

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2019

Keskusta-
kirjasto

Oodi

s. 6-9



Demokratian suomalla oikeudella

Kevät on vihdoinkin tulossa, pitkältä tuntuneen odotuksen jälkeen. Ulkona auringon paistaessa voi tuntea jo sen lämmittävän vaikutuksen kasvoilla. Olemme siis onnistuneesti tunkeutuneet läpi pimeän syksyn ja talven. Mitä kevät ja tuleva kesä tuokaan meille tullessaan?

Minäkö antaisin kyynisyyden voittoa?

Eduskuntavaalit ovat jo ovelta. Ne ovat yksi suuri suunnan näyttäjä yhdistyksille. SOTE-uudistus kaatui omaan nokkeluuteensa, ja johti hallituksen teatraaliseen eroon. Viisi viikkoa ennen uusia vaaleja hallitus löi hiekkalaatikolla lelunsa sanaan ja päätti lopettaa työnteon. Ja siitä päätti tiedotusvälineiden mukaan yksi mies eli pääministeri.

Itse olen tehnyt saman teon kotona, kun en olekaan jaksanut laittaa pyykkejä koneeseen enää sunnuntai illalla. Olen heittänyt pyykki takaisin likapyykkikoriin ja todennut, että antaa olla. Ainoa ero on, että en ole ollut kotitöistäni vastuussa kansalle, ainoastaan itselleni ja ehkä hiukan perheenjäsenille, jotka odottavat niitä lempivaatteita taas käyttööseen. Toisena erona on tietysti se, että olen jatkanut pyykkien parissa heti maanantaina samoin tavoittein ja keinoin kuin ajoin silloin sunnuntainakin. Sotea valmiiksi ajaneet tahot muuttivat tavoitteensa yhdessä yössä: maakuntamallia ei tarvita ja valinnanvapautta kohti voitaisiin mennä asteittain. Mitä nämä nyt sitten tarkoittavatkaan.

Kevät tulee siis olemaan täynnä lupauksia ja kesä niiden lupausperumista. Usein turhautuminen iskee vastekasvoja, kun maamme päättäjät eivät enää muista lupauksiaan. Epätotuuk-sien kertominen on kuitenkin eduskuntaehdokkaiden tapakosia meitä äänestäjiä. Lupauksia ei olekaan tarkoitettu pidettäväksi,



vaan hallitusneuvotteluissa tehdään kompromisseja. Ja nyt sote näyttäisi ainakin todentavan sen, että tehdyt kompromissit eivät ole lopulta kenenkään mielestä oikein.

Turhautuminen ja luottamuk-sen puute saa liian monet jää-mään kotiin, kun pitäisi lähteä vaalipaikalle. Kuitenkin äänes-tämällä voisimme vaikuttaa. Niin vaikealta kuin se joskus tuntuukin uskoa. Demokratian tarjoama mahdollisuus äänes-tämiseen on kuitenkin meille useimmille ainoa keino kertoa oma mielipiteemme ja saada eduskuntaan henkilö, jonka ha-luamme asioitamme hoitamaan. Itselläni on ollut tapana sanoa, että jos ei äänestä valtakunnan vaaleissa, niin ei ole oikeutta myöskään valittaa tulevista päätöksistä. Äänestetään siis kaikki ja valitetaan sitten, jos ja kun mi-kään lupaus ei olekaan pitänyt.

Palaute naapuriin?

Monesti tietysti tuntuu, ettei tarjolla ole kuin huonoja puo-lueita tai että kenenkään ajatuk-set eivät täysin kohtaa omien kanssa. Tässä muutama vinkki, joiden perusteella voisi ehdok-kaansa valita.

Vinkki1: Äänestä pääminis-teriä. Voittavan puolueen pu-heenjohtajasta tulee meille pää-ministeri, joka kiistatta kantaa suurinta vastuuta ja valtaa.

Vinkki2: Äänestä jotain tiet-tyä ajatusta, joka on sinulle mer-kittävä. Esimerkiksi, jos mieles-täsi tärkein asia on eläimet niin äänestä puoluetta, joka pitää eläimistä lähes yhtä paljon kuin sinä.

Vinkki3: Äänestä tuttua hen-kilöä. Sinulle tuttu henkilö, ku-ten naapuri, on ehdolla ja tiedät hänen olevan terävämpi kuin partaveitsi, anna siis äänesi hä-nelle. Tiedät ainakin, minne viet rehellen palautteen, mikäli hä-

nen toimintansa eduskunnassa ei sinua miellytä.

Siinä muutama vinkki.

Älä unohda itseäsi

Tärkeää on valtakunnan poli-tiikan lisäksi huolehtia omasta jaksamisesta. Siihen kannattaa panostaa. Poliolehden sivuilta löytyy kuntoutustarjontaa niin kurssein kuin avokuntoutuksen keinoin. Kevät ja kesä on täynnä vapaa-ajan tapahtumia. Ja syksyllä kutsuu Välimeren risteily ja syystapahtuma Kan-kaanpäässä. Lähtekää mukaan tarjolla oleviin tapahtumiin ja antakaa itsellenne omaa aikaa vertaisten seurassa, vertaisten, jotka tietävät mitä on elää polion sairastaneena.

Ja tietysti osallistukaa poliojär-jestöjen vuosikokouksiin. Us-kallan näin kaiken kyynisyy-denkin kuorruttamana luvata, että niissä annetuista lupauksista pidetään kiinni. Olemme täällä toimituksessa etuoikeutettuja ja saaneet lukea kaikki toiminta- ja rahoitussuunnitelmat. Niissä kuuluu ja näkyy jäsenten oma vahva ääni. Niin kuin näkyy Poliolehden esittelemässä tapah-tumatarjonnassakin.

Käydään vaaliuurnilla, osallis-tutaan poliojärjestöjen toimin-taan ja ennen kaikkea pidetään huolta itsestämme. Mansikat, herneet ja jäätelöt auringonpais-teessa eivät ole enää kaukana.

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

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

Ilmoitusaineistot

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

Oodi - uusi kaupunkikirjasto ja monitoimitalo	8
Töissä avustaja - kotona isä	12
Vammaispalvelujen järjestäminen ja hankinta	13
Kärryjä ja kauppoja, kärrykauppoja	14
Asuminen ja palveluasuminen	20
Mitä yhteistä on omenapiirakalla ja SOTE-uudistuksella?	40

Osastoissa ...

Yhdessä enemmän	15
Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous	16
Pohjanmaan osaston vuosikokous	16
Savon osaston vuosikokous Kuopiossa	17
Pääkaupunkiseudun osaston vierailu Fazerilla	18
Pohjois-Suomen Polioinvalidit Vertaistuellinen jäsentapaaminen Jatulissa	19
Ystäviä yhdessä	32
Suomen Ilmailumuseolla	33

Uutisia...

Tutkimus lapsuudessa polioon sairastuneiden kokemuksista on yhteiskunnallisesti merkittävä	6
Me Olemme Olemassa - poliokampanja Yhdysvalloissa	7
Norjassa rokotevastaisuus huolestuttaa: "Asetamme lapset suureen vaaraan"	21

Kuntoutusta

Suomen Polioliiton järjestämä Avokuntoutus 2019	22
Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin	23
Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2019	24

Hakemuslomakkeet

Marjolan lomahakemus	31
Kuntoutuskurssihakemus	37

Järjestöt tiedottaa

Rauman vinkkelist	15
Jäsensihteeriltä	21
Poliohuollon puolelta	30
Osastoissa tapahtuu	34
Sääntömääräiset vuosikokoukset	39



Kuntoutus verkossa - miksi ihmeessä

"Maailma muuttuu Esko-seni" on tuttu lausahdus, tosin silloin kun se on lausuttu ei osattu arvioida sitä, kuinka paljon se muuttuukaan.

Tänä päivänä liki kaikki asiointiin tarvittava palvelu on siirtynyt nettiin. Veropalveluun on Omavero, terveydenhuoltoon on Omakanta. Hammaslääkärin ja lääkärin voi varata netin kautta, apteekista voi tilata lääkkeitä kotiin ja poliisilta passin. Netistä saa myös ruokaa, vaatteita, huonekaluja, elektroniikkaa ja muuta, tuntuu että vain taivas on rajana.

Toisaalta onhan se kätevääkin. Ei tarvitse jonotella odotustiloissa ja maailman menoa on helppo seurata. Luemme lehdet ja katsomme televisiota netissä, keskustelemme tuttujen kanssa Facebookissa, Instagramissa ja soittamme Skype-puheluja edullisesti ympäri maailmaa. Äkillisen lääkärikäynninkin voi hoitaa nettipuhelimen kautta, tai saada jos jonkinlaista terapiaa.

Miksei siis lisärä kuntoutustakin sinne? No siitä puuttuu inhimillisyys, voi joku meistä sanoa. Joku toinen voi todeta, ettei se ole sama asia kuin tiedon tai ohjeen saaminen kasvotusten.

Kuitenkin otamme mallia televisiosta, jota muuten katsomme pari tuntia päivässä. Katsomme ruokaohjelmia, terveysohjelmia, urheilua, ajankohtaisohjelmia, dokumentteja ja paljon muuta, josta saamme uutta tietoa ja jota huomaamattamme sisällyttämme elämäämme. Muutamme ruokavaliota sen mukaan, mitä uusi tutkimustieto eteemme tuo ja käytämme sitä kipuvoidetta, jota joku asiantuntija neuvo.

Miksemme voisi katsoa netistä juuri meille suunnattua luentoa ja pohtia sitä yhdessä omassa Chat-huoneessa, juuri silloin



kun kyseistä tietoa tarvitsemme. Miksi emme olisi yhteyksissä vertaisiimme, heihin, jotka ovat kokeneet saman ja tietää mitä tunnumme ja koemme. Miksi emme kokeilisi verkkokuntoutusta?

Polioliiton verkkokuntoutus on juuri tätä. Asiantuntijaluentoja, jotka on tehty poliio-utkimusten, kuntoutus- ja asiakaspalautteiden perusteella. Uutta tietoa ja havaintoja pähkinäkuoressa sekä laajemmin. Tehtäviä, jotka ohjaavat oman kunnon tarkastelussa. Ohjeita, jotka auttavat ylläpitämään toimintakykyä ja mikä parasta, sisällössä on ohjattua keskustelua vertaisten kanssa ja muuta ajatustenvaihtoa silloin kun ohjaajat ovat poissa. Oma ryhmä on aina haluttaessa koolla, kun vain ajasta sovitaan.

Seuraavaksi herää ehkä kysymys siitä, miten se on mahdollista? Kuka omaa taidot netissä toimintaan? Eihän me vanhat enää opita? Se on vaikeata?

Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2018 internettiä käytti 55-66 vuotiaista 93 %, 65-74 vuotiaista 78 % ja vielä 75-89 vuotiaista 40 %. Nettiä käytettiin tiedonhakuun, asiointiin, viestintään ja medioiden seuraamiseen ja käyttäjien osuus nimenomaan vanhemmassa väestössä on tasaisesti noussut.

Tosiaankin, myös vanhemmat ihmiset käyttävät nettiä.

Uudet puhelimet ja tabletit ovat helppokäyttöisiä. Kirjastot antavat ohjeita niiden käyttöön. Opetusta saa myös mm. polioliiton avokuntoutuksissa, neuvontapalveluissa ja polioliiton tapahtumissa.

Itse verkkokuntoutukseen osallistuminen on helppoa, etsi vain polioliiton verkkosivut ja saat koodin, jolla kirjaudut sivuille. Sivulta löytyvät videot, joille asiantuntijat ovat koonneet olennaisen tiedon. Tehtävät ovat erikseen selvästi näkyvillä ja keskusteluun tarkoitettun salaisen Chat-huoneen osoitteen sähköpostilla.

Aloittaminen voi tuntua yhtä vaikealta, kuin silloin kun televisioon tuli kaukosäätimet. Piti löytää oikea näppäin, jolla ohjelman sai vaihdettua ja ääntä laitettua pienemmälle. Tai silloin kun piti harjoitella uuden hellan nappuloiden käyttöä tai digiboxiin siirtymistä. Se tuntui aluksi vaikealta, mutta lopulta siitä tuli rutiini.

Kysymys vain oikeiden nappuloiden löytämisestä ja painamisesta. Paina sinäkin nappia syksyllä 2019!

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliiolehden toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

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

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

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



”Tulevaisuus arveluttaa. On tekeillä suuret sote-päätökset. Toteutuuko ne, on iso kysymysmerkki vielä. Vaihtoehtona on tulevat kansanedustajavaalit ja niiden vaikutus soten lopulliseen toteutukseen.”

Näin kirjoitin Poliiolehden joulukuulla 2018. Oikeastaan voin todeta nyt samalla tavalla. Oikeastaan loppuun voisi kirjoittaa vielä suuremman kysymysmerkkiin. Eduskuntavaalit pidetään vajaan kuukauden päästä.

Jos soten valmistelu jatkuu yhtä riittävästi kuin kuluvalle kaudella, ei lakia saada valmiiksi tulevalle kaudelle. Nyt kaikilla puolueilla on esitettävänä uusia loistavia sote malleja. En vielääkään voi lakata ihmettelemästä miten aikuiset ihmiset voivat näin johtaa maataamme.

Samassa sopassa meni roskeen vammaisjärjestöjen aikaansaama kansalaisaloite ”Ei myytävänä”. Sisäpiirin tietämän mukaan kerrottiin, että kansalaishanke kaatui tahdon puutteeseen. Ulospäin kerrottiin, että aloitteen loppukäsittelyyn ei aika riittänyt.

Samaan kohtalo koettiin vammaispuolueen uudistuksessa. Sekin pantiin odottamaan parempia aikoja ja ihmisiä

Kuten viimeaikaiset lehtiotsikot kertovatkin on vanhusten ja vammaisten asiat todella surkeassa mallissa. Toivon mukaan järjestöt nostavat kansalaisaloitteen uuteen käsittelyyn

Kuljetuspalvelu on edelleen suuri kysymysmerkki. Melkein yhdeksän kuukautta on jo toimitettu ”maata mullistavasti” ja taloudellisesti tuottavalla tavalla. Taloudellisuus tulee siitä, että tilauspuhelimeen ei vastata kuin vasta kymmenennellä soittoyri-

tyksellä tai sitten että valitsemanne numeroon ei saada yhteyttä tai sitten että yhtään invataksia ei ole alueellanne vapaana. Myös sellainen on mahdollista, että auto ei tulekaan.

Miettiessämme vammaisneuvostossa jatkotoimia on vaihtoehtona ollut valitusten tekeminen eri virastoille tai tyytyminen olemassa olevaan. Ongelmana valituksissa on, että viranomaisen vastaus viipyy vuodenkin. Emme jaksakaan odottaa niin kauan.

Parhaaksi konstiksi olemme huomanneet jatkuvien reklamaatioiden tekemisen hoitavalle konsultille sekä välityskeskukseksi.

Olemme kyselleet mm. miten olette toiminnassanne huomioineet perustuslain kuuden pykälän toteutumisen, miten päätöksen teossanne toimii YK:n Vammaisten sopimuksen noudattaminen, onko kunnallisessa päätöksen teossa toteutettu tasa-arvoisuutta?

Lehtien yleisöosastot ovat käytössä, joissa osoitetaan kaikkia edellä mainittuja määräyksiä ja sopimuksia rikotun. Viime aikoina on vastapuolelle osoitettuun kyselyyn tullut vastauksena: Anteeksi emme ymmärrä. Tämä vastaus osoittaa jo pientä pehmentymistä ja palvelujen paranemista. Katsotaan miten pitkälle se riittää.

Tämä suurella kohulla markkinoitu taksiuudistus on todella epäonnistunut. Juuri tulneiden tilastojen mukaan kuljetusten hinnat ovat nousseet, isoja riitoja järjestelmän toimimattomuudessa sekä eri taksijärjestelmien kanssa. Katsotaan kenen kantti kestää kauemmin.

Ruuti kävi vierailulla Tampereelta jälleen meillä viikonvaihteessa kylässä. Illan mittaan se valmistautui huolella harjaami-

sella ja kampaamisella. Seinäjoella sunnuntai aamupäivällä olevaan valioiden näyttelyyn. Näyttelyn tulos oli hyvä ja taas tuli yksi plaketti lisää. On jännä seurata sen kehittymistä ja muuttumista.

Tullessa ensin käytiin nuuhkimassa mamman ja papan käsi nuolaisten samalla, sitten kierrettiin talo nurkasta nurkkaan nuuhkien. Uusi piirre oli se, että kun hänet laskettiin terassille, ei se yhtynyt naapurikoirin haukuntaan kuten ennen. Kuunteli vain haukuntaa hetken ja tuli sisälle.

Tuli mieleeni, että onko se käynyt ylpeäksi kaupunkikoiraksi, joka katsoo alentuvasti maalaishäveitä. Ei kai, luulen että ikä ja koulutus oli tuottanut tulosta sen käytöksessä: ei kaikille viitsi vastata.

Eduskuntavaalit ovat kohta. Muistakaa käydä äänestämässä, vaikka kaikki siinä talossa tuntuu menevän meidän vammaisten kannalta pieleen. Äänestys tuo meille oikeuden sitten osoittaa tyytymättömyytemme valituille kansanedustajille. Muistatthän, että meillä on oikeus myös pyytää kotiaänestystä.

Aurinkoista mieltä ja lämmintä kesää tulevalle kaudelle.

Jussi

Tutkimus lapsuudessa polioon sairastuneiden kokemuksista on yhteiskunnallisesti merkittävä

Tutkimuksen taustaa

Poliiovirus levisi Suomessa 1940-1960 -luvulla kosketustartunnan kautta aiheuttaen sairastuneelle kuumetta, päänsärkyä, väsymystä, niskan jäykkemistä sekä raajojen kipua. Polio oli tuolloin suurin infektio tauti, joka aiheutti lasten halvaantumisen tai kuoleman. Taudin parantamiseen ei ollut olemassa lääkkeitä eikä parannuskeinoja. Polioon sairastuneiden hoito perustui lähinnä lääketieteellisiin kokeiluihin, jotka saattoivat olla traumatisoivia. Rokotuskampanjan alettua vuonna 1957 polio saatiin Suomessa kuriin.

Kansainväliset tutkimukset osoittavat, että sairastuneet lapset kärsivät kipua, oman identiteettinsä ja määräysvallan katoamista sekä sosiaalista eristämistä tutusta lähiympäristöstä sekä perheestä. Suomessa ei ole tutkittu polioon sairastuneiden lasten kokemuksia sairastumisesta, hoidosta ja sairauden vaikutuksesta koko perheeseen.

Tutkimus suomalaisten polioon sairastuneiden lasten kokemuksista on tarpeen

Tutkimus suomalaisten lasten kokemuksista sairastumisestaan ja hoidosta 1950-1960 -luvuilla alkoi keväällä 2018. Tutkimukseen on haastateltu lähes 50 polion sairastanutta. Haastattelut on tehty ympäri Suomea. Haastattelut olivat sairastuneet 9 kk - 14-vuotiaana. Haastattelujen määrä on oikea ja se mahdollistaa monipuolisen kuvan saamisen sairastumisesta ja hoidosta. Haastatteluun osallistuneilla osalla ei ollut jäänyt pysyvää vammaa, toiset olivat vakavasti vammautuneita. Alustavien tulosten mukaan kokemukset jakautuvat akuuttiin vaiheeseen, toipilas/kuntoutusvaiheeseen sekä sopeutumisen aikaan.



Haastattelujen tarve kertoa ja tulla kuulluksi, nähdyksi sekä ymmärretyksi oli suuri. Asioista kertominen oli paikoin haasteellista ei pelkästään traumaattisten kokemusten takia, vaan myös että oli mahdollisuus kertoa asioista, joita ei ollut aikaisemmin käsitellyt näin syvällisesti. Itkeminen oli puhdistavaa, elettyjen kokemusten järjestämistä osaksi omaa elämää myös tässä hetkessä.

Alustavasti voidaan todeta, että kaikkien haastattelujen kertomuksissa on löydettävissä yhteisiä kokemuksia lapsuudesta ja lapsen asemasta sekä perheiden omista sisäisistä tavoista ja kyvyistä käsitellä vaikeita tapahtumia. Niin ikään yhteistä on sodan jälkeisen ajan heijastuminen hoitamiseen ja perheisiin sekä hoitotyön kulttuuriin 1950-1960 -lukujen suomalaisissa hoitolaitoksissa.

Suomessa ei ole tutkittu polioon sairastuneiden lasten ja heidän sisarustensa kokemuksia. Tämän tutkimuksen tekeminen on siksi yhteiskunnallisesti ja kulttuurihistoriallisesta merkittävää. Kansainvälinen liikkuvuus nostaa riskiä poliotaudin leviämiseksi. Lasten rokotta-

mattomuus on tullut yleiseksi ilmiöksi. Tutkimuksesta saatavaa kokemustietoa sairastumisesta, hoidosta ja kuntoutuksesta voidaan hyödyntää myös tänä päivänä muiden vammautuneiden ja vakavasti sairastuneiden hoidossa. Voidaan myös ajatella, että tieto poliolaisten kokemuksista antaa peilauspinnan kaikkien 1950-1960 -luvuilla vammautuneiden lasten hoitoon.

Myös sisarusten kokemuksilla on myös suuri merkitys

Tutkimukseen osallistuneita sisarusia on jo yli 10. Sisarusten kokemukset ovat myös merkittäviä, sillä he täydentävät omilla kokemuksillaan niitä aukkoja, joita polion sairastunut ei voi tietää. Tällaisia ovat esimerkiksi perheen suru, perheen sopeutuminen ja polion vaikutus myös sisaruuteen. Näin täydentyy näkemys polioon sairastumisen merkityksestä koko perheelle ja lapsuudesta vakavasti sairastuneiden kodeissa 1950-1960 -luvuilla.

Tutkimuksen tämän hetkinen tila ja seuraavat vaiheet

Tutkimuksessa analysoidaan tällä hetkellä poliolaisten koke-

muksia. Tarkemmat tutkimustulokset polion sairastaneiden kokemuksista valmistuvat syksyllä 2019. Haastattelujen analyysin jälkeen tutkimusaineistoa kerätään vielä sairaaloiden arkistoista. Tutkimuksen eri vaiheet jäsentyvät kokonaisuudeksi vuonna 2020.

Tutkijan kiitokset!

Sydämellinen kiitos teille kaikille, jotka avasitte kotinne ja sydämenne minulle. Niin polion sairastaneet kuin sisaruksetkin. Kiitos luottamuksestanne kertoa minulle hyvinkin vaikeita asioita. Rohkeutenne ansiosta yhdessä paljastamme suomalaisille sellaista, mitä ei aikaisemmin ole tiedetty!

Tutkimusterveisin

Minna Elomaa-Krapu

post doc tutkija
Tampereen Yliopisto
Yhteiskuntatieteiden
tiedekunta
minna.elomaa-krapu@metropolia.fi

Me Olemme Olemassa – poliokampanja Yhdysvalloissa

Post-Polio Health lehti kampanjoi vuoden 2018 loppupuolella meille suomalaisillekin tutulla teemalla "Me olemme olemassa". Lehti pyysi ihmisiä lähettämään kertomuksiaan elämästään polion kanssa. Kampanjan tehtävänä oli lisätä ihmisten tietoisuutta poliosta ja sen laajuudesta ympäri maailmaa. Poliolaisten määrä koko maailmassa lasketaan edelleen miljoonissa ja tartuntoja todetaan edelleen vuosittain. Kampanjan tarkoitus ei ollut lisätä vain tietoa poliosta, vaan ennen kaikkea lisätä tietoa polionmyöhäisoi-

reista. Poliota sairastaneiden kasvavista tarpeista ja kunnan heikkemmisestä tiedetään liian vähän, ja siihen tälläkin kirjoituskampanjalla haluttiin muutosta.

Post-Polio Healthin toimisto täyttyi ihmisten tarinoista ympäri Yhdysvaltoja ja voittajaksi ylsi Diana Sprague, Floridan Lakelandista. Tässä voittajan tarina.

I'm still here

Elokuussa 1952, yhdentoista kuukauden ikäisenä sairastuin-me äitini kanssa polioon. Molemmat - äitini ja minä - kärsimme halvausoireista jaloissa. Vietin ensimmäisen syntymäpäiväni sairaalassa. Isäni päättäväisyys siitä, että vielä kävelisimme joku

päivä, ajoi meitä kaikkia eteenpäin.

Fysioterapia oli kallaa aikaa, ja vaikka huusimme äitini kanssa kivusta, niin hoidot eivät loppuneet. Viisi vuotta vanhempi veljeni Bill oli minun sankarini. Bill veti minua aina polkuautonsa takana olevassa peräkärjessä.

Seitsemän vuoden iässä en pystynyt enää liikkumaan kunnolla apuvälineiden kanssa. 1959 minulle tehtiinkin leikkaus vasempaan jalkaani. Jalkani jänteitä venytettiin, jotta siitä saataisiin saman mittainen kuin toimivasta jalastani. Sairaalassa ollessani päätin, että isona minusta tulisi sairaanhoitaja.

Neljä kuukautta leikkauksen jälkeen jalastani poistettiin kipsi ja kaikkien harmiksi jalassani ei ollut mitään tuntoa. Olin todella masentunut ajatuksesta, etten koskaan pystyisi kävelemään ja kohtaloni olisi olla aina pyörätuolissa.

Puolen vuoden kuntoutuksen jälkeen jalkaani alkoi kuitenkin palata tuntoa, ja isäni osti minulle polkupyörän. Aloitin apupyörällä, ja ajaminen tuntuikin toimivan hyvänä kuntoutuksena. Täyttäessäni kolmetoista vuotta halusin kuitenkin pyörästäni apupyörät pois. Ongelmana oli kuitenkin pyörän selkään nouseminen. Maaseudulla, missä asuimme, ei ollut kanttikiviä,

vaan ainoastaan peltoa, nurmikkoja ja joitain kiviä. Rakensimme kuitenkin veljeni kanssa minulle lähtöalustan kivistä, josta pääsin pyörän selkään. Siitä asti olenkin aina sanonut, että kun on halua, on aina keino. Perheeni ei koskaan kohdellut minua erityisenä, vaan olin aina tasavertainen muiden kanssa ja siitä olen joka päivä heille kiitollinen.

Kun aikuistuin, minulle sanottiin, että en voisi toimia unelmaammatissani sairaanhoitajana. En uskonut, vaan päätin todistaa kaikki vääräksi. Pääsinkin kouluun toiselle paikkakunnalle, jossa kouluttauduin sairaanhoitajaksi. Toimin yli 30 vuotta sai-

raanhoitajana. Kohtaan edelleen joka päivä haasteita ja varsinkin nyt kun polion myöhäisoiheet ovat pahentuneet. Perheen ja läheisten tuella aion näistäkin ajoista tehdä itselleni ikimuistoisia. Kyllä, me olemme edelleen olemassa!

Vertaistukiterveisin Floridasta!

Diana Sprague

Kännös Pietari Oksa





Oodi - uusi kaupunki- kirjasto ja monitoimitalo

Oodi on Helsingin uusi nähtävyys. Arkkitehtuuriltaan se on melkein henkeäsalpaava. Rakennus on esteetön, siellä on huomioitu niin pyörätuolit kuin huonosti näkevät.

Suomen hallitus valitsi keskustakirjaston Suomen itsenäisyyden 100-vuotisjuhlahankkeeksi ja valtio rahoitti hanketta 30 miljoonalla eurolla.

Uttakirjastoa voi kutsua myös monitoimitaloksi. Toisesta kerroksesta löytyvät monenlaiset verstaat ja toimintatilat. On ompelukoneita, tietokoneita, tulostimia ja ääni- ja valokuvausstudioita. Täällä voi kokeilla esimerkiksi kolmiulotteista tulostamista tai tulostaa todella isoja valokuvia vain materiaalikustannuksella.

Kolmaskerros on itse kirjasto, mistä löytyy paljon tilaa myös lukemiseen. Molemissa päädyissä on korotetut oleskelutilat, ainoat **ei** täysin esteettömät tilat.



Oodi edustaa ns. WOW-arkkitehtuuria ja on saanut paljon huomiota ja ylistystä myös kansainvälisesti.

Finlandiatalo, Musiikkitalo, Kiasma ja Oodi sekä myös Sanomatalo muodostavat taiteen ja median täyskäden Kansalaistorin läheisyyteen.

Kaupunki on saanut hienon olohuoneen

Oodissa on kolme kerrosta. Katutasossa on ns. kohtaamistila, uusi ”Stokkan-kello”. Siellä sijaitsevat erilaisia tapahtumia palveleva avara aula, salitilat, elokuvateatteri, kirjaston infopiste ja kirjojen palautus sekä kahvila.

Toisesta kerroksesta löytyy muun muassa studioita, pelihuoneita, kokeilukeittiö, työ- ja kokoushuoneita, kaupunkiversitas sekä työpaja- ja vuorovaikutustiloja.

Kolmannessa kerroksessa on eniten perinteisen kirjaston elementtejä. Se on rentoutumisen ja rauhoittumisen paikka kirjoineen, lukukeitain ja kahviloineen.

Sisääntuloaula on avara ja infotiskiltä on hyvä aloittaa kirjastoon tutustuminen.



Hieno paikka lukuhetkeen löytyy kolmannesta kerroksesta. Valtavista ikkunoista avautuu näkymä Helsingin ydinkeskustaan.



Kolmannessa kerroksessa sijaitsee ns. kirjataivas. Välillä se on kärsinyt kirjapulasta kun kaupunkilaiset ovat oikein innostuneet lainaamaan kirjoja. Kirjataivaasta löytyy monenlaista lukunurkkaa, on useita sohvaryhmiä ja yksittäisiä tuoleja. Molemmissa päädyissä on korotetut tasot mihin on huonompi pääsy pyörätuolilla. Vaihtoehtoja on kuitenkin jokaiselle.



*3D-tulostimet
odottavat käyttäjiä.
Luulisin, että varsin har-
valla on oikeasti tarvetta
hankkia omaa 3D-tulostinta,
mutta nyt on mahdollista
päästä kokeilemaan tulosta-
mista näillä laitteilla.*

Ompelukoneosasto oli suosittu. Ompelijoiden lisäksi siellä oli paljon katsojia, varsinkin turisteit ihmettelivät ompelukoneita kirjastossa.

Tietokoneita on ollut kirjastoissa jo pitkään yleisön käytössä ja Oodissa löytyy pitkät rivit koneita tarvitsijoille. Lisäksi on työtiloja omilla kannettavillaan työkenteleville ja nettiyhteyttä kaipaaville.

Teksti ja kuvat: AK

Poliolehti 1/2019

Eduskuntatalon suuntaan aukeavalla Kansalaisparvekkeella voi ihailla Töölönlahden puistoa ja kaupungin keskustaa.

Kaunokirjallisuutta

Oodissa on haluttu panostaa erityisesti kaunokirjallisuuteen, suomalaiseen kulttuuriin ja kirjoihin, jotka tukevat ihmisten käsillä tekemistä. Kun kirjaston käyttäjiltä suunnitteluvaiheessa kysyttiin, toivottiin toisaalta hiljentymispaikkaa, toisaalta tapahtumia ja muiden ihmisten kohtaamista.

Kino Regina

Elokuvateatterin nimi, Kino Regina, on kunnianosoitus suomalaisen elokuvan valovoimaisimpiin kuuluvalla tähdellä Regina Linnanheimolle. Esille pääsevät entiseen tapaan niin elokuvahistorian keskeiset teokset kuin harvinaisuudet populaarikulttuuria unohtamatta. Suurelle yleisölle tarjotaan nykyelokuva, arthousea ja kulttiklassikoita - myös yhteistyössä festivaalien kanssa.

Digineuvonta

Oodin digineuvonnassa opastetaan oman läppärin, tabletin tai älypuhelimien peruskäytössä. Neuvontaa joka keskiviikko kello 17-19 kirjaston toisessa kerroksessa pelitilojen viereisillä sohvaryhmillä.

Lopuksi

Arkkitehtitoimisto ALA:n osakas Antti Nousjoki on todennut, että Oodista on yksi Helsingin, tai Pohjoismaiden, vapaimmista rakennuksista, missä käyttäjä voi tehdä monia asioita ja ottaa itse aloitteen siitä, mitä tekee.



Poliolehti 1/2019



Töissä avustaja -kotona isä

Eläketurvakeskus toi vuonna 2018 julki tutkimuksen yleisimmistä työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen syistä. Siitä ilmeni, että yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen oli vähemmän yllättäen tuki- ja liikunta-elinsairaudet (34 prosenttia tapauksista), mutta toiseksi yleisimpänä syynä (29 prosenttia) olivat mielenterveyden ongelmat. Suurin yksittäinen syy työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen on kuitenkin edelleen masennus.

Vuonna 2017 eläkkeelle jäi noin yhdeksän henkilöä päivässä masennuksen takia ja tähän ilmiöön on monia syitä. Sosiaalisten suhteiden puute tai äkillinen muutuminen, raha-asiat ja työttömyys ovat usein pinnalla, kun masennus todetaan. On hankala löytää tasapaino työn, harrastusten ja sosiaalisen kanssakäymisen kanssa.

Tiedän tämän hyvin, koska olen itse paininut saman asian kanssa usein. Oli pitkä tie löytää toimiva tasapaino raskaan työn ja oman arjen välillä, mutta onnistuin jotenkin. Halusin kirjoittaa aiheesta ja tässä ollaan.

Työ ja harrastukset arjen rytmittäjänä

Nimeni on Heikki Ylönen ja olen 29 vuotias. Ammattini on henkilökohtainen avustaja. Aloitin nykyisessä työssäni, kun olin yhdeksäntoistavuotias ja alkuun työpäiväni pituus oli kolme tuntia. Vapaa-aikaa siis riitti. Tuntimäärä kasvoi yllättäen vuoden sisään työni alkamisesta ja vapaa-aikani väheni.

Siihen aikaan harrastin lähinnä piirtämistä, kirjoittamista ja



Henkilökohtaisen avustajan työajan ja oman arjen yhteensovittaminen on jatkuvaa tasapainoilua. Kotona Heikki on vain isä, siitä pitävät tyttäret Sara (vasemmalla) ja Nora tiukasti huolen.

pelikonsolilla pelaamista. Näitä harrastuksia ehdin ylläpitämään hyvin työaikani ulkopuolella, mutta sosiaalinen puoli kärsi vähitellen. Ei ollut aikaa nähdä kavereita ja parisuhteen ylläpitäminen oli mutkikasta niin ajan rajallisuuden, kuin työhön liittyvän vaihteluvallisuuden myötä. Henkilökohtainen avustaja ei voi kertoa päivästänsä mitään, ja se jos mikä oli vaikeaa selittää tyttöystävälle. Tuntini vakiintuivat vähitellen ja aloin löytää vanhoja mielenkiinnon kohteita uudelleen. Mikä oli hyvä koska tuntien vakiintumisen myötä vastuuni työpaikalla kasvoi. Työajasta tuli henkisesti raskaampaa, ja se tietenkin vaati mielekkäitä harrastuksia tasapainokseen. Näihin kuuluivat maalaaminen ja laulaminen.

Maalaaminen oli luonnollinen jatkumo piirtämiselle ja olin jo aiemmin kokeillut taitojani

öljyväreillä. Siirryin käyttämään vesiohenteisia akryyli-maaleja ja huomasin, kuinka rentouttavaa tekemistä se oli vastapainona työelämälle. Samaan aikaan aloin hiomaan laulutaitojani uudelleen. Olen aina laulanut, mutta nyt minua alkoi kiinnostaa bändin perustaminen. Pistimme pienen poppoon pystyyn harrastelumielessä serkkuni kanssa ja hetken aikaa työ ja vapaa aika olivat sopivassa tasapainossa.

Jaksamista koeteltiin

Tilanne kuitenkin muuttui. Työ pysyi samana, mutta omassa elämässä tuli takkiin, välillä liiankin kanssa. Ero tyttöystävän kanssa, kavereiden katoaminen ja rahaongelmat alkoivat vaivata vapaa-aikaa. Yksinäisyys kotioiloissa oli välillä sietämättömän raskasta. Tein pääasiallisesti iltavuorokeskiviikosta sunnuntai-

hin, joten aika ei riittänyt vanhojen kavereiden näkemiseen. Monet kävivät töissä, joten kun he olivat vapaalla, minä olin töissä. Ja viikonloput kuluivat töitten jälkeen kotona yleisen väsymyksen takia. Tuntui, ettei energia riittä edes harrastuksiin ja olin lähellä vaipua masennukseen.

Aikaa kului ja pääsin hitaasti taas jaloilleni. Aloitin karaoke-harrastuksen ja vierailin pari kertaa kuukaudessa paikallisessa karaokebaarissa laulamassa. Laulutaito kehittyi hiljalleen ja sitä myötä myös tuttavien määrä. Joistakin tuli kavereita ja muutamista rakkaita ystäviä, jotka ovat edelleen elämässäni vahvasti.

Vauva arjen pyörteissä

Eräänä iltana ollessani laulamassa karaokea, tapasin tulevan tyttäreni äidin. Nora syntyi ja minä olin uudessa tilanteessa. Vauvan kanssa yölliset heräämiset, neuvolat ja muu hoito vaikuttivat vuorokausi-rytmiin paljon. Tein edelleen pääasiallisesti iltavuorokeskiviikosta sunnuntai-työni, mutta nyt yöt ja aamupäivät olivat isä. Joustoa löytyi työn puolesta, kun sellaista tarvitsin, mutta henkilökohtaisen avustajan ei ole helppo vaihtaa vuorojaan edes hätätilanteissa. Näistä haasteista huolimatta olin onnellinen. Väsynyt, mutta onnellinen. Ikävä kyllä stressi ja väsymys ajoi parisuhteeni karille, mutta se ei vaikuttanut isän rooliini. Se rooli vahvistui entisestään, kun tapasin uuden ihmisen, joka aika pian seurustelumme alettua tuli raskaaksi. Sara syntyi ja sama kiireinen vauva-arki alkoi uudelleen. Tällä kertaa se oli helpompaa, kun tiesin mitä odottaa. Mistä pääsemmekin tähän päivään.

Laulava isä kirjoittaa

Jos pitäisi sanoa, mikä on se asia, joka auttaa jaksamaan, ehkäisee masennusta ja rentouttaa, voisin vastata, että Nora ja Sara.

Töissä on välillä raskaita päiviä, mutta ei ole ollut vielä yhtäkään päivää, jota ei olisi piristänyt se, kun tulen kotiin ja tyttäni juoksevat syliini. Leikin heidän kanssaan, nauran heidän kanssaan ja välillä itken heidän kanssaan, enkä tiedä parempaa tunnetta kuin se, että saan olla heidän isänsä.

Harrastan edelleen paljon. Maalaan edelleen ja askartelen paljon. Keksin aina uusia projekteja, joista jotkut ovat ehkä vähän hullunkurisia. Esimerkkinä voin kertoa, että minulla on varastossa puolitoistametrinen karkkipapereista tehty ”mato” ja löysin hetki sitten uuden mielenkiinnon kohteen lasikaiverruksesta. Kirjoitan myös edelleen paljon, kuten ehkä voi huomata. Kirjoitan novelleja, laulun sanoituksia, runoja ja jopa romaanikäsitkirjoitusta.

Lauluharrastus sai uutta pontta alleen vuonna 2017, kun olin viidenneksi paras mies karaoken Suomen mestaruuskilpailussa ja viime vuonna tulini toiseksi Lohja soi tenoripäivien iskelmäkaraoke kilpailussa. Nyt olen ollut vuoden verran ”A plan B” nimisen bändin laulajana ja soitan myös omissa oloissani ukulelea, joskin omia kappaleita en ole vielä saanut nauhalle. On tosin mahdollista, että saamme tämän vuoden aikana kasaan albumin verran lauluja bändin kanssa.

Olen henkilökohtainen avustaja ja työni on raskasta. Välillä henkisesti ja välillä fyysisesti, mutta olen sinut sen kanssa. Onhan minulla voimavarani. En pärjäisi ilman tyttäriäni, taiteilua, kirjoittamista ja musiikkia, siitä olen varma. Jokainenhan löytää omat voimavaransa juuri niistä asioista, joita rakastaa.

Teksti ja kuva: Heikki Ylönen
henkilökohtainen avustaja

Vammaispalvelujen järjestäminen ja hankinta



Perhe- ja peruspalveluministeri Annika Saarikon, työministeri Jari Lindströmin ja Kuntaliiton varatoimitusjohtaja Hanna Tainion kanssa.

Aika: 29.01.2019 klo: 12:00-13:30

Paikka: Säätytalo, Helsinki

Kenelle

Vammaispalvelujen järjestämisestä ja hankinnasta vastaaville henkilöille, kuntien päättäjille, järjestötoimijoille, medialle ja kaikille asiasta kiinnostuneille.

Ohjelma

Avaussanat lausui Kirsi Varhila, STM:n osastopäällikkö. Koulutuskierroksen esitteli Päivi Nurmi-Koikkalainen, THL:n johtava asiantuntija.

Näkökulmamme vammaispalveluiden järjestämiseen?

Paneelissa olivat Milla Ilonen, Aspa-säätiö ja Jyrki Pinomaa Kehitysvammaisten tuki-liitto.

Tilaisuuden juonsi toimittaja Tiina Merikanto (YLE)

Vammaisten henkilöiden palvelujen järjestämisen lähtökohtana ovat yksilöllisiin tarpeisiin vastaavat palvelut. Palveluiden olisi vahvistettava luottamusta yhteiskuntaan.

Milla Ilonen ja Jyrki Pinomaa keskustelivat näistä teemoista perhe- ja peruspalveluminis-

teri Annika Saarikon, työministeri Jari Lindströmin ja Kuntaliiton varatoimitusjohtaja Hanna Tainion kanssa.

Panelistit esittivät erittäin kiperiä kysymyksiä ja vaatimuksia päättäjille.

Kilpailuttamisen ei pitäisi kohdistua vammaisiin ja vanhuksiin.

Jokaiselle vammaispalvelua tarvitsevalla pitää olla vapaus valita missä asuu ja mitä vammaan liittyviä tukitoimia (esim. apuvälineitä) hän tarvitsee.

Kaikki päättäjät lupasivat noudattaa YK:n vammais- ja kehitysvammaisten oikeus- ja velvoitteita ja tehdä Suomessa paremman paikan elää kaikille ihmisille. Nähtäväksi jää mikä lupauksista toteutuu.

Meitä asiasta kiinnostuneita oli paikalla toistasataa henkilöä. Tilaisuuden lopuksi istuimme kahvikupposen ääressä ja keskustelimme vertaistemme kanssa kaiken maailman asioista. Itse olin mukana Suomen Polioliitto ry:n edustajana.

Nämä vastaavat ”kierrokset” jatkuvat: Joensuu 13.03./Oulu 02.04./Tampere 24.09./Rovaniemi 01.10 ja Turku 08.10.2019.

Teksti: Tapio Rantanen

Kärrijä ja kauppoja, kärrikauppoja

Kaupassa katseeni etsii aina sitä "hyvää" ostos-kärriä, johon voi istahtaa. Siis sellainen pieni, jossa istuessa pyörät lukkiutu-vat. Ne kärri, joissa on lukitus kahvoista, eivät ole mistään kotoisin. Niissä saa painaa jarruja pois päältä hiki otsassa kulkiessa, ne lukkiutu-vat vasta, kun irrottaa otteensa. Insinööri, joka ne on suunnitellut, ei ole tainnut kuulla käsivoimien hupenemisesta tai sitten hän on ajatellut lisätä kuntoiluhaastetta kauppareissuun.

Kaupan kärriillä

Hyvällä tuurilla näitä hyviä kärriä saattaa löytää ja jaksan kulkea koko kauppatien. Ilman kärriä kauppatienreissut ovat osaltani yhtä penkkien paikallistamista ja siihen se energia sitten meneekin, lepopaikkojen kytämiseen.

Kärriä ei saisi kirjaimellisesti kuljettaa kauppatienreissun muihin tiloihin. Minä kuitenkin tarvitsen niitä myös muualla, koska tiedän, että en pysty pitkään olemaan jalkojeni päällä. Vihjeenä liikkumisvaikeuksis-tani, ohikulkijoille voin aina vi-lauttaa keppejäni. Olen tottunut selkääni liimautuviin katseisiin, kun konkkaan keppien kanssa. Toisaalta sallituilla alueilla kulku on vapauttavaa, kun kaupassa voi kulkea kärrien kanssa ilman ylimääräisiä huomionosoituksia.

Näitä erikoiskärriä ei saisi viedä kaupasta ulos, sellaiset ovat säännöt. Ihmettelenpä vain, että tätäkään asiaa ei ole mietitty lop-puun asti. Tarvitaanhan me huono- nosti liikkuvatkin ostoksemme ulos autoon, ihan niin kuin ne



perheelliset, jotka ostavat kuusi kassia tavaraa. Tietysti kassi tarvitsee kotipihasta kantaa autosta kotiinkin, mutta onhan se eri asia vai onko?

Kärrikauppoille

Olisipa kärri, jotka voisi vain siirtää autoon ja sitten kotiin: ihan siihen jääkaapin viereen. Ja tämän kun erehdyin kotia päästyäni kahvipöydässä poika-ni perheelle sanomaan ääneen, niin eikös minä siltä istumalta kiikuttanut minut kauppaan. Eikä mihin tahansa kauppaan, vaan rollaattorikauppaan.

Vastalauseista ei ollut mitään apua. Siinä kaupan ovella jo hätäntyneenä mietin, että jos joku tuttu näkee ja luulee ties mitä. Kauppaan sisälle päästyäni vanhenin henkisesti kaksikymmentä vuotta. Sisältäni kumpusi epätoivoinen huuto: En ole vielä näin vanha!

Kaupassa myyjä hyökkäsi heti myyntiasemiin, vaikka yritin ilmeillä, että tässä ollaan vain katsomassa, ei ostamassa. Eteeni tuotiin punaiset mummokärri, johon oli saatavissa omalla nimellä varustettu "rekisterikilpi". Katsoin minäni itku kurkussa, enkä saanut sanaakaan suustani. Mielessäni kaikui vain "ei ikinä", "tähän en suostu". Miniäni on sitä fiksumpaa tyyppiä, joten hän näki kuin näkikin säikäh-

täneen ahdinkoni ja pyysi tuo-maan näytille jotain kevyempää, taitettavampaa ja urheilullisem-paa.

Myyjä toi näytille kolmella pyörällä kulkevan rollan. Esit-teli, kuinka se taittuva ja ke-veä käsitellä. Mieleeni juolah-ti, kuinka paljon tämä malli näytti nykyisiltä lastenrattailta siis sellaisilta, jonka kanssa voi juosta ja väistämättä puhkesin nauramaan. Nauroin sydämeni pohjasta, kyyneleitä pyyhkien. Välittömästi aloin myös selit-tämään myyjälle sitä, että en nyt oikein taida pysyä kärriillä. Sopersin nauruni seasta etsiväni ostoskärriä tai oikeastaan nuo-rekkaita kärriä, jotka toimivat kuin ostoskärri, mutta eivät näytä rollaattoreilta. Mainitsin vielä, että taisin tulla ihan väärään kauppaan.

Myyjä katseli minua totisena ja oli hetken hiljaa. Miniäni tiedusteli, että onko rollaattori valikoima todella tässä? Myyjä selitti, että ainahan voin valita rollaattorin, josta saa tarvitta-essa pyörätuolin. Tähän en nyt kuitenkaan suostuisi, hyvänen aika tai ainakaan vielä, kun jalat jotenkuten toimivat ja jaksavat.

Tähän on tultu

Takahuoneesta ilmestyi toinen myyjä ja tokaisi: onhan meillä se yksi malli, tosin sen hinta

on lähellä viittä sataa. Leukani lokahti auki, tähän on tultu. Ollaan kuin autokaupassa, jos tahtoo saada urheilumallin niin pitää olla tilillä muutakin kuin kansaneläke. Miniäni pyysi tuo-maan vehkeen esille, maksoi mitä maksoi.

Eteeni kiepsautettiin kevyen näköinen, farkkukankaaseen puettu ostoskassi ja rollaattorin sekoitus. Vähän niin kuin matkalaukku, jossa on läppäkansi ja jonka päälle saattoi istua. Ja joka myös taittui kokoon. Laukun sisälle oli piilotettu erillinen kauppakassi. No nyt alkoi lyyti kirjoittaa, ajattelin ja samassa muistin kuinka hintava kyseinen kärri on. Kysyin, voiko kapi-neen maksaa erissä? Myyjä selitti sen olevan mahdollista.

Ensimmäistä kertaa elämässäni olin siinä tilanteessa, että todella pohdin rollan ostamista. Miniä ei pohtinut, vaan siltä istumalta osti sen. Toki sain valita värin. Kuusikymmentäluvulla farkut oli suurin haaveeni, joten en kahta kertaa miettinyt. Siniset pyysin ja siniset sain.

Tänään kävin kaupassa ja ap-teekissa, eikä minulla ollut keppejä mukana. Uusi rollaattorien mersu liikkui kevyesti edessäni tukien matkaani, eikä ihmiset katsoe minua sen pidem-pään kuin ennen. Muutaman naapurin silmissä näin ehkä hie-man kateuden pilkettä, kun he kauhistelivat sitä, miten noin heppoisen näköinen vehje voi edes olla rollaattori. Mutta pa-rasta asiassa on tietysti se, ettei minun tarvitse enää huolehtia siitä löytyykö kaupasta niitä mummokärriä.

Rullaava myöhäiskeskä-ikäinen

Rauman vinkkelist

Yhdessä enemmän

Kun aloitin Poli-invalidit ry:n puheenjohtajana vuonna 2003, ilmoitin pyrkimyksenäni olevan yhdistyksen paikallisosasto- tojen toiminnan tuke- minen. Paikallisosasto- jen tukemisella ja niiden toimintaedellytysten tur- vaamisella pystyisimme lisäämään yhdistyksem- me tarjoamia palveluja. Palveluja jäsenille olisivat niin kuntoutus kuin mo- net erilaiset tapaamiset, matkat, kerhot ja teatterit.

Toiminta tapahtuu alueilla

Vuoden 2018 aikana toteu- tunutta toimintaa tarkastellessa uskallan todeta, että olemme tässä tavoitteessa onnistuneet. Kuntoutustapahtumia oli hyvin erilaisia. Paikalliset lämminve- sivoimistelu- ja liikuntaryhmät kokoontuivat 162 kertaa. Alue- ellisia, seurannan sisältäviä hen- kilökohtaisen jaksamisen (heku) kursseja toteutettiin 10. Yhdis- tyksen kuntoutustoimintaan osallistui 401 henkilöä, iältään 45-48 vuotta. Näissä luvuissa ei ole vielä mukana ne erityyppiset kuntoutukseen ja vertaistukeen liittyneet tapahtumat, joita myös alueilla ahkerasti järjestettiin.

Erilaisia vapaa-ajan tapah- tumia järjestettiin 187. Vilkas kerhotoiminta lisäsi tapahtu- makertojen määrää merkittä- västi. Osallistujakertoja kertyi yli 1500. Vapaa-ajantapahtumissa on pyritty huomioimaan esteet- tömyys ja niin usein kuin mah- dollista mukana on ollut myös yleisavustaja tai useampikin. Kaikissa tapahtumissa toteutuu vertaistuki. Tapaamme toisiam- me, vaihdamme kuulumisia ja saamme eväitä omaan arkeen.

Ilman aktiivista ja sitkeää va- paaehtoisten joukkoa tämä ei

Yhdenvertaisuus tavoitteena

Olemme onnistuneet löytä- mään avoimen ja keskustele- van ilmapiirin. Osastojen yhteinen ääni on

yhdistyksen punainen lanka. Yhteinen tavoitteen asettelu, ajatusten ja kokemusten vaihto ovat tärkeitä. Mutta yhtä tärkeää on ollut oppia hyväksymään ja kunnioittamaan osastojen erilai- sia toimintaympäristöjä ja mah- dollisuuksia. Yhdenvertaisuus ei tarkoita tasapäästämistä, vaan tarpeen mukaista tukemista.

Vapaaehtoistoiminta yhdistyksen tukijalka

Ilman aktiivista ja sitkeää va- paaehtoisten joukkoa tämä ei



Yhdistyksen palvelutar- jonnan ongelma on tie- tysti se, että vaikka paikal- listoimintamme on laajaa ja vilkasta se ei tavoita kaikkia samanlailla. Väli- matkat ovat maassamme pitkiä. Toiminnan järjes- täminen Pääkaupunki- seudulla on hyvin erilaista kuin vaikkapa Pohjan- maalla. Tämä erillaisuus näkyy yhdistyksen palve- lutarjonnassa.

Alueellista palvelujen erillaisuutta niin määräs- sä kuin tavoitettavuudessaakin emme pysty käsittääkseni kos- kaan poistamaan. Mutta pys- tymme järjestämään enemmän mahdollisuuksia osallistua ma- daltamalla osallistumisen kyn- nystä järjestämällä kuljetuksia, hinnoitteleamalla osallistuminen mahdollisimman edulliseksi jne. Tärkeintä on kuitenkin toimin- nan sisältö ja toteutus. Siihen tarvitaan koko ajan ideoita ja avauksia. Ja vaikka eduskun- tavaalit ovatkin jo ovella, niin vaalilupauksen linjalle en sorru. Kaikkeaa emme voi toteuttaa, mutta paljon. Sehän käy ilmi vuoden 2018 toiminnan nu- meroista.

Vapaaehtoistoiminnassakin rahalla iso rooli

Yhdistyksen toiminnassa myös rahalla on oma osansa. Polioin- validit ry on 2000-luvulla to- teuttanut jäsenistönsä päätöstä käyttää aiempina vuosina kerät- tyä pääomaa toiminnan rahoit- tamiseen. Ajatus on ollut käyttää pääoma yhdistyksen jäsenten palveluihin vielä, kun jaksamme osallistua ja tarvitsemme niin kuntoutusta kuin vertaistukea- kin enemmän kuin koskaan ennen oman toimintakykymme ylläpitoon.

Ilman omaa pääomaa, emme olisi pystyneet tarjoamaan laa- dukkaita palveluja ja toteut- tamaan toimintaamme. Tällä

rahoitusmallilla olemme pysty- neet vapauttamaan alueittemme luottamushenkilöiden voima- varat toiminnan järjestämiseen varainhankinnan sijaan.

Kiitos siis heille, jotka ovat aikoinaan yhdistyksen pääomaa viisaasti kartuttaneet.

Olemme myös päätyneet sii- hen, että yhdistyksen pääoma tulee käyttää kokonaan jäsenis- tön toimintaan. Tavoitteemme ei ole jättää varoja testamentat- tavaksi sen jälkeen, kun yhdis- tystämme ei enää tarvita.

Aktiivisia ja ahkeria toimin- tavuosia meillä on vielä monta edessämme, jollei nyt useita kymmeniä niin kymmenen nyt ainakin. Muuttuvat tilanteet kuten Kelan kilpailutus vaikea- vammaisten kuntoutuksessa ja omistamamme kiinteistön peruskorjaushankkeet ovat osal- taan vauhdittamassa omaisuu- den realisointia. Toisaalta ajan- kohta taitaa muutenkin olla oikea. Niinpä vuosikokouksessa on esillä yhdistyksen omaisuu- den realisointi tulevien vuosien toiminnan rahoittamiseksi.

Tavoitteemme on yhä jäsenille tarjottavat laadukkaat ja aidot palvelut.

Tapaamisiin

Järjestön luottamushenkilöi- den työ on palkatonta rahassa mitaten. Mutta siitä saa paljon hyviä hetkiä, onnistumisen elä- myksiä ja rehellisyyden nimissä myös unettomia öitä ja harmaita hiuksia.

Olen nyt viidentoista vuoden puheenjohtajuusrupeaman jäl- keen siirtymässä siitä pestistä syrjään. Kokonaan en yhdistystä tietenkään jätä. Toivottavasti ta- paamme jatkossakin yhdistyksen lukuisissa tapahtumissa.

Joten tapaamisiin!

Raino Nieminen

Polioinvalidit ry puheenjohtaja

Pääkaupunkiseudun osaston Vuosikokous

Vuosikokous pidettiin toimiston kokoushuoneessa Kumpulantie 1 A 8. krs. torstaikerhon jälkeen klo 17.00 alkaen. Kokouksessa käsiteltiin sääntöjen määräämät asiat.

Läsnä oli 14 jäsentä sekä yksi henkilökohtainen avustaja

Ahkeraa toimintaa

Kokousta johtamaan valittiin Heikki Aura ja sihteeriksi Riitta Suurkuukka. Pöytäkirjan tarkastajiksi Tapio Rantanen ja Kaarina von Pfaler. He toimivat myös ääntenlaskijoina.

Toiminta vuodelta 2018 käytiin läpi kirjallisesti ja numeroin. Tulevaa suunnitelmaa samoiten. Kaikki hyväksyttiin yksimielisesti.

Pääkaupunkiseudun osasto on perinteisesti ahkeria tapahtumien järjestäjä. Siihen tietysti alueella asuvien jäsenien määrä ja kohtuulliset välimatkat antavat hyvät mahdollisuudet. Mutta ilman idearikasta ja ahkeraa luottamushenkilöiden työtä mikään ei olisi mahdollista.

Viime vuonna osastolaisille tarjottiin mm. allasjumbppaa, heku-jakso ja monilukuinen määrä erilaisia vartaistapahtumia kerhosta ja teatterista ulkoilupäivään.

Edunvalvontaa

Osaston edustaja on ollut mukana Vantaan Vammaisneuvoston varajäsenenä, Espoon vammaisneuvoston sivistyspalveluiden työryhmän puheenjohtajana sekä. Pääkaupunkiseudun osaston aloitteesta vuonna 2003 käynnistynyt Helsingin eri vammaisjärjestöjen edustajista koostuva ryhmä on edelleen kokoontunut pohtimaan kaupungin vammaiskuljetusten nykytilannetta ja muita vammaisia koskevia asioita sekä ottanut kantaa ilmenneisiin epäkohtiin.



Tällä toiminnalla on saatu luotua yhteydet päättäjiin.

Lisäksi osaston edustajat ovat osallistuneet Uudenmaan Soten Kumaja kumppanuusverkoston kokouksiin ja olleet messuilla markkinoimassa poliojärjestötyötä.

Puheenjohtaja ja johtokunta

Osaston puheenjohtajana -niinikään yksimielisesti - valittiin Kaarina Lappalainen jatkamaan ansiokasta uraa. Johtokuntaan erovuoroisten tilalle valittiin erovuoroiset uudelleen. Todettiin, että Pääkaupunkiseudun osastolla on toimintaa järjestämässä hyvin toimiva tiimi.

Vuoden 2019 johtokunnan jäseniä ovat siis: Heikki Aura, Kai Arvinen, Ritva Malmberg, Kaarina von Pfaler, Tapio Rantanen, Riitta Suurkuukka ja Gun-Britt Tähti.

Teksti: Kirsti Paavola

Kuva: Kirsti Paavola

Pohjanmaan osaston vuosikokous



Iloista ja aktiivista jäsentä avustajineen Pohjanmaan osaston vuosikokouksessa.

Savon osaston vuosikokous Kuopiossa



Osastomme piti vuosikokouksen 19. päivä helmikuuta Viikinkiravintola Haraldissa.

Paukkupakkasten jälkeen sattui tänään leudompi sää. Lisäksi aurinko myös ajoittain kirkasti päivää ja virkisti mieltä.

Kokoukseen ei tänä vuonna saapunut enempää väkeä kuin vuosi sitten. Mutta näillä ”eväillä” nyt mennään. Aloitimme kokouksen lounaalla. Ruoka oli hyvää ja sitä oli tarjolla yllin kyllin.

Kokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat. Erovuoroiset, puheenjohtaja ja johtokunnan jäsenet valittiin jatkamaan tehtäviään seuraavat kaksi vuotta.

Kokouksen jälkeen johtokunta piti järjestäytymiskokouksen, jossa totesimme, että pyritään jatkamaan entisiä toimintoja mahdollisuuksien mukaan, löytämään myös uutta ilmettä jäsenistön ideoiden ja toiveiden mukaan.

Kokouksen lopussa muistimme kahta johtokunnanjäsentä merkkipäivän johdosta, toivo-

tellen hyvää elämää lahjakortin ja kukkasten myötä.

-Missä arki ja unelmat kulkevat käsikädessä, siellä onnetar haluaa elämää -

Teksti ja kuvat: IK

Savon osaston vuosikokous pidettiin viikinkitunnelmissa: Uutta etsimässä, vanhaa kunnioittaen.



osastoissa...

Pääkaupunkiseudun osaston vierailu Fazerilla

Karl Fazer syntyi Helsingissä 1866. Karl halusi sokerileipuriksi. Hän kouluttautui ensin hienostuneessa Pietarissa, joka oli paras paikka sokerileipurille ja sittemmin myös Berliinissä ja Pariisissa.

Viimein 25-vuotiaana täysin oppineena kondiittorimestarina hän oli valmis näyttämään taitonsa kotikaupungissa Helsingissä.

Karl Fazerin tavoite oli tarjota makuelämyksiä asiakkaille. Tämä on edelleen Yrityksen tavoite.

Karl Fazer sai kauppaneuvoksen arvonimen 1926. Hän kuoli 1932 66-vuotiaana.

Nyt vuonna 2019 yhtiön palveluksessa työskentelee suvun jäseniä neljässä polvessa. Fazer on rakentanut uudet tilat ”Fazer Experience” Vierailukeskuksen, jossa vieraita otetaan vastaan.

Kasveja ja karkkia

Tunnin kestävä kierroksemme alkoi vierailukeskuksen keskiössä sijaitsevasta kasvihuoneesta, jossa kasvaa suklaaseen ja mausteisiin liittyviä kasveja. Meille esiteltiin mm suklaa raaka-aineenä sekä mistäpäin maailmaa sitä on tuotu ja tuodaan.

Näimme myös koko Fazerin omistajasuvun kuvina ja vuosina, aina nykypäivään asti.

Kaikki Fazerin tuottamat karkit ja suklaatuotteet oli kerätty vitriinin taakse malliksi aina Pihlaja karkista alkaen, joka oli heidän tuottama ensimmäinen makeinen.

Näyttelyhallin keskelle oli myös rakennettu iso pupujussi ”Mignon”-munista. Tehtaalla kuluu käsittämätön määrä mm. kananmunia ja maitoa päivittäin.

Tämän kaiken Päspolaiset kuulivat ja paljon muuta. Näim-

me myös filmin, kuinka Fazer on kehittynyt ja hankkinut uusia laitteita meidänkin unelmien täyttämiseksi.

Lopuksi pääsimme karkkitaivaaseen, jossa saimme syödä perinteisiä ja uudempia karkkeja niin paljon kuin jaksomme. Luulen, että jaksomme paljon.

Tämän kierroksen jälkeen pääsimme lounaalle. Pöydässä oli monenlaisia herkkuja, jokaiselle jotain.

Kotiin lähtiessä saatoimme vielä käydä ostoksilla, ja jokainen sai lahjaksi kassin kotiin viemiseksi.

Lähdimme kotia kohti niin makeina ja hymyilevinä.

Teksti: Riitta Suurkuukka

Kuvat: Kirsti Paavola



Kasvihuoneen tropiikissa Timo, Gun-Britt ja Liisa.

Karkkipuu houkutti, Kai valikoimassa kiinnostavinta makua.



osastoissa...

Pohjois-Suomen Polioinvalidit Vertaistuellinen jäsentapaaminen Jatulissa



Kokoonnuimme vuoden ensimmäiseen jäsentapaamiseen Jatuliin. Paikalle tuli 14 osallistujaa. Sisareni Riitta oli mukana avustajana ensimmäistä kertaa. Kahvinkeitto ja pöydän kattaminen sujui hyvin, kun avustaja oli mukana. Meidän joukossa on yhä vähemmän ihmisiä, jotka ovat käveleviä, joten apu tuli tarpeeseen. Riitta on minua vuotta nuorempi eikä ole nyt myöhemmällä iällä ole juuri ollutkaan avustamassa minua. Lapsena hän usein kuljetti minua usein reppuselässä tai pyörän tarakalla. Lapsena usein kaatuilin ja polvet olivat aina ruvella, mutta myöhemmällä iällä muistan, että sain enempi voimia ja pystyin kävelemään pitkiäkin matkoja kaatuilematta. Aarni hoiti valokuvauksen ja Joukon vastuulla oli arpajaiskassa. Timo kertoi yhdistyksen ajankohtaisista asioista.

minulle nähtyään alueuutisissa jutun polion myöhäisoireista. Olin ollut pienessä haastattelussa uutisissa Kansainvälisenä Poliopäivänä ja Eijan ystävä oli vinkannut ohjelmasta. Eija kertoi puhelimesta, että hän oli lapsena sairastanut polion ja kertoi olleensa nelirajahalvaantunut sairastumisen aikoina. Eijan äiti ei halunnut laittaa tytärtään sairaalaan kuntoutukseen, vaan oli itse kuntouttanut tytärtään kotona.

Uusi poliolainen, vanhat ongelmat

Olin odottanut uuden poliolaisen tapaamista. Eija soitti

Eija kertoi jo tutuksi tulleesta asiasta, että lääkärit eivät tiedä polion myöhäisoireista mitään. Eija oli ottanut yhteyttä yhdistykseemme ja saanut siltä tietopakettin polion myöhäisoireista. Hän ei ole koskaan tavannut toista polioon sairastunutta, joten kutsuin hänet kerhoomme. Yhdistyksen jäseneksi hän ei ole vielä voinut liittyä, koska hän ei vielä ole saanut diagnoosimerkintää papereihinsä. Paperit lapsuudessa sairastetusta poliosta olivat vielä etsinnässä. Hermoratatutkimus oli tulossa helmikuussa.

Poliotutkimustakin sivuttiin keskusteluissa. Puhuttiin polioon sairastuneiden sisarusten kokemasta. Monestihan sisarukset olivat kokeneet jääneensä sairastuneen varjoon. Riitta muisteli, että hän oli ujostellut ja vierastanut minua, kun olin tullut kotiin pitkältä sairaalajaksoilta. Minähän olin ”hienostellut”: alkanut puhumaan ”Hesan” murretta ja olin muutenkin ollut vieraan olinen. Kontrasti

sairaalassa olon ja kodin välillä oli suuri.

Eija esitteli itsensä ja kertoi avoimesti tarinansa meille. Eija toivoo, että kaikki polioon sairastuneet saisivat tietoa myöhäis-
soireista. Toisen avoimuushan tunnetusti tekee sen, että muidenkin on helpompi avautua ja me muut puolestamme kerroimme oman poliotarinanamme hänelle. Uskon, että Eija sai paljon lisää tietoa poliosta ja vertaistukea, jonka merkitys on tärkeä varsinkin, kun lääkäritkään eivät tiedä mitään myöhäis-
soireista.

Sisareni, joka oli kuunnellut keskusteluumme sivusta, teki vaikutuksen sisukkuus, millä olimme menneet eteenpäin sairastumisesta huolimatta, mutta sehän on jo tuttua asiaa meille...

Teksti: Sinikka Korvala

Kuva: Aarni Luhtala
vuodelta 2016

Teksti: Sinikka Korvala

Kuva: Aarni Luhtala
vuodelta 2016

Asuminen ja palveluasuminen

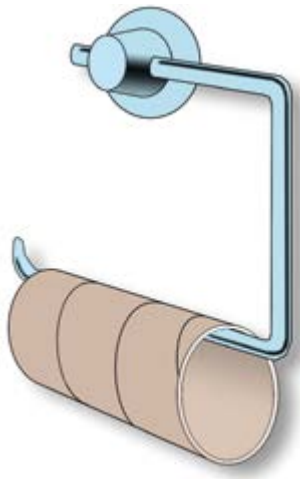
Olen vähän yli kuusi-kymppinen vaikeasti liikuntavammaisen tati. Käytän liikkumiseen sähköpyörätuolia tai kelatavaa pyörätuolia. Olen asunut omassa, esteetöntä asunnossa yli neljäkymmentä vuotta ja viimeiset parikymmentä vuotta minulla on ollut henkilökohtainen avustaja 20 tuntia viikossa.

Polion sairastaneena on kuntoni huonontunut valtavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Nyt ongelmaksi on tullut vessapöntölle siirtyminen ja siitä pois nouseminen.

Otin yhteyttä sosiaalitoimeen, mistä sain ”määräyksen” menä asumisvalmennukseen! Tätä valmennusta piti toteuttaa kahden kuukauden ajan, jotta saataisiin selville palveluasumisen tarpeeni. No, minähän tarvitsen

itseeni kajoavaa apua vain vessapöntö...

Palveluasumisella tarkoitetaan sitä, että kunnan tulee järjestää vaikeavammaiselle henkilölle asunto, sekä asumiseen liittyvät palvelut, jotka ovat välttämättömiä asukkaalle jokapäiväiselle suoriutumiselle (ks. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista).



Farssi

Siis menin Validia-asuntoon asumisvalmennukseen. Henkilökohtainen avustajani auttoi minua tavaroiden kussaamisessa valmennukseen. Valmennuksen hinnaksi arvioitiin yli kuusisataa euroa/kuukausi. Maksan tietysti koko ajan omasta kodistani aiheutuvat asumiskustannukset, joten kalliiksi käy.

Palveluasuminen sinänsä ei maksa saajalleen mitään, mutta ovatpahan keksineet, että palveluasumisen tarpeen selvittämisen maksaa!

Olin asumisvalmennuksessa aiottu kahden kuukauden sijaan vain neljä vuorokautta. Miksi? Siksi, että minua ei saatu Validia-asunnossa -vessapöntölle! Jouduin käymään päivittäin Hervannassa vessassa!

Validia-asunto oli ergonomisesti niin suunniteltu, että katonostimella siirtyminen pöntölle ei onnistunut.

Vaihtoehtoja

Palveluasumista on mahdollista saada myös kotiin, mutta avun tarpeen pitää olla huomattavaa, pitkäaikaista, eri vuorokauden aikana tapahtuvaa jne. Minä tulen toimeen kahdeksan viikkotunnilla henkilökohtaista avustajaa, jos tämä vessaongelma saataisiin ratkaistua. Algol Trehabista kävi tuotepäällikkö kotonani esittelemässä nostinta, mutta sen käyttö omatoimisesti ei onnistu. Respectalta käytiin niin ikään kotonani. Suunnitelmissa on mm. sähköisesti korkeussäädettävä WC-istuin. Henkilökohtaisesta avustajasta saisin varmaankin jopa 24/7, mutta pidän tätä kohtuuttomana vain päästäkseni vessaan.

Kodin jättäminen ja laitokseen muuttaminen – se katkerin vaihtoehto.

Kaija Salmela

Syystapahtuma



Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallista syystapahtumaa vietetään 28-29.9.2019 Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa, Kankaanpäässä.

Syystapahtumassa esillä apuvälineitä ja mahdollisuus tutustua Polioliiton verkkokuntoutustoimintaan. Verkkokuntoutus käynnistyy syksyllä 2019.

Ja tuttuun tapaan vietämme mukavia hetkiä tuttujen ja uusien ystävien seurassa. Siis varataan kaikki syyskuun viimeinen viikonvaihe yhteiselle tapaamiselle.

Kaikki mukaan!

Suomen Polioliitto ry

uutisia

Norjassa rokotevastaisuus huolestuttaa: ”Asetamme lapset suureen vaaraan”

Norjassa on toimiva rokotushjelma ja lapset rokotetaan poliota vastaan, kun he ovat kolmen kuukauden ikäisiä. Rokotekattavuuden tulisi olla yli 85%, jotta se suojaisi lähes kaikki maan ihmiset. Mutta uuden rokotevastaisuuden myötä luku on laskenut ja nyt luku on jo lähellä 85%, kun se on ollut yli 90%.

Rokotusvastaisuus ja rajut väittelyt rokottamattomuudesta ovat huolestuttava suunta, sanovat monet poliolaiset myös Norjassa. Norjassa elää yli 10 000 polion sairastanutta.

Turidia ei rokotettu

Turid Johanne Dehs on seitsemänkymmentä vuotias ja sairastui polioon ollessaan seitsemän vuoden ikäinen. Norjassa poliorokote oli saatavilla vasta neljä vuotta myöhemmin. Turid kärsi vakavista halvausoireista kolmen päivän ajan ja se jätti hänelle pysyviä oireita. Hän onkin raivoissaan uudesta trendistä jättää lapset rokottamatta poliota vastaan.

- Vanhemmat ovat naiiveja ja asettavat omat sekä muiden lapset vaaraan. Jos he joutuisivat viettämään päivänkin kehossani, he voisivat kiljuen lapsensa poliorokotuksiin.

Turid oli ensimmäisellä luokalla, kun yhtenä talvisena päivänä hän tunsu olonsa todella sairaaksi. Hän kaatui maahan

menettäen tajuntansa ja vietti seuraavat päivät täysin halvaantuneena sairaalavuoteessa. 1953 muistetaan vuotena, jolloin polioepidemia vei hautaan yli 300 lasta ympäri Norjaa.

- Koko kehoni oli halvaantunut ja muistan vain rajun kuumeen sekä kovat kivut niskassa ja päässä. Muistan kuinka perheeni toi minulle lempiruokiani ja ajateltiin, että se parantaisi minut. Siskoni lähetettiin isovanhempieni luokse, jotta hän ei sairastuisi. Naapurit jättivät lahjoja sekä ruokaa kotioverimme portaikolle, koska pelkäsivät tulla sisälle.

Tanskalaisen tutkimus: rokotetut terveempiä

Rokotevastainen ajattelu on lähtöisin sivuoireista, joita väitetään tulevan rokotuksen

mukana. Uuden tanskalaisen tutkimuksen mukaan tuolla ajatuksella ei ole mitään perustetta. Tilanne on päinvastoin, rokotteiden saaneet henkilöt ovat huomattavasti terveempiä ja sairastuvat vähemmän muihin tauteihin kuin ihmiset, jotka eivät rokotusta ole saaneet.

Rokottamatta jättäminen on huolestuttava myös pohjoismaissa ja tähän olisi saatava muutos mahdollisimman pian, koska maahanmuutto ja lisääntyvä matkustelu tuo riskejä sairastua jo meiltä ”kadonneisiin” epidemioihin, toteavat tanskalaiset tutkijat.

Teksti: PO

jäsensihteeriltä

Heipsistä, keväinen tervehdys taasen kanssakulkijat

Kevät tosiaan puskee päälle vauhdilla. Polioinvalidit ry:n vuosikokouskutsu kirje on työn alla ja varmasti jo käsissänne, kun saatte tämän aviisiin postin mukana.

Henkilökohtainen viitenumero osoitetarrassa

Kirjeessä on mahdollisesti mukana osastonne antia sekä jotain uutuutta: jatkuvasti kuultamani henkilökohtainen viitenumero. Henkilökohtainen viitenumeronne löytyy nyt ”osoitetarrastanne”. Numeroja henkilökohtaisessa viitenumerossanne on joko seitsemän numeroa peräkkäin tai kuusi numeroa ja välilyönnin jälkeen yksi numero. Tällöin, kun käytätte numerosarjaa maksun viitenumerona, niin kirjoitetaan kaikki ilman välilyöntiä.



Järjestöistä Polioinvalidien jäsenenä henkilökohtainen viitenumero alkaa 63..., mikäli numero on lyhyempi esim. yhteensä kuusinumeroinen ja alkaa numerolla 1, voit käyttää sitä, kunnes henkilökohtainen numero ”valmistuu” ja muuttuu edellä kuvatuksi.

Suomen Poliohuollon jäsenten henkilökohtaisen viitenumeron koitan saada seuraavaan jäsenkirjeeseen mukaan. Huollon numero alkaa 12... ja on myös yhteensä seitsennumeroinen.

Mikäli olet molempien järjestöjen jäsen, voit käyttää tarrassasi olevaa viitenumeroa maksaessasi kumman tahansa järjestön osallistumismaksuja. Maksussa vain täytyy muistaa käyttää oikeaa tilinumeroa.

Jatkossa siis odotan, että tätä numeroa käytetään aina. Jos kirjeessä tai lehdessä on mielenkiintoista tapahtumaa, johon mieltä mukaan niin, ei kun ilmoittautumaan ja kokeilemaan numeron toimivuutta. Tapahutumista ei tule erillistä laskua, mutta ilmoittautumishojeissa on pankkitilin tiedot, jolle tapahtuma maksetaan. Viitenumero viitekentässä takaa paremmin maksun kirjaamisen, vaikka tapahtuman maksaisi tyttären poika tililtään.

Jäsenlaskuja Suomen Poliohuolto ry:n jäsenille on lähtenyt ja vanhaan tuttuun tyyliin Polioinvalidit ry:n jäsenet saavat omansa vuosikokouksen (27.4.2019) jälkeen. Nämä ovat laskuja, joissa on valmiina oma viitenumeronsa, jota taas on käytettävä kirjanpidollisista syistä jäsenmaksua suoritettaessa. Ilman viitenumeroa jäsenmaksu saattaa hukkuu ja jäädä ns. maksamattomaksi.

Tunnen itseni vanhaksi gramofonilevyksi ja papukaijaksi, jolla joka kevät sama raita. Mutta kyllä me yhdessä tämäkin asia hoidetaan. Jos jotakin epäselvää ja/tai kysyttävää minut tavoittaa sähköpostitse: kirsti.paavola@polioliitto.com tai puhelimitse 09-6860990.

Ollaan yhteydessä.

Kirsti Paavola

Jäsensihteeri

Suomen Polioliiton järjestämä Avokuntoutus 2019



Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus 2019 on uudistanut ilmettään ja sisältää paljon uutta. Enemmän jännittävää toiminnallisuutta, yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä sekä monipuolista asiantuntijatietoa (psykologi, puheterapeutti, liikunnanohjaaja, apuvälineasiantuntija, vertaisohjaaja ja kuntoutuksenohjaaja).

Lisäksi syksyllä 2019 järjestämme kaikissa avokuntoutuspaikoissa apuvälinepäivän, jossa konkreettisten apuvälineiden lisäksi on asiantuntija tahona mm. Respecta. Päiviin sisältyy kahvittelevia ja lounas ilmoittautuneille.

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2019 kahdeksalla paikakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova.

Avokuntoutukseen hakeminen

Avokuntoutus ryhmiin haetaan sähköisellä hakulomakkeella tai postitse tulostettavalla hakulomakkeella. Lomakkeet löytyvät Polioliiton nettisivuilta hakulomakkeista. Avokuntoutusryhmään haetaan vain ensimmäisen osallistumiskerran yhteydessä.

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry/Marja Räsänen
Kumpulantie 1 A 8 krs
00520 Helsinki

Avokuntoutukseen ilmoittautuminen

Jatkossa avokuntoutusryhmän kokoontumiseen ilmoittaudutaan puhelimitse tai sähköpostilla. Viimeiset ilmoittautumispäivät löytyvät avokuntoutuspäivien luettelosta. Ilmoittautumisen yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.
Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Kela korvaa matkakustannuksia, mikäli avokuntoutukseen on haettu lääkärintodistuksella, joka nimenomaisesti kohdistuu ko. avokuntoutukseen (nimi, aika ja paikka) sekä avokuntoutuksesta saatavaan terveydenhuollon ammatillaisen todistukseen.

Tervetuloa mukaan!

Kevät

Varsinais-Suomi Avo

VII 25.4.2019 klo 10 – 15.30,
Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku
(Ilmoittautumiset 1.4.2019 mennessä)

Pohjanmaa Avo IV

3.5.2019 klo 10 – 15.30,
Komia-kabinetti, Seinäjoki areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.
(Ilmoittautumiset 17.4.2019 mennessä)

Tampere Avo VII

17.5.2019 klo 10 – 15.30,
Aito- toimintakeskus, Kirjoniementie 15, Tampere
(Ilmoittautumiset 27.4.2018 mennessä)

Syksy

Pohjois-Suomi Avo Apuvälinepäivä

7.9.2019 klo 12 – 17.30
Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu
(Ilmoittautumiset 23.8.2019 mennessä)

Pääkaupunkiseutu Avo Apuvälinepäivä

14.9.2019 klo 10-15.30,
Iiris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki
(Ilmoittautumiset 30.8.2019 mennessä)

Pohjanmaa Avo Apuvälinepäivä

21.9.2019 klo 10 – 15.30,
Komia-kabinetti, Seinäjoki areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.
(Ilmoittautumiset 6.9.2019 mennessä)

Tampere Avo Apuvälinepäivä

5.10.2019 klo 10 – 15.30,
Auditorio, Kuntoutuskeskus Apila, Reumantie 6, Kangasala.
(Ilmoittautumiset 20.9.2019 mennessä)

Savo Avo Apuvälinepäivä

26.10.2019 klo 10 – 15.30, Kokoustila,
Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta
(Ilmoittautumiset 11.10.2019 mennessä)

Varsinais-Suomi Avo Apuvälinepäivä

16.11.2019 klo 10 – 15.30,
Kaarinalato, Kaarinasali, Lautakunnankatu 1, Kaarina
(Ilmoittautumiset 1.11.2019 mennessä)

Satakunta Avo Apuvälinepäivä

23.11.2019 klo 10 – 15.30,
Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2, Pori
(Ilmoittautumiset 8.11.2019 mennessä)22

Lahti-Kouvola Avo Apuvälinepäivä

30.11.2019 klo 10 – 15.30,
Aikuiskoulutuskeskus Taitajantie 2, Kouvola.
(Ilmoittautumiset 15.11.2019 mennessä)

Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin

3.-8.6.2019 Lehtimäen opistolla

Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 minuutin jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta), joista maksu peritään Opistolla.

Kurssimaksu on 300,00 €,

Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille 150,00 €.

Sitovat ilmoittautumiset 3.5.2019 mennessä Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai posti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 6.5.2019.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi hyvässä vertaisten seurassa.

**Polioinvalidit ry
Pohjanmaan osasto**



Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2019



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistaavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä. Kurssilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvynsä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kurssilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurssilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teorialiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa, 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 yhden-suuntaiselta 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. 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 merkinä ”Kurssihakemus”

Kurssit vuonna 2019

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen”

Aika: 6-15.5.2019 (10 vrk)
Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus,
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli
Haku: 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: 19-28.8.2019 (10 vrk)
Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus,
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli
Haku: 14.06.2019 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa”

Aika: 14-23.10.2019 (10 vrk)
Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus,
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli
Haku: 16.08.2019 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 vammaispalveluista 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.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry puh. 09 6860990
s-posti: [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com)
tai [birgitta.oksa\(a\)polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa(a)polioliitto.com)

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2019

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

Lehtimäen Opiston

Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

Aika: 29.07.-03.08.2019 (6 vrk)
Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki
Haku: Ilmoittautumiset 5.7.2019 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurssille>.

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 yhteisjäsenten osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.



Poliolehden Välimeren risteily

6.–14.10.2019



Lähde nauttimaan syksyn tuulahduksista Välimerelle hienolla Royal Caribbeanin Brilliance of the Seas -laivalla! Matkan aikana pääset vierailemaan upeissa Euroopan kaupungeissa ja nauttimaan Royal Caribbeanin jättiristeilijän palveluista. Meripäivien aikana syöt erinomaisen hyvin ja viihdyt monipuolisen risteilyohjelman parissa. Matkalla on mukana suomalainen matkanjohtaja, joka huolehtii järjestelyistä, auttaa mahdollisissa kieliongelmissa ja tutustuttaa matkustajat matkakohteisiin. (Matkatoimisto: Travel Specialist Group Oy Ltd)

Su 6.10. Helsinki–Barcelona, Espanja

Matkalle lähtetään Helsingin lentoasemalta klo 05.40. Suora lento Barcelonaan, jonne laskeudutaan klo 08.40. Lentokentältä kuljetus suoraan satamaan, jossa lähtöselvityksen jälkeen nouseaan laivaan puolen päivän aikaan. Aluksen palvelut, kuten lounasravintola, ovat heti käytettävissä. Brilliance of the Seas suuntaa merelle klo 17.00.

Ma 7.10. Nizza, Ranska

Laiva saapuu Nizzaan klo 09.00. Vietä päivä kauniissa, Ranskan Rivieralla, sijaitsevassa rantakaupungissa! Laiva ankkuroituu merelle sataman ulkopuolelle, joten maihin kuljetaan yhteysveneiden kyydissä. Laiva jatkaa matkaa klo 19.00.

Ti 8.10. Portofino, Italia

Brilliance of the Seas saapuu Portofinoon klo 08.00. Värikkäistä taloistaan ja upeasta rantaviivastaan tunnetusta Portofinosta löytyy taatusti italialaista tunnelmaa. Laiva ankkuroituu merelle sataman ulkopuolelle, joten maihin kuljetaan yhteysveneiden kyydissä. Laiva lähtee Portofinosta klo 18.00.

Ke 9.10. La Spezia (Pisa, Firenze), Italia

Risteilyalus saapuu Ligurian alueen ihastuttavaan satamakaupunkiin, La Speziaan, aamulla klo 07.00. Voit viettää päivän La Speziaassa tai lähteä tutustumaan kaltevasta tornista tunnettuun Pisan tai kulttuurikaupunki Firenzeen. Risteilyalus jatkaa matkaansa klo 19.00.

To 10.10. Civitavecchia (Rooma), Italia

Laiva saapuu Civitavecchian satamaan klo 07.00. Voit viettää päivän viihtyisässä satamakaupungissa tai lähteä varustamon järjestämälle retkelle Roomaan. Antiikin ajan Colosseum, Vatikaanivaltion taidearteet ja Trevin suihkulähde ovat historiallisen Rooman kohokohtia. Kaupunki tarjoaa myös mahtavat ostosmahdollisuudet. Laiva lähtee Civitavecchiasta klo 19.00

Pe 11.10. Amalfin rannikko (Salerno), Italia

Laiva saapuu Salernoon klo 08.00. Kuvankaunis Amalfin rannikko hurmaa romanttisilla pikkukaupungeillaan, tunnelmallisilla ravintoloillaan ja upeilla maisemillaan. Laiva suuntaa merelle klo 18.30.

La 12.10. Merellä

Nauti leppoisasta merituulestä yhdellä aluksen aurinkokansista tai vietä päivä tutustuen laivan viihdetarjontaan! Laivalla riittää tekemistä koko päiväksi.

Su 13.10. Barcelona

Laiva saapuu Barcelonaan aamulla klo 06.00. Aamupalan jälkeen matkaamme satamasta Barcelonan keskustan hotelliin. Vietä päivä suurkaupunkiin tutustuen!

Ma 14.10. Barcelona

Aikaisen aamiaisen jälkeen bussi noutaa Barcelonan lentokentälle, josta Finnairin suora lento lähtee klo 10.15. Lento saapuu Helsinkiin klo 15.05.

Matkan hinta

1795 €/henkilö jaetussa 2 hengen sisähytissä

1880 €/henkilö jaetussa 2 hengen ulkoyhtymässä

2080 €/henkilö jaetussa 2 hengen parvekehytissä

Hintaan sisältyy

Finnairin meno-paluureitilennot turistiluokassa Helsingistä Barcelonaan

Kaikki lentokenttäverot ja maksut

Lentokenttä- ja satamakuljetukset Barcelonassa

1 yön majoitus Barcelonassa keskitasoisessa Ayre Hotel Caspe -hotellissa, jaetussa 2 hengen huoneessa aamiaisella

7 päivän risteily Brilliance of the Seas -aluksella valitussa hyttiluokassa

Kaikki ruokailut laivalla

Vesi, kahvi, tee, jäätee ja muut vastaavat alkoholittomat juomat ruokailun yhteydessä

Verot, satamamaksut ja palvelurahat laivan henkilökunnalle
Suomalaisen matkanjohtajan palvelut

Hintaan ei sisälly

Erikoiskahvit ja teet, alkoholijuomat, alkoholijuomat, pulotetut tai tölkitetyt juomat tai merkkilimonadit.

Muita retkiä tai kuljetuksia.

Laivayhtiön järjestämät retket ovat lisämaksullisia.

Matkavakuutusta. Matkustajan on itse huolehdittava siitä, että matkavakuutus on voimassa matkan aikana. Suosittelemme matkavakuutuksen ottamista jo matkaa varattaessa.

Huom! Matkaohjelmaan voi tulla myöhemmin tarkennuksia tai vähäisiä muutoksia.

Finnairin lentoaikataulut

AY1651 06.10. Helsinki–Barcelona klo 05:40–08:40

AY1654 14.10. Barcelona–Helsinki klo 10:15–15:05

Aikataulut sitoumuksetta.

Majoitus Barcelonassa 13.–14.10.2019 (1 yö)

Hotel Ayre Caspe****

Osoite: Carrer de Casp, 103, 08013 Barcelona, Espanja

Moderni design-hotelli Barcelonan keskustassa, Eixampnen alueella. Hotellin huoneissa on hyvin varusteltu kylpyhuone, ilmastointi, tallelokero ja wifi-yhteys. Hotellissa on buffetravintola ja kahvila.

Liikuntarajoitteiset matkustajat

Matka sopii liikuntarajoitteisille. Huomioithan, että kaupungeissa, joihin nouseaan maihin yhteysveneellä, ei ole ehkä mahdollista mennä pyörätuolilla.

Matkalla mukana matkanjohtaja matkatoimiston puolesta. Avustusta tarvitsevilla matkalaisilla tulee olla mukana oma avustaja.

Ilmoittautumiset ja maksut

Matkalla on paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 12.4.2019 mennessä joko puhelimitse 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Matkavarauksen vahvistetaan maksamalla 7 vrk:n sisällä ilmoittautumisesta varausmaksu

250,00 €/hlö Polioinvalidit ry:n tilille

FI 18 8000 1300 2228 75.

Loppusuoritus maksetaan samalle tilille 30.4.2019 mennessä.

Lähde mukaan Välimeren aalloille!



Maikkulan Apteekki, Oulu

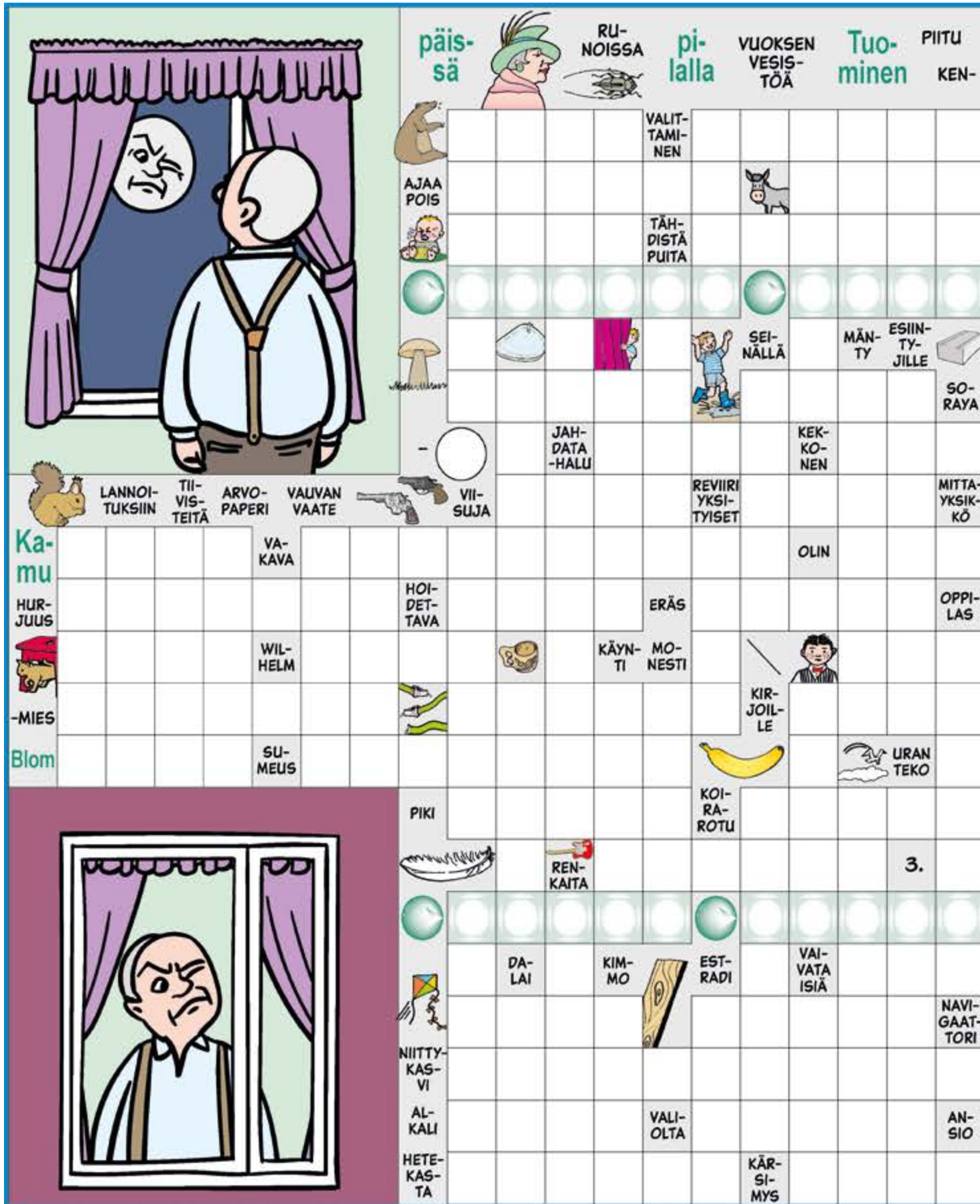
p. 08-5572170

Myllyojan Apteekki, Oulu

p. 08-5302144

www.myllyojanapteekki.fi

Poliolehden kevätluukko



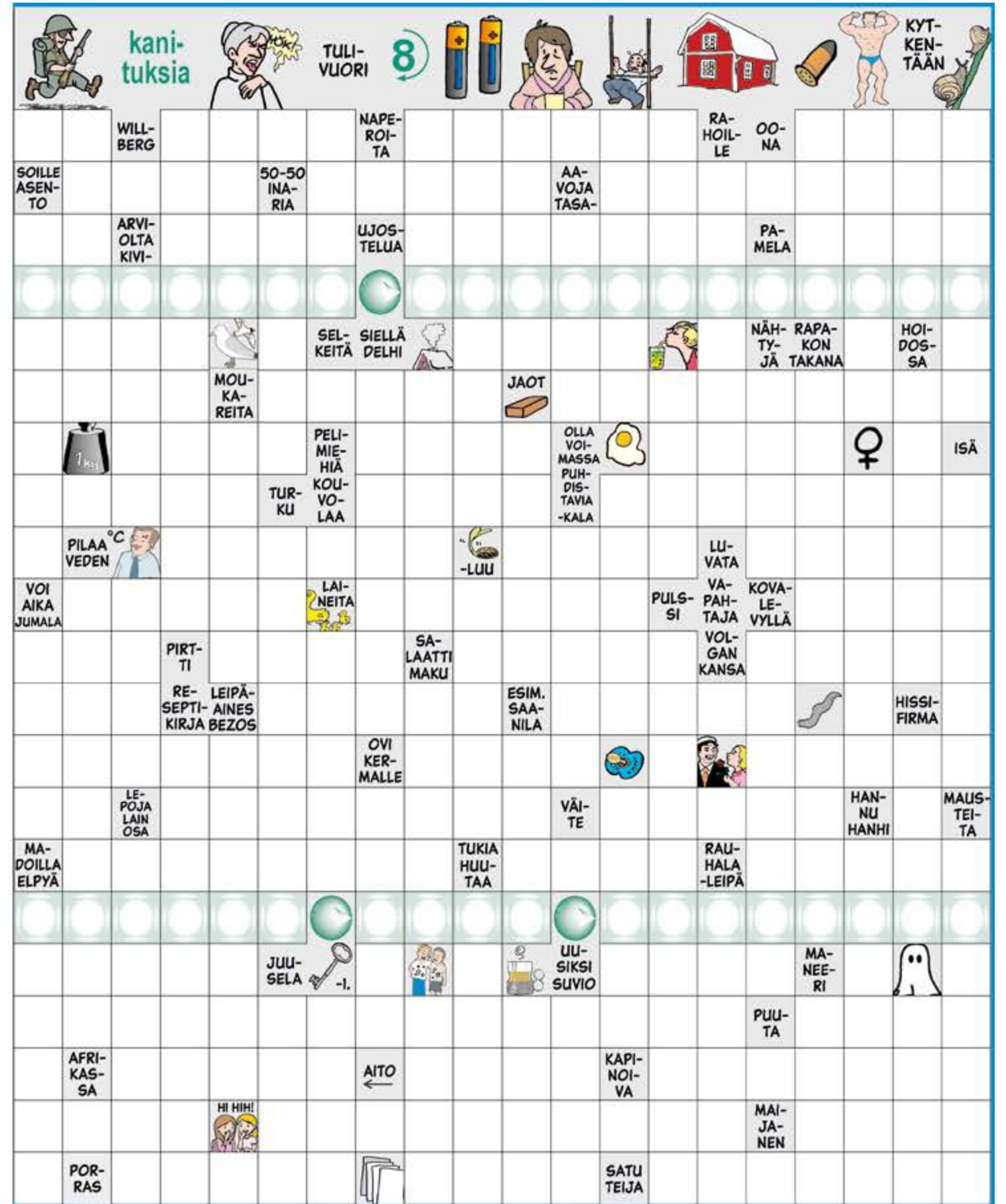
Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

28

Poliolehti 1/2019



www.sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Petri Lehtinen ja Heli Kärkkäinen

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 25.5. 2019 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Poliolehti 1/2019

29

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Kevät keikkuen tulee. Tiedossa ovat mielenkiintoiset lähikuukaudet. Lempikeittoni ”Sote-soppa” kärähti sitten viimein pohjaan. Jääräpäinen poliittinen taistelu Sote uudistuksen sisällöstä paisui pidemmälle, kuin alunperin oli tarkoitus. Siitä oli muodostumassa maakuntahallinnon rakennustyömaa, eikä ”leveäharteinen” järjestelmä, jonka avulla turvataan kaikille suomalaisille asuinpaikkakunnasta riippumatta tasavertaiset sosiaali- ja terveyspalvelut. Kaksi suurinta hallituspuoluetta taisteli neljä vuotta omista tavoitteistaan. Toinen maakuntahallinnosta, toinen palvelujentuottajan valinnanvapaudesta. Kolmas hallituspuolue oli varsin hiljaa, jotta sai säilyttää ”hillotolppansa.”

Mutta toisin kävi. Tulos, tai ulos! Pääministeri joutui toteuttamaan uhkauksensa. Hallituksen oli erottava. Hyvä näin. Mutta miksi vasta nyt? Vain viisi viikkoa ennen uusia eduskuntavaaleja. Mitä järkeä? Ei mitään. Vaalitemppu! Toivotaan, että tästä vihdoinkin opittaisiin jotain. Ei yritettäisi haukata kerralla liian suurta palaa. Toteutetaan ensin pelkästään sosiaali- ja terveyspalvelujen uudistus. Kuten alunperin oli tarkoitus. Se me tarvitaan ehdottomasti pikaisesti. Muut uudistukset joutavat odottamaan. Saa nähdä, mikä muuttuu vai muuttuuko mikään, kun Suomi saa uuden Eduskunnan ja Hallituksen. Tavan takaa; ”Toivotaan parasta ja pelätään pahinta.”

Kuljetuspalvelut uudistumassa Länsi-Uudellamaalla

Länsi-Uudenmaan kuljetuspalvelut uudistuvat. Uusi liikennepalvelulaki tuo kuljetuspalvelujen järjestämiseen uudenlaiset haasteet ja mahdollisuudet. Länsi-Uudellamaalla kuljetuksista vastaa jatkossa Länsi-Uuden-



Lomailutoiminta kesällä 2019 järjestetään pienen tauon jälkeen taas Marjolassa.

maan kulkukeskus, jota Espoo johtaa. Palvelun uudistaminen etenee tämän vuoden aikaan siten, että keväällä kilpailutetaan välitysoperaattori, joka hallinnoi kuljetustilauksia. Kesällä kilpailutetaan vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaiset kuljetukset. Syksyllä testataan palvelua vapaaehtoisten kehittäjäasiakkaiden kanssa ja loppuvuodesta alkaa asiakkaiden siirtyminen uuteen palveluun.

Uuden palvelun uskotaan parantavan palvelujen saatavuutta, turvallisuutta ja seurattavuutta. Uuden teknologian avulla asiakas saa uusia vaihtoehtoisia toimintatapoja, ja sekä asiakas että kunta voivat seurata palvelun toteutumista reaaliaikaisesti. Asiakkaat ovat mukana palvelun kehittämisessä. Tavoitteena on nykyaikainen ja asiakaslähtöinen toimintamalli, jota kulkukeskuksen tulevat asiakkaat ovat mukana kehittämässä. Mielenkiintoista nähdä, mitä tästä seuraa. Tarkoituksena on yhtenäisen toimintaohjeen luominen Länsi-Uudenmaan kymmenen

kunnan /kaupungin vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisiin kuljetuspalveluihin. Olen yksi vihtiläisistä palvelun kehittäjäasiakkaista.

Yhdistyksen vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään perjantaina 17.5.2019 klo 13.00 Kinaporin palvelukeskuksessa, Kinaporinkatu 9 A Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § mukaiset asiat. Yhdistys tarjoaa lounaan kokoukseen osallistujille. Lounas tarjoillaan klo 11.30 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle ennakolta viimeistään 10.5.2019 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com Lämpimästi tervetuloa kokoukseen päättämään yhdistyksen asioista, sekä tapaamaan tuttuja.

Lomailutoiminta kesällä 2019

Suomen Poliohuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään tule-

vana kesänä Loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa 6.7. - 12.7.2019. Lomat haetaan tässä lehdessä julkaistua lomahakemusta käyttäen 31.5.2019 mennessä. Lomat myönnetään ainoastaan Suomen Poliohuolto r.y:n varsinaisille jäsenille. Hakijoille ilmoitetaan valinnoista kesäkuun alkupuolella.

Yhdistys myöntää edelleen vaihtoehtoisesti lomailutukea omatoimiseen lomailuun itse valittavassa kotimaisessa lomakohteessa. Vapamuotoiset hakemukset toimitetaan yhdistyksen toimistolle 31.5.2019 mennessä. Tarkempaa tietoa lomailuasioita lähiaikoina saapuvassa jäsenkirjeessä.

Mukavaa ja Hyvää kevättä meille kaikille!

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y.

Kumpulantie 1 A 8. krs
00520 Helsinki
puh. 09-6860990

LOMAHAKEMUS

MARJOLAN LOMA- JA KOKOUSHOTELLIIN 6. - 12.7. 2019

Hakijan tiedot			
Nimi	Syntymäaika		
Lähiosoite	Puhelinnumero		
Postinumero	Postitoimipaikka	Kotikunta	
Käyttämäni apuvälineet:			
Onko Sinulla voimassaoleva päätös vammaispalvelulain mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta?	☐ Kyllä	☐ Ei	
Mukanani tulee henkilökohtainen avustaja	☐ Kyllä	☐ Ei	
Avustajan nimi:			
Tarvitsetko yleisavustajan apua? Missä toiminnoissa?	☐ Kyllä	☐ Ei	
Avuntarpeeni			
Missä päivittäisissä toiminnoissa tarvitset henkilökohtaisen avustajan apua?			
Pukeutumiminen / riisuuntuminen	☐	Ruokailu	☐
Vuoteeseen / pyörätuoliin siirtyminen	☐	WC käynnit	☐
Henkilökohtainen hygienia	☐		
Muussa. Missä? _____			

Päiväys	Allekirjoitus
---------	---------------

Hakulomake tulee postittaa Suomen Poliohuolto ry:n toimistolle 31.5.2019 mennessä.

Ystäviä yhdessä



Tamperelaiset viihtyivät iloisissa tunnelmissa ja nauttivat musiikkiesityksistä.

Tampereen osaston pikkujoulua vietettiin maraskuun lopulla ravintola Annassa Ahlmannin ammattiopistolla. Se sijaitsee melkein Tampereen keskustassa. Opistolla on on 13 hehtaarin kokoinen puistomainen alue, jossa viljellään monenlaisia tuotteita ja raaka-aineita. Siellä laiduntaa myös talon oma karja.

Ruokamme oli siis valmistettu paikallisista tuotteista ja oli maukasta, aitoa tamperelaista luomua. Miltä kuulostaisi punajuuriteriini, pikkelöity lohi tai karpalojogurttijäädye mantelikrokanilla maustettuna? Hmm..

Nokialainen laulu- ja soitto-ryhmä Welmut viihdytti meitä Sinikka Pöyryn laatimalla musiikillisella nojatuolimatkalalla, kuultiin rytmejä maailmal-

ta. Saimme myös laulaa yhdessä. Musiikki loi tunnelmaa pimeään iltaamme, vaikka joululaulut olimmekin jättäneet tällä kertaa vähemmälle. Jos haluatte pienen näytteen Wel-

mujen esityksestä vilkaistaapa netistä linkkiä <https://youtube.com/WBFRyLIs8>

Oli mukava taas tavata ystäviä laulun ja maukkaan ruoan merkeissä. Kiitos teille mukanaolos-

ta, toivottavasti tapaamme taas ensi vuonna.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuvat: Joenpelto ja arkisto



Suomen Ilmailumuseolla

Pääkaupunkiseudun poliotti (PÄSPO) vietti tällä kertaa pikkujoulua ilmailuhenkisessä ympäristössä, Helsinki-Vantaan lentoaseman kupeessa 23.11.2018. Upea "Finnish Airlinesin" Douglas DC-3 toivotti meidät tervetulleiksi rakennuksen edessä hyvänä maa-merkinä.

Mielenkiintoinen Ilmailumuseo sopii kaikille

Ilmailumuseon puitteet sopivat meille poliotalaisille oikein hyvin. Paikka oli sopivan matkan päässä, jossa esteetön sisäänkäynti ja kaikki toiminnot yhdessä tasossa, mukaan lukien itse museo-alue. Museon yhteydessä toimii suosittu lounasravintola "ManDeli" kokoustiloihin, jonka tarjoiluista nautimme. Lisäksi löytyy oven takaa erinomainen auditorio isompiakin kokouksia varten.

Ennen juhlaa meille oli järjestetty opastettu kierros sekä lämmitettyyn että vähemmän lämmitettyyn halliin, joihin oli kerätty aino annos Suomen ilmailun historiaa. Esillä oli laaja edustus erilaisia ilma-aluksia mm. sodan ajalta hävittäjiä. Asiantunteva oppaamme kertoi mielenkiintoisia tarinoita näiden koneiden veteraanilentäjien kokemuksista ja saavutuksista. Erilaisten lentokonemootoreitten rakenteista ja toiminnoista saatiin myös oppia. Hallissa oli myös vanhoja suomessa rakennettuja puurunkoisia pienkoneita sekä "isompia" matkustajakoneita mm Kar-Airin DC-3 ja Finnairin Convair Metropolitan.

Julkisuudessa on viime aikoina puhuttu paljon Ilmailumuseon tulevaisuudesta. Nykyisen sijainnin vuokrasopimus on umpeutumassa. Tarvitaan myös

asiallisemmat ja suuremmat tilat. Mutta mistä paikka ja mistä rahat. Rahankeruu on alkanut. Valtio on luvannut rahoittaa osan ja eri yhteisöiltä ja yksityisiltä yritetään kerätä lisää. – Yksi esiin tullut vaihtoehto olisi vanha Finnairin rahtiterminaali. – Yksityiskohtaisempaa tietoa Ilmailumuseosta löytyy asiasta kiinnostuneille seuraavasta linkistä: <http://ilmailumuseo.fi>



Kar-Air DC3 ja muut lentokoneet kiinnostivat muitakin kuin varsinaisia ilmailuharrastajia.

Ohjelmaamme kuului myös mielenkiintoinen jo TV:stä tuttu "Haluatko miljonääriksi"-visailu. Vapaaehtoisia kilpailijoita löytyi riittämiin, vaikka voittajia ei voitukaan palkita rahallisilla "miljoonilla". Perinteisesti pidettiin myös arpajaiset, joihin oli saatu kerättyä runsaasti voittoja.

Joulu käyntiin

Kaarinan ollessa estyneenä Heikki toivotti kaikki tervetulleiksi joulujuhlaamme. Juotiin glögit ja seurusteltiin, sekä syötiin kunnolla. Monipuolisista herkuista nautimme täysin rinnoin, ja lopulta täysin vatsoin. Henkilökunta oli erittäin ystävällistä ja auttavaista.

Taustamusiikkina soi Spotify'n avulla monipuolista joulumusiikkia, vähän jokaiseen makuun. Lisäksi jo tutuksi tullut laulu- ja solistiyhtye "Stimels" esitti meille joulunaiheista musiikkia, myös yhteislauluun kannustaen.

Seuraavaa joulua odotellen. Saas nähdä missä silloin tava-taan.

Teksti ja kuvat: KA

Hyvän ruuan ohella oli mukava jutustella ja vaihtaa kuulumisia.



Lahti-Kouvolan osasto

Varsinaisille jäsenille:

50 euron liikuntaseteli osaston jäsenille. Maksetaan liikunta/kuntoutus-maksutosi-tetta vastaan: esim. vesijumppa, kuntosali, fysioterapia ym. 30 euron kulttuuriseteli osaston jäsenille. Maksetaan maksutositetta vastaan: esim. konsertti, teatteri, elokuva ym. Kuitit toimitetaan Polioinvalidit ry, Bir-gitta Oksa, Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki. Merkintä Lahti – Kouvola osasto

Liikuntapäivä

Liikuntakeskus Pajulahti, Pajulahdentie 167, Nastola maanantaina 27.05.2019

Päivän ohjelma: klo 10.00-10.45 tuoli-jumppa, tanssistudio

klo 11.15-12.00 rentoutus tanssistudio
klo 12.30-13.30 lounas noutopöydästä
klo 14.00-14.45 pihapelit, esim. mölkky
klo 15.00 kahvit kahviossa ja seurustelua
Jäsenille omavastuu 10 euroa. Ilmoittautu-miset 17.5.2019 mennessä

Seija Valkonen puhelin 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com

Muuta tulevaa

Keilailu jatkuu kevät- ja syyskaudella Kouvolaassa lisätietoja Seija Valkonen.

Valtakunnallinen **syystapahtuma** 28.-29.09.2019 Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa. Jos osastosta vähintään viisi osallistujaa, järjestetään yhteiskuljetutus 10 euron omavastuulla.

Loka-joulukuussa **pikkujouluruokailu** ja teatteri tai konsertti.

Ehdotuksia jäseniltä toivotaan mitä halu-
atte osaston puitteissa tehdä tänä vuonna.

Tervetuloa joukolla mukaan ja
hyvää kevättä kaikille

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Tapaamisiin Lehtimäellä!

Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtai-sen jaksamisen -kurssin 3.-8.6.2019 Lehti-mäen opistolla.

Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryh-mäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurs-simaksuun sisältyy myös yksi 30 minuutin jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on mahdol-

lisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysio-terapia, ratsastus, hieronta), joista maksu peritään Opistolla.

Kurssimaksu on 300,00 €, Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille 150,00 €.

Sitovat ilmoittautumiset 3.5.2019 men-nessä Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai posti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittau-tumisen jälkeen Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 6.5.2019.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjan-maan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakyky-äsi hyvässä vertaisten seurassa.

Pohjanmaan avokuntoutukset 2019

AVO IV, 3.5.2019 klo 10-15.30. Ilmoittautuminen 17.4.2019 mennessä.

AVO Apuvälinepäivä, 21.9 klo 10.15.30. Ilmoittautuminen 6.9.mennessä.

Paikka Komia-kabinetti, Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.

Ilmoittautumiset Marja Räsäselle, puh. 09-6860990 tai marja.rasanen@polioliitto.com

Tarkemmat tiedot Poliolehden Avokun-toutuspalstoilla.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Kerhotoiminta keväällä

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invali-diyhdistyksen järjestämien kerhojen yhte-ydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulin takkahuoneessa 09.04. ja 14.5. klo 12-14. Yhteyshenkilönä Sinikka Korvala puh. 040-8464135.

Kajaanin kerho

Kokoontuu kerran kuukaudessa maa-nantaisin klo 17, Karoliinan Kammarissa, Brahenkatu 14 klo 14.00-16.00 Kajaani. Yhteyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa Tanhuantie 1. Yhteyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481

Omat osaston kotisivut

Seuratakaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio.

Muistakaa ilmoittautua hyvissä ajoin avo-kuntouspäiviin ja muihin toimintoihin. Toivomme runsasta osallistumista.

Pirteää kevättä!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Johtokunta toivottaa kaikille hyvää alka-nutta vuotta ja tervetuloa kaikkiin osastom-me tapahtumiin

Kerhopäivät

Keväällä osoitteessa: Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila

Kerhot torstaisin alkaen klo 14.30 noin 2 tuntia.

28.03.2019, 25.04.2019, 23.05.2019

Osallistumismaksu on perinteiseen tapaan 2€ (ns.kahviraha/osallistuja), mahdollisista ohjelmallisista poikkeuksista ilmoitamme erikseen osallistumishinnan.

Vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuo-sikokous on lauantaina 27.04.2019 Hel-singissä.

Satakunnan osasto järjestää tarvittaessa yhteiskuljetuksen.

HEKU- kurssi Kankaanpäässä

to 26.09. – la 28.09.2019

Kuntoutus- ja virkistyskurssi (2 yötä).

Kuntoutus- ja virkistyskurssin hinta 167€ / 85€ /jäsen (avustajat jäsenhinnalla)

Hinta sisältää majoituksen ja ohjelman ruokailuineen.

Ilmoitukset osallistumisesta viimeistään to 15.08.2019 (paikkavaraus vahvistettava kuntouttamislaitokseen).

Huom. tiedoksi

Valtakunnalliset syyspäivät Kankaanpäässä la 28.09. – su 29.09.2019

HeKu-kurssilta joustavasti syyspäiville. (Osallistumismaksut ym. myöhemmin pää-osaston kirjeessä)

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620 tai sirpa.haapala@dnainternet.net

Eija Laakso 040 – 7686 348 tai laak-soeija0@gmail.com

Tervetuloa mukaan

Johtokunta

Savon osasto

Virkistyspäivä Vesileppis Leppävirta 16.04.2019

Päivässä mm. keilausta, lounas, muumi jääveistosnäyttely. Osallistumismaksu 10 €/hlö. Kokoonnutaan paikalle klo 10.30.

Sitovat ilmoittautumiset 01.04. mennessä

Heku-kuntotapahtuma

Kruunupuistossa 04.06 – 07.06.2019

Ohjelmassa kuntomittausta, ohjatut allas-liikunta- ja rentousryhmät, 1x henkilökoh-tainen hieronta tai jalkahoito. Tarkempi oh-jelma jaetaan paikanpäällä. Kokoonnutaan Kruunupuistoon klo 11 mennessä.

Majoitus 2hh täysihoidolla. Jäsenhintaa 199 €, ei-jäsen 398 € .

Sitovat ilmoittautumiset 12.04. mennessä.

Kesäretkipäivä Nurmekseen 10.07.2019

Käyntikohteita mm. Bombatalo, Karjalais-kylä, Puu-Nurmes ym. lähiympäristö.Ruo-kailu Bombatalolla. Retkenhintaa 30 € /hlö.

Yhteiskuljetus Kuopiosta (tarkemmat läh-töpaikat ja-ajat ilmoitetaan myöhemmin)

Sitovat ilmoittautumiset 17.06. mennessä.

Kaikkien tapahtumien osallistumismaksut Savon osaston tilille DanskeBank FI18 8000 1300 2228 75. Muistathan käyttää henkilö-kohtaista viitenumeroasi!

Edellä mainittuihin tapahtumiin ilmoit-tautumiset ja lisätietoja:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677

Esko Timonen puh. 0400 645182

Tervetuloa mukaan !

Hyvää kevään jatkoa kaikille

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kevään liikuntatarjonta

- Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.

- Kuntosalivuoro

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

- Vesiliikunta

Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 15 – 17. Kevät-kauden viimeinen vuoro on 31.5. 2019. Kuntoiluasioissa ota yhteyttä Riittaan p. 0400122330.

Muuta tarjontaa

- Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous on pidetty eikä joh-tokunnan kokoonpanoon tullut muutoksia. Toiminnan toivottiin jatkuvan yhtä moni-puolisena kuin aikaisempina vuosina.

- Lounastapaaminen

Seuraava lounastapaaminen on torstaina 4.4.2019 klo 12 ravintola Göranissa, joka sijaitsee Forum Marinumissa, Linnankatu 72,Turku. Ennakoilmoittautumista ei tar-vita. Lounastapaamisten lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte – listalta.

- Avokuntoutus/vertaistukitilaisuus

Suomen Polioliiton VII- avokuntoutus-päivä pidetään torstaina 25.4.2019 klo 10 -15.30 hotelli Radisson Blu Marinan tilois-sa. Hotellin osoite Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautumiset 1.4.2019 mennessä Marja Räsäselle.

- Polioinvalidit ry:n vuosikokous pidetään Helsingissä la 27.4.2019 paikka Näkövam-maisten palvelu- ja toimintakeskus Iiris, Marjaniementie 74, Itäkeskus, Helsinki. Tu-rusta lähtevää yhteiskuljetusta varten sinun pitää ilmoittaa kyytitarpeestasi viimeistään 18.4. mennessä Laurille.

- Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Ruissalon Kylpylä tarjoaa jo perinteeksi muodostuneen heku-kuntoutuskurssipa-

ketin. Kurssin ajankohta: tiistai 3.9. klo 10.00 – torstai 5.9.2019 klo 15.00. Tämä on ennakoilmoitus kurssista, hintaneuvottelut ovat vielä auki. Palaamme myöhemmin yk-sityiskohtiin, mutta nyt voitte tehdä varauk-sen kalenterinne. Kurssille voivat osallistua kaikki Polioinvalidit ry:n varsinaiset jäsenet, osastosta riippumatta.

- Muuta

- Suunnitteilla on myös teattereissa käyn-tejä, niistä ja mahdollisesti muustakin ohjel-masta tulet saamaan tietoa joko Poliolehdis-sä tai jäsenkirjeellä.

Kevään odotusta

Johtokunta

Tampereen osasto

24.4.2019 keskiviikkona klo 14 **elokuva iltapäivä**, Vatenkin kokoustilassa, Pel-lervonkatu 9, Tampere. Tarjoilun vuoksi ilmoittautuminen. Maksu vapaaehtoinen.

1.5.2019 keskiviikkona klo 13 **Vappu-brunssi**, Tampere talo, Yliopistonkatu 55, 33100 Tampere. Varaamme 20 paikkaa ensimmäiseen kattaukseen. Brunssi on monipuolinen, siihen kuuluu lasillinen kuohujuomaa ja sen hinta on 38 euroa/hlö. Pöytävaraus on lunastettava 20.4.2019 ja ilmoittautuminen sekä maksu tilille ennen sitä.

19.6.2019 keskiviikkona klo 14 **kesä-teatteri**, Pyynikin kesäteatteri Jalkasaarentie 3, 33230 Tampere. ”Nuotin vierestä”- ih-missuhdekomediala. Olemme varanneet 20 paikkaa joista 5 on pyörätuolipaikkoja. Jäsenhintaa on 20 euroa. Pyörätuolilaisen avustaja 15 euroa. Liput on lunastettava 15.5.2019 ja ilmoittautuminen sekä maksu tilille ennen sitä.

Viikolla 28 heinäkuussa päiväretki Hel-sinkiin, tiedot tarkentuvat myöhemmin jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi
puh.041 533 8755
leila.lahtipatari@gmail.com
puh.040 700 1257
Tampereen osaston tili Danske Bank
FI62 8000 1070 1434 18

Tapaamisiin

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelua 10.1.-2.5.

Osastomme järjestää edelleen osavien fy-
sioterapeuttien ohjauksessa allasvoimistelua
sairaala Ortonin altaalla alkaen 10.1.

Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00-
15.00, josta jumppaa klo 14.00-14.45 ja
vapaata uintia klo 14.45-15.00. Kevätkau-
den maksu on 50 €. Syksyllä peruuntunut
jumppa pidetään 25.4. ja keväällä peruun-
nut jumppa 2.5.2019.

Tule hoitamaan kuntoasi!

Kuntosaliharjoittelua

Laurean Ammattikorkeakoulu on tarjon-
nut ilmaista kuntosaliharjoittelua, fysio-
rapeutti opiskelijoiden ohjauksessa . Polio-
ryhmälle etsitään syksyille sopivaa aikaa ja
paikkaa. Ilmoita halukkuutesi toimistolle
31.8. mennessä.

Keskustakirjasto Oodi

Menemme tutustumaan keskustakirjasto
Oodiin 4.9.19 .Kokoonnumme kirjaston
aulassa klo 12.45. Opastus alkaa klo 13.00
ja kestää noin tunnin. Lopuksi juomme kah-

viossa kahvit. Kierros maksaa 5,00 €. Ilmoit-
tautumis- ja maksut 25.6.19 mennessä.

Kahvila Kampela

Tiistaina 2.7. menemme Kampelaan (Uu-
telantie 1, 00990 Helsinki) hyvälle kalakei-
tolle ja pannukakulle. Ateria maksaa 8€.
Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 25.6.19
mennessä.

Teatteri Porvoon Taidehallissa

10.8.2019. Finnvisit: Nyt voi nauraa
urakalla, kun ”Uhka saapuu idästä”. Hu-
moristinen sukellus viihteeseen, musiikkiin,
rakkauteen ja maailman politiikkaan. Kir-
kaskosken kylä on huomion keskipisteenä,
kun odotetaan vaikuttaako kylän rauhaan
ja rakkautta uhkuva vesi Melania ja Donald
Trumpiin, Birgitte ja Emmanuel Macro-
niin, Vladimir Putiniin ja Kim Sun Kaahan.
Onko maailmalla vielä toivoa?

Sitovat ilmoittautumiset ja maksut 35€
maksettava 12.4.19 mennessä. Huom
maksupvm!

Torstaikeho

Torstaikeho kokoontuu kuukauden toise-
na torstaina toimistolla Kumpulantie 1 A 8.
krs klo 15.30-17.30

Kevään kokoontumiset:

Huhtikuu 11.4. Pierari kertoo osallistu-
misestaan televisio-ohjelma Myyrään.

Toukokuu 9.5. Kevätlounas Ravintola
Mama Mozza, Elannontie 5, Pakkala klo
13.00. Hinta 8 € , Ilmoittautuminen ja
maksu viimeistään 24.4.

Ilmoittautmiste toimistolle puh. 09-6860
9930. Maksut henkilökohtaista viitenume-
ro käyttää, Polioinvalidit ry:n tilille Danske
Bank FI18 8000 1300 2228 75.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin.

Johtokunta

Opas potilaalle on
vapaasti käytettävissä
internet-osoitteessa
[www.thl.fi/
potilaanopas](http://www.thl.fi/potilaanopas)

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille STEA-rahoitteiset kurssit 2019

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela ☐ Kunta ☐ RAY/SteA ☐ 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: _____

Poliolehden 4/2018 ruudukon ratkaisu

ARPI	UFOT	APET	SIAM	ALAS	HEIL
LAAKERI	SANASOTA	SAHA	LIHAS	A	
KARU	HAKA	TRIP	SATA	PLUS	VIPU
UTAREET	AMIINI	KUIKKA	SAMETIT		
MINIMI	ERÄTIE	SITAR	SAAR	LEKA	
E	T	ILARIT	S	TAITAVUUS	K
RIUTTU	ITÄKIINA	O	PUOLUE	TOUR	
IHAA	L	Ö	SATSIT	TAUOTA	L
	R	ALASTI	RAKSUA	D	KIEKAUS
VARJOJA	VIHREÄSSÄ	LEHVÄSTÖSSÄ			
ETAANIKAASU	V	ELLA	AAVAT	T	
R	L	K	K	LÄTKÄISTÄ	KOKSI
KOLEERIKOT	O	KIEKKOLEI	JONAT	I	
ANITRA	O	ÖRINÄT	KOTI	LÄHEINEN	
K	TOIMINNAT	VÄHÄN	OSITE	VASA	
LISÄ	TERO	T	LÄPI	S	A
Ö	Ä	LADATTAVA	AUKEAMA	PAPUSET	
YPÄJÄ	U	KASIT	ISAR	ARNI	AKIRA
LORUT	UPEA	IVAT	ITKONEN	ASSAR	
YLEVYYS	UTELU	SUUT	RAIT	SEUTU	
TITAT	ANSA	ASKI	TILI	LAVITSAT	

Ruudukko voittajat

I Palkinto: Antti Hyysalo,
Helsinki

II Palkinto: Anita Routa,
Pori

Mitä yhteistä on omenapiirakalla ja SOTE-uudistuksella?

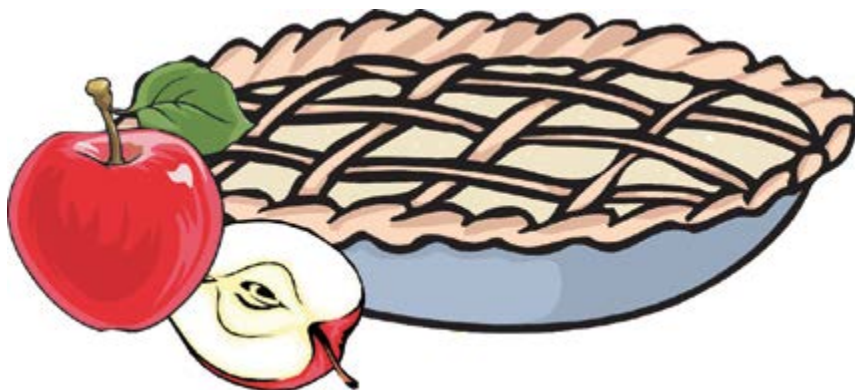
"Sä olet kansan paineen kaatama uudistus. Sä olet kansanedustajien kielletty hedelmä. Sä olet pitkään padassa haudutettu sika vailla ruokailijoita. Sä olet kuin Feenikslintu, jonka taru ei tule loppumaan. Sä olet SOTE!"

Kiitos meidän demokraattisen järjestelmän ja auringonkierron sattumusten olemme saaneet aikalisän SOTE-keskustelulle. Olemme joutuneet seuraamaan silmiemme edessä tapahtuvaa suhmurointia viimeiset vuodet. Päätäjät, jotka me onnettomat olemme sinne eduskuntaan äänestäneet, ovat yrittäneet kaikkensa, jotta saisivat ajettua omat etunsa läpi. Pitkään jo on siirretty ihmisiä puolueista yksityisille terveystaloille töihin. Eikä lääkäriksi vaan hallinnollisiin töihin. Kaikki oli valmisteltu jo yksityisellä puolella valmiiksi, mutta mikä esti sote-suunnitelmat toteutumasta?

Siinä se todellinen kysymys on: Mikä esti SOTE-uudistuksen – taas?

Juha Sipilän paljon puhuttu SOTE-parta? Opposition torpedot kohti päättäviä puolueita? Löytyikö joltakin päättäjältä omatunto? Kaikki nämä ovat mahdollisia kompastuskiviä, mutta perimmäinen syy taitaa kuitenkin löytyä loppuneesta omenapiirakasta. Kyllä luit oikein, vertasin juuri SOTEa tuohon syksyiseen ruokapöytien jälkiruokaan, joka maistuu taivaalliselle vaniljakastikkeeseen kanssa.

Leivot pitkään omenapiirakkaa isoäidin reseptillä ja tarjoat sitä vieraille. Nyt vaan vieraiksi tulikin muutama ihminen enemmän ja he tulevat jäämään ilman omaa osuuttaan. Nyt on sinulla eittämättä ongelma käsissäsi. Tarjoatko omenapiirakkaa vain ensimmäisille nopeimmille ja mietit että nopeat syö hitaat? Tarjoatko omenapiirakkaa vain niille läheisimmille ystäville ja muut seuraavat sivusta? Tarjoatko kaikille omenapiirakkaa niin, että hyvä jos puhutaan edes palasta, enemmänkin lusikallisesta? Vai laitatko omenapiirakan visusti piiloon kellariin ja odotat kunnes



vieraat ovat lähteneet ja ahmit sen jälkeen sen kokonaan itse?

SOTE kävi nuo kaikki vaihtoehdot läpi, mutta näin eduskuntavaalien alla on omenapiirakka jemmattu Arkadianmäen kellariin piiloon ja nyt vaan katsotaan kuka sen sieltä saa taas hakea kahvipöytään. Puhumattaakaan siitä ketä tuo onnellinen juhlienjärjestäjä saa kutsua mukaansa kahvihetkelle. Voimme vain olla varmoja, että SOTE-piirakkaa ei todellakaan olla vielä syöty. Se vain odottaa oikeaa hetkeä tulla syödyksi. Ja mieluiten niin, että siitä riittää kaikille vieraille oikein kunnon palaset.

Huumorilla toteutumattomien lupauksen kimppuun

Huoli pois meiltä kansalaisilta, sillä tämä on asia mihin emme voi juurikaan vaikuttaa. Nopeiden laskelmieni mukaan nyt alkaa valehteluiden aika. Kuuntelemme kevään valheita siitä, kuinka hienosti puolueet maastamme johtaisivat. "Poistamme kurjuuden, teemme maailman rauhaa, lopetamme ilmastonmuutoksen, lapsillemme lupaamme paremman huomisen ja siihen vielä vähemmän veroja." Nämä kaikki ovat tuttuja missikisoista, mutta kun näistä puhuvat kansamme edustajat puvut ja jakkupuvut päällä, niin meno on ajoittain todella irvokasta.

Itselleni se on sen sijaan mahtavaa seurattavaa, koska komediaa on ollut vaikea löytää sen jälkeen, kun kaikki hauskat sketsisarjat lopetettiin. Kummeli, Veli Puolikuu, Pultibois jne. Nauttikaamme siis päättäjiemme tarjoamasta viihteestä. Sillä sitä on roimasti luvassa, jos vain asennoidumme siihen

oikein. Toinen vaihtoehto on turhautua katteettomiin lupauksiin, itkeä ja masentua. Tällä kertaa sanon tuolle EI.

Nyt joku miettii, kuinka saan huumoria tuollaisesta. No, hullulla on halvat huvit. Tässä teille muutama esimerkki.

Vinkki1: Yhdistä Juha Sipilä (Keskusta) ja Petteri Orpo (Kokoomus) ajamassa SOTEa ja maakuntamallia läpi musiikin tahtiin. M.A. Nummisen "Kuinka saisin rikki kookospähkinän" toimii varsin mukavasti, kun miettii Sipilää ja Orpoa takomassa SOTEa eduskunnassa.

Vinkki2: J. Karjalaisen kappale "Ankkurinappi". Ankkurinappi sanan tilalla SOTE-uudistus tuottaa varsin hedelmällisen lopputuloksen. Ja vielä jos pystyy kuvittelemaan Sipilän tai Orpon laulamassa sitä eduskunnan portailla: "Kun kohdattiin, oli pimeää. Kun erottiin, oli pimeämpää. SOTE-uudistus vain muistoksi jäi".

Vinkki3: Antti Rinne ajattelemassa tulevaa pääministeriyytään, korvalappustereoissa soi Juha Vainion ikivihreä kappale: "Käyn ahon laita, ilman paitaa, ei estä kukaan, kun matkaa teen. Enkä välitä kuunnella yhtään uutista sen Raatikaisen tuutista".

Näitä voi jokainen keksiä ja toivonkin teidän heittäytyvän mukaan ja laittavan minulle Poliiolehden toimituksen kautta mitä olette keksineet. Tehdään tästä keväästä hauska poliitikkojen kustannuksella! Koska kun omenapiirakka kaivetaan esille ja sitä aletaan jakamaan, jäämme kaikki nuolemaan näppejämme.

Sotesohvalta