on yhdessä käyty läpi ja korjausliikkeitä on tehty, mikäli niihin on ollut todellista aihetta. Osa kursseista on sujunut hyvin ja kurssilaisten palautteet ovat erittäin positiivisia. Joillakin kursseilla välimatkat, majoitus tai kurssin sisältö ovat puhututtaneet. Jollekin uintia ja tekemistä on ollut liikaa, joillekin liian vähän...

Vuoden 2017 viimeinen kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin osallistujien kommentteja kurssista ohessa. Vuoden 2018 kursseista tiedot tässä Poliolehdestä.

Hakekaa ja osallistukaa. Kannattaa kokea itse, eikä uskoa kuulopuheisiin!



Hilka-Liisa Syreeni, Lea Sannelvuo ja Liisa Lakkala kuuntelevat tarkasti vinkkejä oikeasta ravinnosta osana omaa hyvinvointia.

### Kurssilaisten palautteita ja kommentteja:

Tervetuliaisiksi olivat WC:t käyttökielossa. Kaivuri oli aamutuimaan rouhassut vesiputken poikki. Aika nopeasti asia korjattiin ja järjestelmä oli käytössä jo ennen lounasta. Merkki

oli hyvä eli alku hankala ja lopussa kiitos seiso!

Kyyhkylän luonnosta voimaa sain. Puut kertoivat omaa tarinaa, linnut tuskaa livertävät, vesijumput nivelet vauhtiin keijun lailla saivat.

Hoitajat oivat ilolla kuntoa koheensivat. Notkuvat ruokapöydät nälän veivät.

Tukiryhmä parasta antaa, kauas se kantaa. Siivet se antaa jaksaa jatkaa elämän lankaa

Kruunupuistosta Kyyhkylään? Etukäteen ei paljon odotuksia. Epäilin vähän kaikkia ja kaikkea.

Tulin silti avoimin mielin: tuli mitä tuli, ihmisiä siellä varmaan kaikki.

Ei tullut petty- mystä. Ihmiset oli tosi kivoja niin kurssikaverit kuin Kyyhkylän henkilökunta.

Sitten tultiin ruokapöytään, ajattelin onko Mikkelistä jänikset loppunut, niin paljon oli salaatteja ja tarjolla. Kaikki kyllä tosi hyviä muutenkin. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi ja usein..

Sitten oli tämä Hannu, joka hieroi jäsenet notkeiksi, illalla vielä laulettiin ihmemies tosiaan.

Oli meillä kaikenlaista jump-paa ja muuta mukavaa. Illalla oli mukava iltapalapaikka, jossa voitiin tarinoida ja taas syötiin.

Täällä meni kymmenen päivää rattaosasti pääsi irti, arjesta tapasi kivoja ihmisiä, sai vertais-tukea ja hyviä ohjeita elämään. Huonekaveri oli oikein mukava. Hyvin pärjättiin, uutta kurssia odotellessa.

Riitan huone, ihmetys suuri! Korttia siellä, korttia täällä! Sohva täynnä askartelun iloa! Joulun läheisyys, syy moiseen. Ideoita saimme, yhdessä teimme kotiin iloa mukaamme veimme.

**Teksti: Kurssilaiset**

**Kuvat: Kikka**



Lea Sannelvuo, Erkki Ruotsalainen ja Aune Hietala curlinkia pelaamassa.

# Tukea toimintakyvylle!

Suomen Polioliitto järjestää avokuntoutusta. Avokuntoutuksen sisältö on suunniteltu polion sairastaneille, heidän läheisilleen ja avustajilleen.

**A**vokuntoutus on tietopohjaista, vertaistuellista ja innostavaa ammatillisesti ohjattua toimintaa, jolla on selkeät päämäärät. Pää tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan tietopohjaa polion myöhäisoireista ja siihen liittyvistä erityiskysymyksistä sekä auttaa häntä toimimaan aktiivisesti oman kuntoutumisensa toimijana ympäröivässä yhteiskunnassa.

Teemoitellut päivät sisältävät tietopohjan vahvistamisen lisäksi mm. kevyttä jumppaa, ohjeistusta terveisiin elämäntapoihin, ve-

## 2018 Avokuntoutukset

### Pohjois-Suomi Avo III

7.2.2018 klo 12 – 18 Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu. (Ilmoittautumiset 23.1.2018 mennessä)

### Pääkaupunkiseutu Avo V

15. ja 16.2.2018 Klo 10 – 16, Outa-kokoustila, Iris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. (Ilmoittautumiset 1.2.2018 mennessä)

### Lahti - Kouvola Avo I

9.3.2018 klo 10 – 16, Aikuiskoulutuskeskus Taitajantie 2, Kouvola. (Ilmoittautumiset 21.2.2018 mennessä)

### Varsinais-Suomi Avo V

22.3.2018 Klo 10 – 16, Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku. (Ilmoittautumiset 23.2.2018 mennessä)

### Savo Avo I

6.4.2018 klo 10 – 16, Hoviritari-kabinetti, Vetrea Terveys oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu. (Ilmoittautumiset 23.3.2018 mennessä)

### Satakunta Avo III

19.4.2018 Klo 10 - 16 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J Pori. (ilmoittautumiset 5.4.2018 mennessä)

### Pohjanmaa Avo II

2.5.2018 klo 10 – 16, Komia-kabinetti, Seinäjoki arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. (Ilmoittautumiset 15.4.2018 mennessä)

### Tampere Avo V

11.5.2017 Klo 10 – 16, Juhlasali, Ilkon kurssikeskus, Ilkontie 8 -10, Kangasala. (Ilmoittautumiset 27.4.2018 mennessä)

renpaineen sekä happisaturaation mittauksia, apuvälineisiin tutustumista ja aktiivista vertaistuellista yhdessäoloa.

Avokuntoutuksessa luennoi eri alojen asiantuntijat ja sisältöä on pyritty kehittämään asiakaslähtöisesti, huomioiden saadut palautteet ja tarkastellen kuntoutujien tarpeita tehtyjen poliokyselyjen perusteella.

Avokuntoutusta järjestetään 2018 kahdeksalla paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautumisohjeet ovat artikkelin lopussa.

### Lahti-Kouvola Avo II

31.8.2018 klo 10 – 16, Metelimäki -kabinetti, Wanha-Herra, Laaksokatu 17,15140 Lahti. Ilmoittautumiset 15.8.2018)

### Pohjanmaa Avo III

6.9.2018 klo 10 – 16, Komia-kabinetti, Seinäjoki arena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. (Ilmoittautumiset 24.8.2018 mennessä)

### Pääkaupunkiseutu Avo VI

13. ja 14.9.2018 Outa-kokoustila, Iris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki klo 10 – 16. (Ilmoittautumiset 1.9.2018 mennessä)

### Savo Avo II

5.10.2018 klo 10 – 16, Hoviritari-kabinetti, Vetrea Terveys oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu. (Ilmoittautumiset 21.9.2018 mennessä)

### Pohjois-Suomi Avo IV

12.10. 2018 Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu klo 12 – 18.00. (Ilmoittautumiset 26.9.2018 mennessä)

### Varsinais-Suomi Avo VI

18.10.2018 klo 10 – 16, Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku klo 10–16.00. (Ilmoittautumiset 1.10.2018 mennessä)

### Tampere Avo VI

26.10.2018 klo 10 – 16, Juhlasali, Ilkon kurssikeskus, Ilkontie 8 -10, Kangasala. (Ilmoittautumiset 12.10.2018 mennessä)

### Satakunta Avo IV

1.11.2018 klo 10 – 16, Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J Pori. (Ilmoittautumiset 16.10.2018 mennessä)

## Avokuntoutuksen teemat

### Avo I

Avokuntoutuksen rooli ja sen merkitys sekä vaikutus toimintakykyyn

Työkirjan käyttäminen apuna oman kuntoutuksen suunnittelussa avokuntoutuksessa, kotona ja yhteiskunnan palveluja käytettäessä

Polion myöhäisoireiden syyt, seuraukset, havainnointi ja merkitys kuntoutusprosessissa

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo II

Hengitysongelmien syyt, merkitys ja seuraukset

Avunsaantimahdollisuudet, hoitoonohjauksen malli

Hengityksen apuvälineet

Kotitehtävä: Hengityksen tarkkailu, tavoitteen asettelu harjoittelu

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo III

Lihaskato, syyt ja seuraukset. Lihaskunnan ylläpitäminen

Yleinen ravitsemustieto

Kotitehtävä: Arkiliikunnan lisääminen ja liikuntapäiväkirjan aloittaminen, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän palaute

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo IV

Kipu ja sen lääkkeettömät hoitomuodot, tavoitteen asettaminen

Kylmämisen tunnistaminen ja hoitomuodot

Lihaskunnan ylläpitäminen liikunnalla

Kotitehtävä: Lihashuonon tavoitteen asettaminen, liikuntapäiväkirjan jatkaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo V

Ravitsemus ja sen henkilökohtainen merkitys

Ravitsemuspäiväkirja

Sydänterveys

Kotitehtävä: Ravitsemus ja tavoite

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo VI

Stressinhallinta

Unihäiriöt

Kotitehtävä: Unen laadun tarkkailu, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo VII

Nielemisen ja äänentuoton ongelmien kohtaaminen ja hoito

Nielemisen ja äänentuoton apuvälineet

Kotitehtävä: Nielemisen ja äänentuoton ongelmien tarkkailu ja tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo VIII

Apuvälinepäivä

Kotitehtävänä: tavoitteen asettaminen apuvälineen käytölle

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo IX

Oireiden merkitys omaan kuntoutumiseen

Kuntoutussuunnitelman tekeminen

Kotitehtävänä: Kuntoutumisen suunnittelu, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

### Avo X

Polion jälkioireiden kokonaistilanteen kartoittaminen

Oman liikuntasuunnitelman päivittäminen

Oman ravitsemussuunnitelman päivittäminen

Edellisen kotitehtävän arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

### Ilmoittautumiset

Ilmoittautumiset ovat hyvissä ajoin ennen kuntoutustapahtumaa ja niiden yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Kela korvaa matkakustannuksia, mikäli kurssille on haettu lääkärintodistuksella, joka nimenomaisesti kohdistuu ko. kurssiin (nimi, aika ja paikka) sekä kurssilta saatavaan terveydenhuollon ammattilaisen todistukseen.

### Suomen Polioliitto ry /

Marja Räsänen  
puh. 09-686 09940,  
gsm.0400-236 956  
s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com



# Poliolehden talviryudukko

**Illustration:** A man in a grey suit carrying a large stack of wrapped gifts. The artist's signature "SAMPOR" is visible.

**Words and Icons:**

- VUOTUINEN JULKAISU
- TAIDETALO
- ISOVANHEMPIÄ
- KATSELLA
- HUOMATTUJA
- PALAUTTAA ARKEEN
- PALSAAN KÄMMÄT
- KÄHILVOTO
- SOVIKAAAN JÄÄKERROS
- AJANPUUTE
- KORVIA HIVELEVIÄ
- LEVIETÄÄN TAPETIN PINTAAN
- LÄHETÄÄ
- KAUHEINTA SUOMEA
- EI! ON!
- VILLI
- PETOLINTUJA
- PALMGRÖN SUUNTA
- PURJEEN OSA
- KANSANTÄNÄ LOPPUVETO
- TIHEÄ
- 25% LÄHETÄÄ
- VALUHOIKAS VALMISTUS
- ELEBANTTI
- KUOPATKIN
- KASSAA VARTIN SYLÄVÄYLÄ
- TOISELTA NIMELTÄÄN
- RINNUSTA
- SPONSORIBILIT
- VÄRÄN SUKLAJUOMAA
- KESÄVAAKTE
- KUIVA
- ISON ERÄN YKSI
- KELLO
- KARVAINEN
- KATKAISEE SÄHKÖN RAJA-JOKI
- RIISIVIINI
- LISENSI
- TAWASTJERNA
- XXS OUTINEN
- ESTÄÄ PAKENEMISEN KALOJA
- TIENSUVU
- SAARINEN NIEMINEN
- PYYTÄÄ PUOLISOIKSI
- HYÖTY

**Illustration:** A man in a green coat and hat, carrying a gift box. The artist's signature "SAMPOR" is visible.

**Words and Icons:**

- MAMMONA
- KIIVÄÄ RIROYKIO
- ALKEELLINEN KASVI
- SIVISTYS-LAITOS
- PÄÄHI-NEITÄ
- KRITISOIDA SALOSKOSKI
- AALTONEN UKRAINASSA
- KOVAKUIRI-SIAKIN MUSI-KAALI
- PUOLIT-TAA
- KAR-KAA-MISIA
- IRANIN RAHA
- RUOKIIN
- EURO-TAITO-AJOA
- LÄP-NÄKY-VÄ
- HI-maauravat väki-vASTEN mäisesti
- TONA-VAAAN SAVUS-TETTUA
- HA-RALDIN ISÄ
- IHMIS-SI-TÄ
- LUMI-
- MAA-TA
- KORIS-TEKÄS-VEJA
- LIND-HOLM
- SEU-LA
- RAINIO NISKA-VUO-RELLA
- RAU-HANEN VAAPIN
- RASVA-MASTA MAAM-MO
- HIR-VEI-TÄ
- EI KUNNOSSA LOUK-KAA-VIA
- PÄJÄT-HÄ-MEISSÄ
- TAAN-NOIN
- VIEVÄT YLÖS KORIS-TAWA
- LÄÄKE-FIRMA NYT TAKEDA
- IKÄVÄ TUN-NE
- HYVÄ-RINEN LAS-KEL-MA
- EHN-ROOTH-O ALZ-HEIMER
- EPÄ-REHTUÄ TAKOMO
- RAKEN-NUS PATRI-ARKKA
- HUU-MO-RIN-
- NAL-LE
- VETÄY-TYMS-PÄK-KOJA
- TUTTU VEDEN YMPÄ-RÖMÄ
- KESÄ ETEN-KIN

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

Lähiosoite \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 10.2. 2018 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 6. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

# Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2018



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

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

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

## Kurssien kohderyhmät

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

## Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teoretisestä 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 liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan.

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:n tuella toteutettaville kurssille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdestä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

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

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

## Kurssihakemuksen postitusosoite:

### Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.  
Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen ”

**Aika:** 14. - 23.5.2018 (10 vrk)

**Paikka:** Kyyhkylän kuntoutuskeskus  
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

**Haku:** 15.03.2018 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on tarkoitettu ikääntyneille poliovammaisille, jotka jääneet muun kuntoutustoiminnan ulkopuolelle. Painotus arjen toimintakykyä tukevista asioista poliovammaisen näkökulmasta. Kurssiin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpito ja kohentaminen, yksilöllisten omahoito-ohjelmien teko ja motivointi kurssin jälkeiseen itsestä huolehtimiseen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus, yksilöhoitoja, vapaa-ajan ohjelma ja vertaistuki.

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

**Aika:** 20.-29.8.2018 (10 vrk)

**Paikka:** Kyyhkylän kuntoutuskeskus  
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

**Haku:** 15.06.2018 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

## Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

### ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa ”

**Aika:** 8.-17.10.2018 (10 vrk)

**Paikka:** Kyyhkylän kuntoutuskeskus  
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

**Haku:** 15.08.2018 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille, joilla todettu tai epäilty polion myöhäisoireista. Painotus myöhäisoireiden huomioimisessa arjessa ja toimintakyvyn muutoksissa. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä, vertaistuesta ja vammais- palveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

Kurssit rahoittaa STEA. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Poliolehdestä että Polioliiton nettisivuilla [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

## Lisätietoja:

### Suomen Polioliitto ry

puh. 09 6860990  
s-posti: [marja.rasanen@polioliitto.com](mailto:marja.rasanen@polioliitto.com)  
tai [birgitta.oksa@polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa@polioliitto.com)

## Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2018

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

## Lehtimäen Opiston Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

**Aika:** 30.07.-04.08.2018 (6 vrk)

**Paikka:** Lehtimäen opisto  
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

## Haku:

Ilmoittautumiset 6.7.2018 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemusvirikekurssille> (virikekurssi nro 40).

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 r.y: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 r.y:n yhteisjäsenien osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.



# Joulutarina

Tom istuu ikkunan vieressä ja katsoo sateista iltaa. Haaveileva poika herää hetkeksi ajatuksistaan ja kysyy

- Jos lunta ei lasketa, niin mikä olisi paras joululahja ikinä?

Mietin hetken mitä sanoisin, sillä tiesin lapsenlapseni odottavan lahjaksi mielilelujaan, Star Wars -legoja.

- Oletan kirjoittanut joulupukille ja kertonut toiveitasi, vastaan ja katson pojan levotonta liikehdintää tuolissa.

- Ei joulupukkia ole, tokaisee poika tomerana ja jatkaa, että niitä listoja kirjoitetaan, jotta aikuiset voisivat valita minkä lahjan hakevat kaupasta.

Tom katsoo minuun silmät vilkkuen ja sanoo toivovansa voida saada pelejä, oikeita pelejä. - Niissä peleissä on elämiä ja kuolemia, joku aina voittaa ja useimmiten häviää. Kunnes hahmo saa oikeat aseet ja kerta kerran jälkeen harjoittelee kohdan niin, ettei kuole. Peleissä esiintyy hirviöitä, sotilaita ja kauniita tyttöjä. Ne ovat myös joskus pelottavia, poika lisää posket hehkuen.

- Mitä sinä mummi toivot joululahjaksi?

- En tarvitse mitään, vastaan tyypilliseen tapaan ja sitten muistan, että keskustelukumppaninani on lapsi, jonka pitää osata tuoda toiveensa esiin ja minun pitää toimia esimerkkinä. Lisään hymyillen

- Ehkä kukkia ja suklaata, niistä tähän minä pidän.

Tom ottaa esiin puhelimensa, laittaa kuulokkeet korvilleen ja syventyy kuuntelemaan musiikkia youtubesta.

Minä jatkan ruoanlaittoa pöhtien sitä, miten aika muuttuu. Minä toivoin aikanaan vihkoja ja kyniä, nalleja ja nukkeja. Suurin toiveeni oli piano ja sainkin pienen sähköllä käyvän sinisen soittopelin yhteiseksi sisarteni kanssa, olin silloin samanikäinen kuin Tom nyt.

Nyt aikuinen mieleni toivoisi vain, että kaikilla ihmisillä olisivat asiat hyvin ja että kukaan ei kärsisi hätää tai pelkoa. Niin näiivi olen pohjimmiltani, parantumaton idealisti. Ajatusketjuni kuljettaa minut maalle, ensimmäisen edenneen anoppini kertomuksiin joulusta.

Tuo sydämellinen ja avoin ihminen vei minut joulumuistomatkalle, kuolemajärvelle silloisen Karjalan sydämeen vuoteen 1939. Mummo oli silloin pieni tyttönen, joka odotti joulunaikeaa levottomana aikuisten hädän ja huolen keskellä.

Joululahjatoiveita ei siihen aikaan esitetty ja lahjojakin saatiin vain yksi, yleensä lahjaksi saatiin vaatetavaraa tai jopa kengät.

Mummo muisteli kyyneleet silmissä adventtiaikaa, muisti kylän kirkon tuhoamisen, jotta viholliset eivät voisi tähyttää tai ampua sen katolta suomalaisia edetessään Kuolemajärvelle. Mummo muisti pelon, tuskan ja lopulta toivottomuuden oman kodin säilymisestä.

Jouluinen kirkkomatka vaihtui evakkorekeen ja kaikesta hänelle tutusta piti luopua. Vaikka koti menetettiin virallisesti vasta maaliskuussa 1940, pienen tytön mielessä koti menetettiin tuona jouluna.

Mummo pyyhki kyyneleitä silmistään ja loi minuun vakavan katseen, sain sinä jouluna lahjan, jota en unohda. Perhe oli saapunut jouluksi maataloon, jonnekin nykyisen rajan tuntumaan. Heidät oli otettu hyvin vastaan, majoitettu erilliseen saunamökkiin. Mökki oli pieni ja harmaa, mutta sen sisällä oli pehmeät vuoteet ja tukeva pöytä. Jouluilta-äiti oli syyttänyt kynttilän, jonka oli saanut talonväeltä tullessaan. Joulupöydässä oli lanttua, perunaa ja ruisleipää. Talon isäntä lämmitti joulusaunan, johon myös evakot toivotettiin tervetulleeksi ja toi havunoksia saunatupaan.

Heidän saunassa ollessaan oli äiti kaivanut esiin lahjan jokai-

selle lapselleen, kauniit vantuut. Paras lahja oli kuitenkin jäyhän isännän painavasti lausutut sanat:

- Nyt olette kaikki yhdessä ja turvassa.

Sinä iltana ei taivas välähdellyt, eikä pauketta kuulunut.

Mummo kohotti katseensa silmät nauraen.

- Usotsie se parhain lahja oli rauha, miun mielessäin.

Minä uskoin ja uskon vieläkin, mielenrauha on paras lahja.

- Miksi mummi itket, kysyy Tom kiskoen minua hihastani.

- Minusta tuntuu, että olen aina saanut parhaimman joululahjani ikinä, vastaan nauraen.

- Katsos paras lahja on se, että tiedän että olemme turvassa. Mitä muuta voisin haluta? Tom kiertää käntensä ympärilläni ja sanoo:

- Minut tietenkin.

Ja siihen oli helppo yhtyä.

Suomi on!

Mummi

Kiitämme kannatusjäseniämme, yhteistyökumppaneitamme ja työmme tukijoita kuluneesta vuodesta.

Hyvää vuotta 2018  
SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

## Onnellista Uutta Vuotta

Polioinvalidit ry:n hankkija Raija Nissinen toivottaa Onnellista Vuotta 2018 kaikille Polioinvalidit ry:n työtä tukeneille kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille.



Sydämelliset Jouluterveiset ja Uuden Vuoden toivotukset kaikille Poliolehdän lukijoille.

Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenille erityisterveiset. Soitan teille taas vuoden 2018 alkupuolella.

Martta Noronen

# Polion jälkitilassa realiteettien tunnustaminen on tärkeää

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

## Polion jälkitilassa seuraavat oireet saattavat lisääntyä:

- lihasjeikkous ja lihasten väsyvyys polion heikentämissä lihaksissa
- lihas- ja nivelkivut, jotka osin johtuvat nivelten epätasaisesta kuormituksesta
- uupumus eli energian ja kestävyuden puuttuminen
- autonomisen hermoston toimintahäiriöstä johtuva kylmänarkuus
- liikkumattomuudesta aiheutuva alaraajojen turvotus
- 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.

## Polioikuntoutujan 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 /2017



# SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA



Nummelassa ei ollut joulukuussa vielä joulunsäätä,

Tämän vuoden päivät ovat siinä määrin vähissä, että jos jotain suurempaa tälle vuodelle suunniteltua on vielä toteuttamatta, alkaa tulla kiire. Jouluaatto on tätä naputellessani tasan kahden viikon päässä ja vuosi vaihtuu kolmen viikon päästä. Joulun tunnelma on kyllä vielä hakusessa. Sillä näillä kulmilla lunta ei ole lainkaan. Josko me joku sentti saataisiin. Edes joulun ajaksi.

Meidän yhdistyksen osalta tämäkin vuosi on sujunut suunnitelmien mukaan. Onhan toimintamme vakiintunut jo vuosia sitten tietyille tasolle. Lomailutoimintaa yhdistys on tarjonnut jäsenilleen kesäisin koko historiansa ajan. Kuntoutustoimintaa on ollut tarjolla vuodesta 2008 alkaen. Lomajakso Marjolassa pystyttiin jälleen tarjoamaan kaikille hakijoille. Myös lomailutuet omatoimiseen lomailuun myönnettiin kaikille hakijoille.

Viron Pärnussa järjestetyille kuntoutusjaksoille on viime vuosina ollut enemmän kysyntää, kuin mihin olemme pystyneet vastaamaan. Ongelmana on lähinnä kylpylöiden vähäinen invahuoneiden tarjonta ja niiden huono soveltuvuus pyörätuolien

käyttäjille. Vaikuttaa siltä, että Virossa ei löydy kylpylää, jossa olisi enemmän kuin neljä invahuonetta ja niiden varustetaso on vaihteleva.

Invahuoneet ovat usein ahtaita esim. sähköpyörätuolin käyttäjille. Vuoteet ovat joissain kylpylöissä liian matalat ja patjat niin pehmeät, että ylösnousemus on jokseenkin haastava tehtävä. WC-istuimet saattavat olla matalat, tukikaitteet puuttuvat, tai sellainen on vain toisella puolella. Suihkuun pääsy voi myös tuottaa vaikeuksia. Kylpyhuoneen lattiassa voi olla suihkun

lähellä kaakelipalkki, joka estää pyörätuolilla liikkumisen, kaakelilattia on liukas keppien käyttäjille, suihkujakkarat puuttuvat, jne. Matkailu avartaa!

Mielestäni parasta TV-viihdettä on Eduskunnan kyselytunti, jota nimitän Valehtelijoiden klubiksi. Tällä hallituskaudella politiikointi on kyllä mennyt pelleilyksi. Tehdään järjettömiä leikkauspäätöksiä, jotka kohdistuvat pienipalkkaisiin, lapsiperheisiin, eläkeläisiin ja ylipäättään heikompiaisisiin. Valtiovarainministerin vakioselitys menettelylle on, että sillä kohennetaan

työllisyyttä. Miten ihmeessä? Ei mene minulle jakeluun. Eikö paremmin pärjääviltä olisi viisaampaa leikata?

Mikä huvittavinta, niin tämä hallitus ei osaa tehdä pitäviä päätöksiä. Varsin monet päätökset ovat osoittautuneet virheellisiksi ja jouduttu sen vuoksi perumaan. Ei oikein hyvää hallintoa. Häätäistä päätösten tekoa. SOTE-soppa jatkaa edelleen porinaansa. Kypsyneekö valmiiksi koskaan. Aina vaan ilmenee asioita, joita lainvalmistelussa ei ole huomioitu. Sopan pohjaan palamista edistää parin hallituspuolueen omat tavoitteet, jotka olisi pakko saada läpi. Maakuntahallinto ja terveystalouden valinnanvapaus. Kolmas osapuoli seuraa sivusta hiljaisena. Vielä siinä sapelit kalisee, ennen kuin näistä asioista päästään yhteisymmärrykseen. Vai kaatuuko hallitus sen jälkeen, kun presidentinvaalit on käyty. Siihen saakka varmaan mennään sammutetuin lyhdyin.

Toivotan teille kaikille Hyvää Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.

**Leo Hänninen**

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

*Lexan kissa nimeltä Bella toivottaa kaikille hyvää vuotta 2018.*





**Osaston vuosikokous**

Osaston vuosikokous pidetään maanantaina 26.3.2018 klo 13 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkäkatu 68, TKU. (Avustajakeskus samassa osoitteessa). Ilmoita tulostasi Riitalle, niin osamme varata tarjottavat.

Muusta alkuvuoden 2018 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille sekä tapahtumissamme ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Hyvää Uutta Vuotta 2018.

**Johtokunta**

**Satakunnan osasto**

**Kerhotoiminta**

Vuoden 2018 kerhopäivät ja kokoontumispaikat ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeellä.

**Osaston vuosikokous**

Torstaina 1.3.2018 alkaen klo 14.00 – n.2 h. Länsi-Suomen Diakonialaitos, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J, 28500 Pori.

Kahvi tarjoilu suolainen ja makea.

Tule mukaan päättämään osaston asioista ja vaikuttamaan vuoden 2018 toimintasuunnitelmaan.

**Avokuntoutus 2018**

Poliolehdessä Avokuntoutuksen päivät ja ilmoittautumishjeet .

Satakunnan osaston johtokunta kiittää jäseniä kuluneesta vuodesta ja toivottaa hyvää alkavaa uutta vuotta 2018

**Yhteystiedot**

Sirpa Haapala 040 – 7742 620  
Eija Laakso 040 – 7686 348

**Tampereen kuntouttamislaitos**

eli ”kuntsu” juhlisti 60 toimintavuottaan rattoisasti



Tarinan teille koosti toimistos sihteeri Elisa Lindén.

Tampereen Kytälässä vuodesta 1957 toiminut Polioinvalidit ry:n omistama Tampereen Kuntouttamislaitos Oy vietti syksyllä 60-vuotisjuhliansa asiakkaiden ja entisen sekä nykyisen henkilökunnan voimin. Kokoonnuimme leppoisissa merkeissä kakkukahvien äärellä. Kuultiin monenmoista mukavaa muisteloja ja tarinaa pitkältä taipaleeltamme.

Kiireisen arjen lomassa oli miellyttävää hengähtää hetki. Monta vanhaa tuttua tapasi toisensa ja jo eläköityneet henkilökuntalaisemme pääsivät jutustelemaan entisten, pitkäaikaisien asiakkaidensa kanssa ja päivittämään kuulumisia. Vanha puutalokiinteistö, jossa toiminta 50-luvulla alkoi, on historiaa, mutta Kuntsun lämmin henki ja pitkäaikaiset asiakkaamme ovat nykyisen Kytälänkadun toimipisteen kantavia voimia.

Kutsuimme myös yhteistyökumppaneitamme esim. Tampereen kaupungilta ja yksityisiltä lääkäriasemilta avoimien ovien iltapäivään tutustumaan henkilökuntaamme, tiloihimme ja välineisiimme. Oli sekä mukavaa että hyödyllistä syventää yhteistyötä tapaamalla kasvotusten.

Myöhemmin syksyllä henkilökuntamme virkistyi käymällä katsomassa Sorin Sirkuksen taidokkaita nuoria esiintyjä. Arjen sirkuksen lomassa oli hauska nähdä taiturimaisia akrobaatteja ja estradin lumoa.

**Kanta-järjestelmä käyttöön**

Tänä päivänä asiakaskuntamme on iältään ”vauvasta vaariin” ja tämä tuokin Kytälänkadun toimipisteeseen vipinää ja erilaisia tilanteita kuntou-

tujen tarpeiden mukaan. Yritämme olla vaihtuvissa tilanteissa ajan tasalla ja mieluusti edelläkin. Henkilökuntamme koulututtuun ahkerasti pitääksemme tietotaitoa yllä.

Lisäksi liityimme Kanta-järjestelmään joulukuussa ja olemme valmiina tulevaan vuoteen uuden järjestelmän tuomien lisäetujen ja -ominaisuuksien myötä. Jatkossa siis henkilökuntamme kirjaa tiedot Kanta-järjestelmään, joten asiakas voi Omakantapalvelusta tarkistaa tietonsa ja nähdä mm. hänestä tehdyt tavoitteet ja hoitoaan koskevat käyntikirjaukset ja terapiapalautteen.

Kuntsun ensimmäiset 60 vuotta on vierähtänyt vaiheikkaasti – henkilökuntamme kiittää ja toivottaa jatkossakin lämpimästi tervetuloa luoksemme Kytälänkadulle!

Teksti: Elisa Lindén



Toimitusjohtaja Merja Fager ja Kuntsun pitkäaikaisin asiakas Hannele Kanerva kohtasivat hymyssä suin.

Asiakas Kuntsun alkuajoilta rentoutuu kuhneammeessa.



**Kokouskalenteri**

**Polioinvalidit ry**

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous on **lauantaina 21.4.2018**, Helsingissä.

**Osastojen vuosikokoukset**

**Pohjois-Suomen** osaston vuosikokous:

keskiviikko 7.2.2018 klo 16.00, Caritas-koti, Kapellimestarin-  
katu 2, Oulu.

**Tampereen** osaston vuosikokous:

sunnuntai 4.3.2018 klo 13.00, VATENK:n kokoustilassa,  
Pellervonkatu 9, Tampere.

**Pääkaupunkiseudun** osaston vuosikokous:

torstai 8.3. klo 17.30, poliojärjestöjen toimisto,  
Kumpulantie 1 A 8.krs, Helsinki.

**Satakunnan osaston** vuosikokous:

torstai 1.3.2018. klo 14.00, Länsi-Suomen Diakonialaitos/  
Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J, 28500 Pori.

**Lahti-Kouvolan** osaston vuosikokous:

perjantai 9.3.2018 klo 15.00, Aikuiskoulutuskeskus,  
Taitajantie 2, Kouvola.

**Varsinais-Suomen** osaston vuosikokous:

maanantai 26.3.2018 klo 13, Lounais-Suomen Neuroyhdistys,  
Itäinen Pitkäkatu 68, Turku.

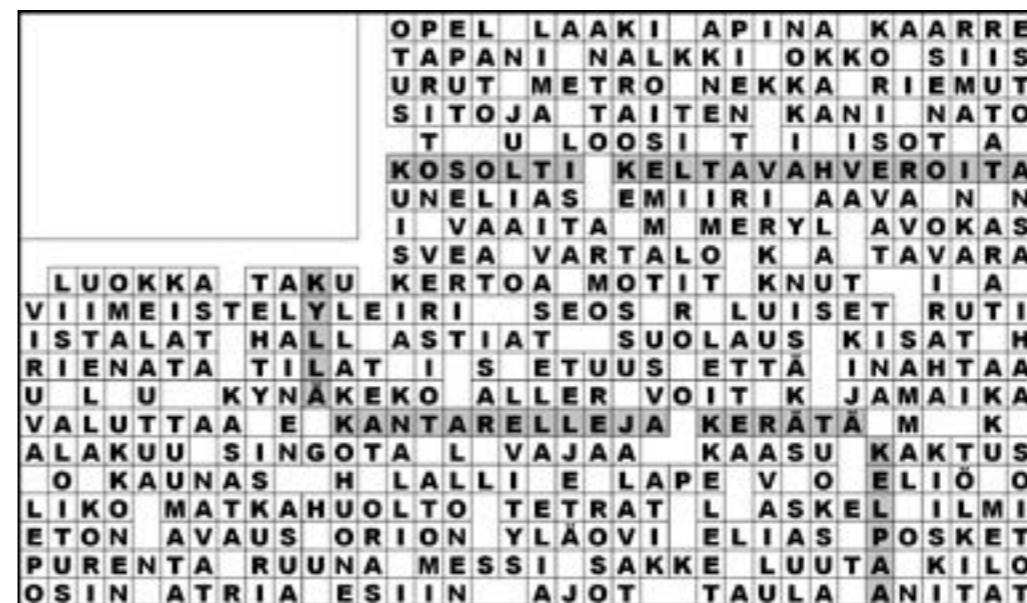
**Pohjanmaan osaston** vuosikokous:

keskiviikko 28.2.2018 klo 12.30, Hotelli Sorsanpesä, Seinäjoki.

**Savon osaston** vuosikokous:

tiistai 20.02.2018 klo 12, Ravintola Savoniassa , Sammakkolammentie 2, Kuopio.

**Poliolehden 3/2017 ruudukon voittajat**



- I Elli Pohjonen, Jyväskylä
- II Elvi Pikkarainen, Tampere





LOPETA  
LAIHDUTUS,  
ALOITA  
MUUTOS.



TEE PÄÄTÖS,  
JOSTA  
KIITÄT  
ITSEÄSI  
MYÖHEMMIN.



---

#### YHTEYSTIEDOT

+358 400 547 357

info@hyvinvointisulava.fi

#### RAVINTOVALMENNUS

Sulava muutos 6kk

Kohti sulavaa muutosta 3kk

Sulava ryhmävalmennus 6kk

[www.hyvinvointisulava.fi](http://www.hyvinvointisulava.fi)