

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

3/2019



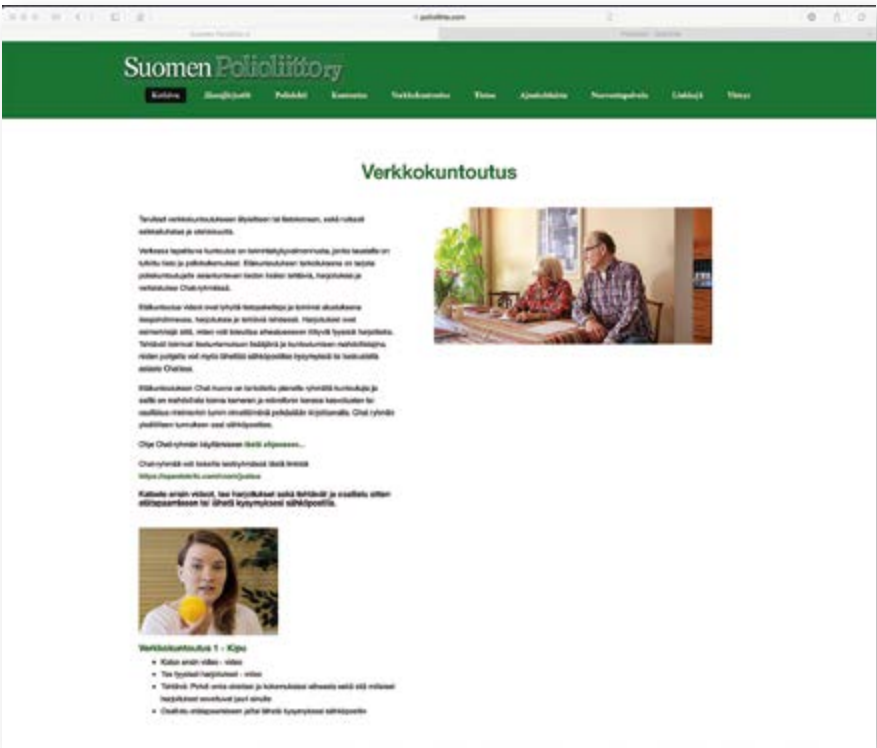
Lisää vaihtoehtoja

Suomen Polio-liiton kuntou-tuspalvelut ovat perinteisesti nojanneet yhdessä tekemiseen, kohtaamiseen ja ver-taistukeen. Poliokurs-sit – ne tutut ja perin-teiset laitosjaksot ovat jo muutaman vuoden ajan saaneet tukseen avokuntoutuskurs-sit. Avokuntoutus on otet-tu vastaan tavalla, joka on yllättänyt meidät kaikki. Avokuntou-tukseen näyttää tänä vuonna osallistuvan yhteensä lähes 400 kuntoutujaa. Laitos-jaksoille voidaan valita ”vain” 30 kuntoutujaa.

Olemme tästä avo-kuntoutuksen suosi-osta enemmän kuin iloisia. Ja koska kuntoutuspal-velujen rahoitus saadaan koko-naisuudessaan Stealta, olemme täysin riippuvaisia rahoittajan hyväksynnästä: tavoitteista ja toimintatavoista. Laitosjaksojen vähenevä osuus on onnistuttu Polioliitossa kääntämään voi-toksi toimivilla avokuntoutus-palveluilla.

Rahaa on varmasti jatkossa-kin vähemmän ja tiukemmil-la reunaehdoilla jaossa. Uusia väyliä ihmisten hyvinvointiin ja hyvinvoinnin tukemiseen on löydettävä. Verkossa tapahtuva kuntoutus on ”uusin” kuntou-tuksen muoto nyt myös Po-lioliiton palveluvalikoimassa. Digitalisoituminen on ulottanut sormensa myös kuntoutukseen.

Verkossa (siis siellä internetin suuressa maailmassa) tapahtuva kuntoutus on varmasti hyvä tapa lisätä palveluja toimintakyvyn tueksi. Ongelmalliseksi sen tekee se, että poliovammaisten keski-ikästä (reilusti yli 60 vuotta) aina-kin osittain johtuen, vain noin joka neljännellä/viidennellä po-lion sairastaneella on tieto, taito ja mahdollisuus käyttää netissä olevia palveluja.



Pitäisi siis järjestää kuntoutus-kursseja verkossa, kun kaikilta ei löydy aparaattia, millä edes pää-sisi käsiksi kurssiin. Puhumatta-kaan ”tietokonetaidoista” liittyä kurssille. Meillä onneksemme on myös polion sairastaneita ja/tai heidän omaisiaan, joilta löytyvät niin taidot kuin apa-raatitkin. He ovat huojentaneet huoltani siitä, että olemmeko oikealla tiellä?

Miten verkon kautta voidaan sitten kuntoutumista tukea? Kaiken kuntoutuksen olisi tavoit-tettava juuri polion sairastaneet ihmiset, oltava heille soveltuvaa, turvallista ja toimintakykyä tu-kevaa. Olemme haastatelleet tuttuja ja tuntemattomampia polion sairastaneita ja kyselleet heidän mielipidettään verkko-kuntoutuksesta. Hiukan yllättä-en useimmat ovat suhtautuneet asiaan varovaisen myönteisesti. Ongelmia on luvassa, mutta mielenkiintoa ja paljon hyvää on jo löydetty.

Valitettavasti niitä aparaatteja (tietokoneita, tabletteja tai äly-puhelimia) emme voi kaikille hommata, mutta yritämme tar-

jota mahdollisimman helppoja ja turvallisia kokemuksia verk-kokuntoutuksessa.

Verkkokuntoutusjaksot sisäl-tävät aina luennon ja siihen liit-tyviä harjoituksia ja tehtäviä. Harjoitusten tavoite on tarjota ohjeita kotona tapahtuvaan liik-kumiseen ja vaikkapa kivun hoi-toon. Niiden tulee olla sellaisia, että niitä voi tehdä turvallisesti. Verkossa voi myös jutella toisten kuntoutujien ja kuntoutuksen asiantuntijoiden kanssa, varsin-kin Räsäsen Marjan kanssa. Ihan pelkkää videon katselua ei siis ole tarjolla.

Verkkokuntoutus on hyvä kei-no tavoittaa henkilöt, jotka eivät pääse kotoaan liikkeelle syystä tai toisesta. Saamme jaettua tietoa ja tukea myös sinne kotiin, luento-jen, videoiden ja keskustelupal-s-tan avulla.

Mitä sitten öisin mietin ja mik-si pyörin hikisissä lakanoissa? En halua, että verkkokuntoutuk-sella – on se kuinka laadukasta, tuloksellista tai edullista hyvänsä - korvataan laitosjaksot tai avo-kuntoutus. Niillä on oma val-

tavan suuri merkityk-sensä jatkossakin. Ver-taistuki, kohtaaminen ihan nokikkain ei vain kuvaruudun kautta on tärkeää ja elinehto.

Vaikka meitä kuin-ka yritetään ”ohjata” tekemään asioita itse, ilman inhimillistä koh-taamista. Maksamme laskut koneella, tarjoi-lun hoidamme itse ja ruokakaupan ostokset-kin pitäisi hoitaa itse-palvelukassalla...

Johonkin se raja on saatava vedettyä. Kun-toutuspalveluiden pitää tukea toisiaan, tarjota monipuolisia, kunkin henkilökoh-taiseen tilanteeseen so-pivia mahdollisuuksia.

Ei vain yhtä vaihtoehtoa.

Polioliiton verkkokuntoutus on nyt käynnistynyt. Toivotta-vasti saamme teiltä siitä mah-dollisimman paljon palautetta. Ainut keino kehittää uusia ja vanhoja toimintoja on saada ra-kentavaa palautetta. Mitä uutta tai erilaista haluatte siellä olevan jne. Tehdään yhdessä kuntou-tuksen monipuolisuus mahdol-liseksi.

Ja arvaattekin varmaan, että olemme hakeneet myös kuntou-tuksen laitosjaksoihin ja avokun-toutukseen rahoitusta vuodelle 2020.

Tarvitsemme toisiamme: ver-kossa, mutta myös kosketusetäi-syydellä nokikkain jatkossakin!

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

Ilmoitukset

TJM-Systems Oy

puh. 050 530 6978

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Hämeen Kirjapaino Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus

Meirän sakille

Muuta

Apuvälineitä ja verkkokuntoutusta

Euroopan Poliounioni EPU

Kesäinen viikko Marjolassa

Mikä ihmeen polio?

Mitä ihmettä on osteopatia?

Mukavaa yhdessäoloa ja virkistystä tuleviin päiviin

Uutisia

Pioneerityötä Oulussa

Vertaistukiryhmä aloitti

Ensimmäinen henkilökohtaisen avun paraati Helsingissä

Oikeat henkilöt oikeille kursseille

Osastoissa ...

Helsingissä Oodia ihastelemassa

Tutustumista maakuntamatkailun avulla vieraisiin ympyröihin

Retki Espooseen, Kirkkonummelle ja Sammattiin

Kuntoutusta

Ortonin altaalla

Apuvälinepäivä Oulu

Avokuntoutusta Pääkaupunkiseudulla

Poliokuntoutus Kyyhkylässä

Voi tätä ihannuuvven autuutta -
Heku Kruunupuistossa

Heku-kursseilla Turun Ruissalossa

Pohjanmaalaiset apuvälineitä tutkimassa

Suomen Polioliiton järjestämä avokuntoutus 2019

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

Poliohuollon puolelta

Osastoissa tapahtuu



Apuvälineen hankinta ja saatavuus

Apuvälineen hankintaan vaikuttavat useat eri toimijat omilla vastuualueillaan, riippuen omasta apuvälinetarpeesta, mutta päävastuu apuvälinepalveluiden tuottamisessa on kuitenkin omalla kunnalla.

Apuvälinepalveluja ja niiden saatavuutta säätelevät eri lait, kuten terveydenhuoltolaki (L 30.12.2010/1326), vammais- palvelulaki (L 3.4.1987/380), sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulaki (L 17. 9. 1982/710) sekä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksulaki (L 3.8.1992/734). Apuvälinetarve arvioidaan aina yksilöllisesti, huomioiden kokonaistilanne eli oma toimintakyky, elämäntilanne, apuvälineen käytön turvallisuus sekä käyttöympäristö.

Apuvälineiden järjestämisvastuu jakautuu perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä niin, että perusterveydenhuolto vastaa liikkumiseen ja päivittäisiin toimintoihin liittyvistä apuvälineistä, ja erikoissairaanhoidon vastaa erityistä asian- tuntemusta vaativan apuväline- palveluun liittyvistä kalliimmista erityisapuvälineistä hoitavan lääkärin läheteellä. Lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälineet, niiden sovitukset, uusiminen sekä huolto ovat käyttäjälleen maksettavia.



Mikko Tolppanen Respectalta esittelee Jarkko Suomiselle pyörätuoliin kiinnitettävää sähköistä kelauksen apulaitetta. Apuvälineitä oli esillä Suomen Polioliiton syystapahtumassa Kankaanpäässä.

Apuvälineiden lainaus lyhytaikaisenaan:

- oman kunnan apuvälinelainaamosta
- oma yhteydenotto
- mm. rollaattorit, kävelykepit, suihkutuolit ja manuaaliset pyörätuolit

Apuvälineiden lainaus pitkäaikaisenaan:

- oman kunnan alueellisista apuvälinekeskuksista
- lääkärin lähete
- mm. hengityshoitolaitteet, sähköpyörätuolit, kommunikaattorit ja ympäristöhallintalaitteet, yksilöllisen apuvälinetarpeen mukaisesti

Apuvälineen hankinta on aina yksilöllinen, omista tarpeista ja tavoitteista lähtevä prosessi, jonka kesto vaihtelee sen mukaan, millaisista tarpeista ja apuvälineen käyttöympäristöstä on kyse. Apuvälineen tarpeen havaitsemisessa, sovituksessa, käytön ohjauksessa ja seurannassa sinua auttavat apuvälinealan asiantuntijat sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, kuten fysio- ja toimintaterapeutit.

Teksti: Anne Salonen

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

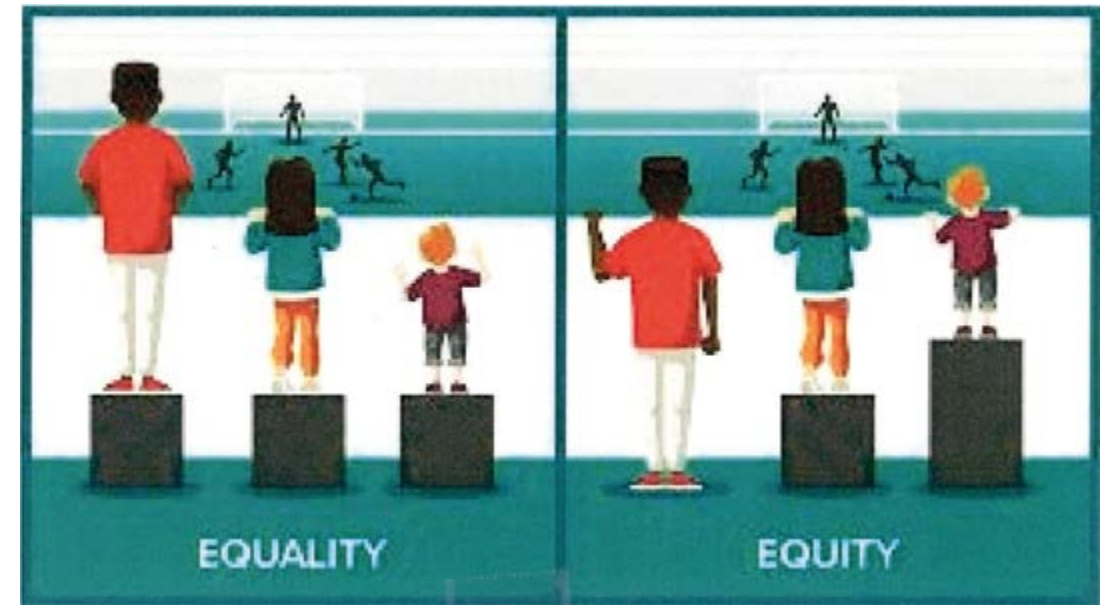
Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

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



Kuljetuspalvelujen järjestäjän kanssa olemme tämän vuoden ajan toissaan väänäneet kättä siitä, mitä tarkoittaa määritelmät yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus kuljetuspalveluissa. Kuntayhtymän virkamiehet esittivät, että yhdenvertaisuus tarkoittaa sitä, että kaikki kuljetuspalvelujen saajat asetetaan samalle lähtöviivalle ja siitä sitten aletaan jakamaan summittaisesti tavallisia kuljetuspalveluita ja omataksioikeuksia.

Jako aiheutti sen, että omataksioikeuksia myönnettiin käveleville, kyynärsauvoja käyttäville ja rollaattoria käyttäville henkilöille. Samalla jätettiin myöntämättä omataksioikeuksia vaikeavammaisille pyörätuolin käyttäjille. Tätä menetelmää he kutsuivat tasa-arvoiseksi ja yhdenvertaisiksi.

Sitten sattui silmiini yllä oleva kuva yhdenvertaisuudesta ja tasa-arvoisuudesta. Laitoin sen paikallislehteen varustettuna kysymyksellä, kummatko lapset ovat saaneet katsomapaikat tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti. Samalla selvitin sitä, että kuljetuspalveluissa yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus tarkoittaa sitä, että myös pyörätuolia käyttävällä on samat mahdollisuudet liikkua tarvitsemalla tavallaan. Samoin selvitin, että vaikeavam-

maisten käytössä on viisi invataksia ja muilla 15 autoa.

Sen ripityksen jälkeen olemme saaneet nostettua vaikeavammaisten omataksio- invataksien käyttöosuutta.



Jälleen joudun käyttämään samaa arviota kuin edellisen Poliolehden kirjoituksessani. Eli vieläkin pelottaa maan hallituksen toiminta ja tulevaisuus. Kuulun siihen eläkeläisluokkaan, joka on oikeutettu "vappusataseen". Osuuteni tulee olemaan noin 21,00 euroa kuukaudessa. Sekin on kyllä korotus eläkkeeseeni, mutta samalla hallitus korottaa polttoaineitten hintaa, joka raskauttaa liikkumisen kustannuksia samoin elintarvikkeet ja muut tuotteet nousevat kuljetuskustannusten korotusten takia.

Asuminen kallistuu lämmitysohjain myötä.

Kotitalousvähennys alenee 10 prosentilla, kun sen oikeasti pitäisi nousta, jotta harmaa talous vähenisi ja ikäihmisille ja vammaisille mahdollistuisi ostopalvelujen käyttö omien voimien heikentyessä.



Tietenkin aina uuteen hallitukseen suhtaudutaan kahdella tavalla. Hallituksessa olevat

ihastelevat uutta päätöksentekoa ja -tapaa. Vastaavasti oppositio arvostelee. Se on maan tapa.

Yhdessä asiassa olen kuitenkin opposition kanssa samaa mieltä. Luin eräästä lehdestä lausuman, että hallitus jakoi rahaa ensin itselleen ja muuhun sitten mahdollisuuksien mukaan.

Sama taho myös väitti, että hallitus hankkiessaan itselleen 83 korkeapalkkaista valtiosihteerä ja avustajaa, niin samalla rahamäärällä olisi voitu rahoittaa noin tuhat (1000) henkilöä vanhustenhuoltoon työntekijäksi.



Joku viisas onkin sanonut, että älä sure. Anna hevosen surra, sillä on iso pää. Ainut murheeni nyt onkin se, että hevoseni pantiin lihoiksi harjoitteluvirheen aiheuttaman vamman takia noin 10 vuotta sitten. Sekin ilo meni.

Kaikesta huolimatta. Erityisen hyvää syksyä teille kaikille. Lupaani loppuvuoden haukkua vain Ruutin kaverina, kun se tulee tänne maalle käymään pappan luona.

Jussi

Kesäpäivät vuonna 2020 Oulun Edenissä 22.-24.5.

Varaa aika kalenteriin jo nyt!

TVA

TAMPEREEN VUOKRA-ASUNNOT OY
Puutarhakatu 8, 33210 Tampere
www.tampereenvuokra-asunnot.fi

Apuvälineitä ja verkkokuntoutusta

Suomen Polioliiton valtakunnallinen tapahtuma järjestettiin syyskuun viimeisenä viikonloppuna Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa. Teema oli Polioliiton syksyn avokuntoutuksissakin näkyneet apuvälineet sekä niiden hankinta ja käyttö. Samassa yhteydessä päästiin tutustumaan Polioliiton nettisivuilla avattuihin verkkokuntoutussivuihin.

Apuvälineitä on olemassa monenlaisia. Ne kehittyvät kevyemmiksi ja entistäkin toimivimmiksi. Uusia innovaatioita saadaan valmiiksi tuotteiksi. Valitettavasti niiden saanti käyttöön on hankalaa ja joskus jopa mahdotonta, kertoi Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen.

Hän on huolissaan siitä, että usein polion sairastaneille tarjotaan ”vanhoja malleja” eikä uusia kevyempiä ja toimivimpia.

- Apuvälineet on tarkoitettu tukemaan ja mahdollistamaan omassa arjessa itsenäisenä selviytymistä. Ymmärrän kyllä, että säästöjä on tehtävä, mutta onkohan tämä oikea paikka säästää? kysyy Marja Räsänen.

- Oikein valittu ja ajoissa käyttöön otettu apuväline säästää varmasti myös rahaa sen tärkeimmän ohella, että se tukee toimintakykyä ja mahdollistaa itsenäisemmän arjen. Kun apuväline auttaa jaksamaan arjessa se myös vähentää muun tuen tarvetta ja tulee näin ollen pidemmällä aikavälillä yhteiskunnalle halvemmaksi. Puhumatta-
kaan siitä, kuinka paljon oikein valittu apuväline vaikuttaa käyttäjänsä elämän laatuun.



Saku Suominen Haltijalta etsii tietokoneelta lisätietoja apuvälineistä, jotka herättivät syystapahtuman osallistujien huomion.



Mikko Tolppanen esittelee Respectan apuvälinevalikoimaa Matti Knuutilalle, Jarkko Suomiselle ja Jarkon avustajalle Anne Palmille.

Apuvälineet auttavat arjessa

Kankaanpäähän saapuneilla syystapahtuman osallistujilla oli mahdollisuus tutustua sekä pienapuvälineisiin että mm. ulkona liikkumisen apuvälineisiin. Apuvälinevalikoimaa olivat esittelemässä Respecta ja Haltija.

Apuvälineet ja niiden käyttö herättivät vilkasta keskustelua. Uusiin vaihtoehtoihin tutustuttiin innolla ja eri vaihtoehtoja vertailtiin kokemuksen suomalla asiantuntijuudella. Valitettavasti

Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen.



moni myös totesi, ettei jaksaisi uskoa, että oman kunnan apuvälineyksiköstä saisi uutta apuvälinettä edes lainaan.

- Ei ne ota kuuleviin korviinsa, sanovat vain, että kyllä sinä vanhallakin pärjät, todettiin useammastakin suunnasta.

Silti pitäisi vain sitkeästi vaatia kaikki ne apuvälineet, jotka tukevat arjessa pärjäämistä.

- Kannattaa vaikka viedä esitteet mukanaan ja keskustella omista ajatuksista, perustella ja olla sinnikäs, ohjeisti Marja Räsänen. Hän myös lupasi auttaa tarvittaessa apuvälineiden hankintaan liittyvissä asioissa.

Verkkokuntoutus käynnissä

Apuvälineiden ohella syystapahtuman osallistujille tarjottiin mahdollisuus tutustua juuri käynnistyneeseen verkossa tapahtuvaan kuntoutukseen.

- Parin vuoden tutkimus- ja kehitystyön jälkeen olemme viimein siinä, että ensimmäinen luento- ja harjoitusvideo tehtävien löytyvät Polioliiton nettisivuilta, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän kertoi, että verkkokuntoutuksen käynnistäminen on ollut varsin mittava ponnistus, onhan se tehty hyvin pienillä resursseilla.

- Kyllä tässä on käytetty enemmän mielikuvitusta, läheisten ja mukaan lupautuneiden apua enemmän kuin rahaa tai palkattua työvoimaa, paljasti Oksa hymyillen.

Hän kiitti erityisesti sitä, että avokuntoutuksiin osallistuneet ovat olleet mukana verkkokuntoutuksen kehitystyössä.

- Luultavasti he eivät ole kaikki hoksanneetkaan, kuinka heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan on hyödynnetty.

Verkossa tapahtuvan tiedonjaon ja harjoitusten avulla Polioliitto pystyy tarjoamaan ajasta ja



Syystapahtuman osallistujia kokoontui auditorioon kuulemaan poliojärjestöjen ajankohtaisista kuulumisista. Syystapahtuman avannut Polioliiton hallituksen jäsen Lauri Jokinen kertoi Polioliiton kuntoutuspalveluista. Hän myös pyysi jäseniltä vinkkejä siihen, millaisia valtakunnallisten tapahtumien tulisi olla.



Eero Sointu painotti jokaisen kuntoutujan omaa vastuuta ja omatoimisuutta toimintakyvyn ylläpidossa. ”Verkkokuntoutus on meille hieno mahdollisuus. Jokaisen on itse mietittävä mitä voi vaikkapa harjoituksista tehdä ja kuinka.”



Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ja Riitta Suurkuukka Helsingistä tutustuvat verkkokuntoutuksen chat-sovellukseen.

paikasta riippumattomia kuntoutuspalveluja.

- Kaikilla ei ole mahdollisuutta osallistua laitospalveluun tai avokuntoutuksiin. Ei kaikilla ole mahdollisuutta vielä verkkokuntoutukseenkaan, mutta se on hyvä lisä kuntoutuspalvelukokonaisuuteen. Ja toivottavasti palvelee polion sairastaneita vielä pitkälle tulevaisuuteen, totesi Oksa.

Kokemusasiantuntija Eero Sointu neuvoi kuinka verkkokuntoutussivuille käytännössä löytää ja kuinka siellä toimitaan.

- Ei pidä pelätä. Kaikki oppii, jos vain haluaa, rauhoitteli Eero ja vastaili rauhallisesti kysymyksiin.

Teksti: BO

Kuvat: AK

Euroopan Poliounioni

EPU

Euroopan Poliounioni on eurooppalaisten poliojärjestöjen kattojärjestö, joka toimii Euroopassa asuvien polion sairastaneiden etujärjestönä. Euroopan Poliounioni on perustettu maaliskuussa 2007 ja sillä on yhteensä 31 jäsenjärjestöä 20 eri maasta. Suomen Polioliitto ry on yksi unionin jäsenjärjestöistä. Unioni on sitoutunut toimimaan tasapuolisesti kaikissa Euroopan maissa.

Euroopan Poliounionin tavoitteet ovat:

Kannustaa eurooppalaisia lääkäreitä kehittämään - yhdessä polion sairastaneiden kanssa - yhtenäisiä ohjeita polion myöhäisoireiden diagnosoinnin tueksi sekä suorittamaan polion jälkitilaa liittyviä lisätutkimuksia.

- Auttaa keräämään tietoja polion ja polion myöhäisoireiden esiintyvyydestä Euroopassa.

- Kerätä ja jakaa polion sairastaneiden tietoja, kokemuksia ja parhaita käytäntöjä polion sairastaneena terveydenhuollon ammattilaisille, poliojärjestöille ja polioivammaisille Euroopassa.

- Kannustaa asiaankuuluvia viranomaisia ja hallituksia Euroopassa varmistamaan, että polion rokotekattavuudet ovat riittävän korkeita uusien tautitapausten estämiseksi.

Vuosikokouksessa runsas osanotto

Euroopan Poliounionin sääntömääräinen vuosikokous pidettiin kesällä 2019 Lobbachissa, Saksassa.

Tällä kertaa kokoukseen osallistui edustaja 25 eri järjestöstä.



Mukana ei ollut edustajaa mm. Norjasta, Turkista, ja Suomesta.

- Valitettavasti jouduimme aikataulu- ja rahoitussyistä tällä kertaa jättämään kokouksen väliin. Tokikin saamme tietoa sähköisesti ja puhelimitse, joten suurelta osin tieto kulkee näinkin, kertoi Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa kysyttäessä miksi suomalainen poliojärjestö ei ollut tällä kertaa paikalla.

- Polioliitto joutuu tiukan rahoituksen takia asettamaan vuosittain toteutettavia asioita tärkeysjärjestykseen ja tällä kertaa päädyttiin asettamaan Norjassa myöhemmin tapahtuva terveydenhuollon ja tutkijoiden yhteinen pohjoismainen polioseminaari sekä kesällä 2020 Espanjassa järjestettävä 3. kansainvälinen polioseminaari EPU:n vuosikokouksen edelle, jatkoi Oksa todeten samalla, että kokouksen aineisto ja lyhennelmät käytetyistä puheenvuoroista ja esityksistä ovat myös Polioliiton käytössä.

Uudet nettisivut ja uusia hallituksen jäseniä

EPU:n nettisivuja ollaan uudistamassa. EPU: n uuden verkkosivuston on kehittänyt ja suunnitellut slovakialainen tietotekniikkayritys "moderneweb-stranky.sk", ja koko työpaketin kustannusten oletetaan olevan huomattavasti alhaisemmat kuin useimmissa muissa EU: n tai EPU: n jäsenvaltioissa. Uudet verkkosivut pyritään saamaan käyttöön mahdollisimman pian loppusyksyn 2019 aikana.

EPU:n hallituksen kokoa kasvatettiin yhdellä hallituksen



Pablo Cervantes Vitorian rotaryklubista kutsui kaikki lämpimästi tervetulleeksi 3.poliokonferenssiin Espanjan Baskimaalle, Vitoria-Gasteiziin.

jäsenellä. Uudeksi hallituksen jäseneksi - hallituksen ehdotuksesta - kutsuttiin Robert Cordier. Robert Cordier on itse sairastanut polio vuonna 1959, kaksi vuotiaana. Hänet valittiin viime vuonna myös Ranskan poliojärjestön puheenjohtajaksi.

EPU:n hallituksessa jatkavat puheenjohtaja Gurli Nielsen, Tanska; Daniel Peltzer, Belgia (rahastonhoitaja), John R McFarlane, Irlanti; Margret Embry, Ranska; Erika Gehrig, Sveitsi; Stefan Grajcar, Slovakia; David Mitchell, Yhdistynyt Kuningaskunta ja Paul Neuhaus, Saksa.

Käytännössä hallitusten jäsenten EPU:n kokous- ym. kustannuksista vastaavat jäsenten omat järjestöt.

Oppia ja tiedonvaihtoa

EPU:n puheenjohtaja tanskalainen Gurli Nielsen kertoi ensimmäisestä puheenjohtajavuodestaan seuraavaa:

- Vuosikokous 2018 oli ensimmäinen kokoukseni EPU:n puheenjohtajana, ja olin erittäin innoissani tavatessani jäsenjärjestöjen edustajia. Minusta oli suuri ilo nähdä niin monia jäseniämme, ja sitoutuminen polioasiaan teki minuun suuren vaikutuksen. Ei ole epäilystäkään siitä, että vuosikokous antaa meille ainutlaatuisen mahdollisuuden tavata ja jakaa kokemuksemme, jotta voimme oppia toisiltamme. Verkottuminen on erittäin tärkeää sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Monet hy-

vät ihmiset tekevät hienoa työtä levittääkseen tietoa polio- ja polion myöhäisoiroyhtymästä, ja se on välttämätöntä. Monissa Euroopan maissa siitä tiedetään vähän tai ei ollenkaan.

Lisää kunniajäseniä

EPU:n kunniajäsenyys myönnettiin lääketieteen tohtori Thomas Lehmannille Saksasta, puheenjohtaja Thomas Houselle Saksasta ja professori Frans Nolletille Hollannista.

- Tämä todistus ja Euroopan polioliiton kunniajäsenyys ovat tunnustusta heidän erinomaisesta työstään ja saavutuksistaan



Frans Nollet



Gurli Nielsen

polioivammaisten elämän parantamiseksi, totesi EPU: n hallituksen jäsen Margret Embry.

Seuraavaksi Espanjassa

Seuraava Euroopan Poliounioni järjestetään 3. Kansainvälisen Poliokonferenssin yhteydessä, kesällä 2020 Espanjassa, Vitoria-Gasteizissa. Konferenssin teemana on "Polion sairastaneiden hoidon parantaminen".

Sen järjestävät yhteistyössä Rotary Vitoria, Euroopan Poliounioni, Amsterdamin yliopiston Lääketiedekeskus ja Tanskan poliojärjestö PTU. Ensimmäistä kertaa mukana on myös siis Rotaryjärjestö.

- Luentoja ja vuorovaikutteisten työpajojen avulla voi vaihtaa tieteellistä tietoa, oppia toisten kokemuksista ja parhaita käytännöistä sekä keskustella

strategioista, joilla noin miljoonan Euroopassa asuvan polion sairastaneen hoitoa ja elämänlaatua voidaan parantaa, kertoi professori Frans Nollet korostamalla seminaarin ainutlaatuisuutta, sillä mahdollistaahan seminaari ammattihenkilöiden ja polion sairastaneiden aidon kohtaamisen ja tiedonvaihdon.

- Seminaarissa järjestetään luentoja, jotka on suunnattu suoraan polioivammaisille tai terveydenhuollon ammattilaisille, mutta myös monia luentoja ja työpajoja kaikille. Niissä keskustellaan polioivammaisten tarpeista, käytettävissä olevista hoitovaihtoehtoista, tulevista tutkimusprioriteeteista ja tutkitaan yhteistyömahdollisuuksia, toteaa puolestaan Vitorian Rotaryklubin puolesta Pablo Cervantes.

- Vaikka Rotary Internationalin, WHO: n, UNICEFin ja Bill & Melinda Gates -säätiön valtavat ja yhteiset ponnistelut ovat nyt melkein hävittäneet polion, 20 miljoonaa ihmistä, ympäri maailmaa, elää yhä polion vammauttamana. Siksi toivomme, että tämä konferenssi auttaa levittämään tietoa polion myöhäisoireista diagnosoinnista ja hoidosta myös kehitysmaihin, joissa polion myöhäisoireiden vaikutusten odotetaan kasvavan lähivuosina, sanoi Pablo Cervantes.

- Odotamme tapaamistamme tässä inspiroivassa tapahtumassa kauniissa Vitoria-Gasteizin kaupungissa Baskimaan alueella Espanjassa! Järjestävän komitean puolesta toivotamme tervetulleeksi kaikki, koska polio on maailmanlaajuinen tartuntatauti, kutsuu Pablo Cervantes Rotary Vitoriasta kaikki mukaan.

Konferenssista ja ilmoittautumisesta mukaan löytyy lisätietoa jo nyt netistä: <https://postpolio-congress.com>.

Teksti: Birgitta Oksa

Kesäinen viikko Marjolassa



Marjolan lomalaiset kokoontuivat ryhmäpotrettiin tyytyväisinä Suomen Poliohuollon tarjoamasta mahdollisuudesta viikon lomaan Saimaan rannalla.

Suomen Poliohuolto ry:n jäsenille tarjoamalla lomaviikoilla on pitkä historia. Ensimmäiset lomat vietettiin jo vuonna 1959 yhdistyksen omassa palvelutalossa Kaislarannassa, Vihdissä. Lomajaksoja Kaislarannan rantamaisemissa vietettiin sitten lähes 50 vuoden ajan.

Kaislarannan toiminnan hiipua ja käydessä taloudellisesti mahdottomaksi, yhdistys joutui myymään Kaislarannan vuonna 2006. Sen myötä myös lomailutoiminnalle jouduttiin etsimään uusi kohde. Jäsenistölle tärkeä viikon täysihoitoloma koettiin tärkeäksi käden ojennukseksi jatkossakin, eikä siitä haluttu luopua. Kaislarannan myynnistä saadut rahat ohjattiin siis osin myös lomailutoiminnan jatkamiseen.

Esteetöntä Saimaan rannalla

Kesällä 2019 lomapaikasi oli valikoitunut jo aiemmiltakin vuosilta tuttu Marjola. Marjola sijaitsee Saimaan rannalla, luonnonkauniilla niemellä, muutaman kilometrin etäisyydellä Lappeenrannan keskustasta.

Maasto on tasaista ja pihalue asfaltoitu. Sisällä ei ole esteenä kynnyksiä eikä portaita ja saunallekin pääsee, vaikka pyörätuolilla. Marjolassa on pänostettu myös esteettömään

luontoympäristöön. Liikkumisen vaikkapa makkarapaistoon laavulle niemenkärkeen katsomaan auringonlaskua onnistuvat olipa liikkumistapa mikä hyvänsä; kalastaminen, lentopallo, pihapelit myös pyörätuolista käsin.

Omaan tahtiin

Olosuhteet hyvälle lomalle olivat siis puutteiltaan kunnossa. Säätkin olivat suosiollisia: ei liian kuumaa ja sadetta vain yhtenä päivänä. Kymmenelle lomalaiselle oli siis järjestetty hyvät olot niin yhdessäoloa kuin luontoliikuntaakin varten.

Loman ajaksi ei tällä kertaa ollut räätälöity erityistä ohjelmaa. Lomalaiset tutustuivat lähiympäristöön ja kävivät torilla pienemmissä ja isommissa ryhmässä ilman sen suurempia etukäteissuunnitelmia.

Pieni joukko teki retken Imatran koskelle asti

Lomapäivät täyttyivät siis juuri niin kuin lomapäivien tuleekin: lepoa, hitaita aamuja, pieniä retkiä, hyvää ruokaa ja seuraa. Jokaisella oli lupa olla myös yksin ja rauhassa: ladata akkuja tulevaa syksyä ja talvea varten.

Teksti: BO

Kuvat: KP

Pioneerityötä Oulussa Vertaistukiryhmä aloitti



Sinikka Narkiniemi ja Eija Töyry innostuivat käynnistämään ohjatun vertaistukiryhmän Oulussa.

Ihminen tarvitsee vertaistukea, kun elämä muuttuu. Harvinaista, mutta olemme saaneet joukkoomme uuden poliosisaren. Toivotamme hänet tervetulleeksi joukkoomme.

Myöhäisoirot yllättivät

Eija otti yhteyttä minuun, koska hänen ystävänsä oli nähnyt Alueuutisissa, kun olin ollut haastateltavana Kansainvälisenä Poliopäivänä. Eijalle oli tullut selittämätöntä voimattomuutta ja väsymistä jalkoihin ja käsiin. Hän oli lapsena sairastanut polion ja oli ollut silloin nelirajahalvautunut, mutta oli sitten kuntoutunut ja toipunut täysin. Eija on viettänyt "terveitä" vuosia ja tehnyt pitkän työuran lastenhoitajana teholla. Myöhäisoirot isivät päälle yllättäen ja voimakkaina. Alussa hän, eivätkä lääkäriltäkään, tienneet, mistä vaivat tulivat.

Vertaistoinnasta voimaa

Eija soitti usein minulle, kun hän ei kokenut, että olisi saanut tukea myöhäisoiresiinsa terveydenhuollosta. Järjestö on silloin isossa merkityksessä. Puhuimmekin usein vertaistuen merkityksestä ja kehotin Eijaa tulemaan mukaan jäsentapaamisiiimme. Olin aiemmin ollut yhtenä jäsenenä Suomen Polio-liiton, Marja Räsänen vetämässä vertaisohjaajaryhmässä. Ryhmä

kokoontui pari kertaa vuodessa Helsingin toimistolla. Olin jo pitkään pohtinut mahdollisuutta käynnistää vertaisryhmää Oulussa. Eija lupautui kaverikseni ohjaamaan ryhmää ja ilmoitautui samalla Oulussa järjestettävään Kumppanuuskeskuksen vertaistukiohjaajan opetukseen. Marja Räsänen oli tukenamme ja antoi hyviä neuvoja.

Jännitystä ja iloa

Varasimme tilan ja ilmoitimme jäsenille. Tilan löysimme Oulun Kumppanuuskeskuksesta. Siellä kokoontuu erilaisia yhdistyksiä ja ryhmiä. Rekistärtymällä sinne, voi tiloja varata vain 5 euroa/tunti. Ensimmäinen kerta oli torstaina 15.8.2019. Kylläpä meitä jännitti, jotta tulisiko sinne ketään. Ajattelimme, että tulisi edes yksi ihminen, niin se olisi loistava alku. Ilomme oli suuri, kun ryhmäläisiä oli kaiken kaikkiaan kahdeksan pöydän ympärillä.

Ensimmäisellä kerralla tutustuimme toisiimme, ja keskustelu oli antoisaa. Päätimme tavata kerran kuussa, joten varasimme tilan marraskuulle asti. Jos sinua kiinnostaa tulla mukaan vertaisryhmään, niin otathan yhteyttä Sinikkaan puh. 040 8464 135.

Teksti: Sinikka Narkiniemi ja Eija Töyry

Ensimmäinen henkilökohtaisen avun paraati Helsingissä



Gunilla Sjövallia voidaan kutsua perustellusti Suomen avustajajärjestelmän "grand old ladyksi".

Henkilökohtaiset avustajat ja henkilökohtaisen avun käyttäjät kannatusjoukkoineen kerääntyivät kesäkuun alussa juhlistamaan tänä vuonna 10 vuotta täyttävää henkilökohtaista apua Narinkatorille Helsinkiin. Tapahtuma keräsi lähes 300 osanottajaa.

Aloitustilaisuuden jälkeen paraati eteni näyttävänä juhla-kulkueena Mannerheimintien sivustaa eduskuntatalolle, missä paraatin "ottivat vastaan" joukko eri puolueiden edustajia.

Tapahtuman avannut ja suoje-lijana toiminut kansanedustaja Paula Risikko totesi olevansa mieluusti paikalla juuri nyt, kun voidaan juhlaa subjektiiviseksi oikeudeksi saatua henkilökohtaista apua.

Risikko muisteli olleensa työmatkalla Rovaniemellä, kun tieto avustajajärjestelmän hyväksymisestä lopullisesti tuli. Se oli hänelle henkilökohtaisesti merkittävä uutinen, koska hän oli poikkeuksellisen voimakkaasti eri tavoin edistänyt asian etenemistä.

- Asian eteen tehtiin paljon työtä ja järjestöjen rooli ja yhteistyö oli merkittävää, Risikko totesi.

Aurinkoisen sään suosiessa tapahtumaa - musiikkiesityksien lomassa - puheenvuoronsa käyttivät myös Henkilökohtaisten Avustajien Työnantajien Liiton, avustajan ja työnantajan edustajat.

Itsenäisen elämän perusta

Henkilökohtainen apu on monelle vammansa vuoksi apua tarvitsevalle ensisijainen itsenäisen elämän perusta. Se toteuttaa oikeutta vapauteen ja turvaa päivittäiset toimet, mutta se on paljon muutakin.

Henkilökohtainen apu avaa oven maailmaan: se mahdollistaa opiskelun ja työelämän, harrastukset ja ihmissuhteet: ylipäänsä kuulumisen yhteisöön ja yhteiskuntaan.

Henkilökohtaiset avustajat tekevät tärkeää työtä sydämellä ja ajatuksella. He mahdollistavat sitoutumisellaan ja osaamisellaan



Henkilökohtaisen avun paraati keräsi osanottajia ympäri Suomea aina Lapista saakka.

laan vammaisen ihmisen itsenäisen elämän. Henkilökohtaisten avustajien työ saattaa olla usein ulkopuolisille huomaamatonta, vaikka avun saajalle se onkin kaiken toiminnan avain.

Voimaannuttava kokemus

Tampereelta tapahtumaan matkannut Rita Järvinen piti henkilökohtaisen avun -paraatin kokemuksta hyvin voimaannuttavana. Narinkatorin tilaisuus oli hänestä monipuolinen ja antoi hyvän kuvan niin työnantajan kuin työntekijänkin näkökulmasta.

- Vain yhdessä pystymme vaikuttamaan siihen, miten itsenäinen elämä on mahdollista toteuttaa henkilökohtaisen avun, esteettömyyden, työllisyyden ja osallistumisen avulla, Järvinen kertoi.

Hän kuitenkin painotti, että olemme jokainen yksilöitä, joten kunkin tarvitseman avun tulisi olla juuri sellaista, joka mahdollistaa oman näköisen elämän. Avun määrä ja laatu ei saa olla esteenä itsenäisen elämän toteuttamiselle.

Järvinen sanoi seuranneensa huolestuneena ja osin kiukustuneena vammaisjärjestöjen välillä käytyä keskustelua voimavarakysymyksestä.



Rita Järvinen painottaa sitä, että avun määrä ja laatu eivät saa olla esteenä itsenäisen elämän toteuttamiselle. Jokainen on yksilö ja avun pitää vastata jokaisen yksilölliseen tilanteeseen, myös tilanteen muuttuessa. (Kuva P.Oksa)

Kehittämishaasteita riittää

Kysymykseen, onko paraatilla jotain vaikuttavuutta, Järvinen vastasi:

- Kun lähdetään joukolla viemään asioita eteenpäin, tulisi viestin olla mahdollisimman selkeä, jotta päättäjät ja lainsäätäjät ymmärtäisivät sen.

Järvinen mielestä aina ei riitä vastaukseksi se, että lähes kaikki paikalla olevat kansanedustajat yhdestä suusta vakuuttavat tietävänsä, miten arvokasta työtä avustajat tekevät.

toisia ratkaisuja. Työnantajuus tai työnjohtajuus voidaan toteuttaa monella eri tavalla.

Järvinen painotti, että asioiden eteenpäin viemiseksi tarvitsemme tietoa ja taitoa ja yhteistyökykyä monenlaisista asioista monenlaisten ihmisten kanssa.

- Liikuntavammaisena en voi koskaan olla asiantuntija esimerkiksi aistivammaisten asioissa. Tärkeää on, että tuemme ja kannustamme omilla taidoillamme ihmisiä menemään eteenpäin.

Järvinen muistutti, että vammaisten ihmisten tulee olla itse mukana omaa elämää koskevissa päätöksissä.

- Mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle. Elämäntilanteet muuttuvat ja henkilökohtaisen avun tulisi myös mukautua muuttuviin ja vaihteleviin elämän muutoksiin.

Paraatin osuvin juliste

Henkilökohtaisen avun paraatin eittämättä iskevintä julistetta kuljetti pyörätuo lissaan koko Suomen henkilökohtaisen avun uranuurtaja Gunilla Sjövall. Tanskasta 70-luvulla avustajajärjestelmän mallin Suomeen napannut Sjövall sai Kauniaisen kunnan ensimmäisenä tekemään päätöksen avustajatoiminnasta. Asiasta ottivat oppia sitten muutkin kunnat ja niin henkilökohtainen avustaja-järjestelmä sai pikkuhiljaa siivet allensa.

Ilman Gunilla "Gee" Sjövallin sitkeää pioneerityötä avustajajärjestelmä saattaisi olla Suomessa vieläkin alkutekijöissä. Vaikka 1988 voimaantunut vammaispalvelulaki mahdollisti alusta alkaen henkilökohtaisen avun, kesti 20 vuotta ennen kuin avusta tuli subjektiivinen oikeus.

Niin, mitä siinä julisteessa sitten sanottiin? "Ilman avustajaa olisin alasti." Sanoapa se paremmin. Perusavustamista, jotta voimme elää, jopa vaatteet päällä!

Teksti ja kuvat: Hannu Salonpää

Mikä ihmeen polio?

Poliovirus on pikorotaviruksiin kuuluva enterovirus, joista tartunta kykyisiä poliovirus on kolmea eri alatyyp-
piä. Poliovirukseen on olemassa tapettuja taudinaiheuttajia sisältävä IPV-rokote, joka kuuluu kansalliseen rokotusohjelmaan.

Suun kautta otettavan OPV-rokotteen suomalaiset ovat saaneet 80-luvulla. Tämä eläviä viruksia sisältänyt rokote pysäytti silloisen polioepidemian. Uusia polio-tartuntoja Suomessa ole ollut vuoden 1985 jälkeen.

Akuutti polio

Poliovirus-tartunnan saattoi saada hengitysteitse tai suun kautta, josta virus kulkeutui ruoansulatuselimistöön ja viihtyi siellä jopa viikkoja. Tartunnan saaneilla esiintyi flunssan kaltaisia oireita kuten kuumetta, kurkkukupua, huonovointisuutta, lihassärkyä ja väsymystä.

Mikäli virus pääsi edelleen keskushermostoon se aiheutti aivotulehduksen, tuhoa lihaskudosolosuhteissa ja vaurioita ydin-jatkoksessa. Hermostolujen äkillisen vähenemisen seurauksena alkoi ilmetä moninaisia oireita: lihaskramppeja, nykimistä, halvauksia, sensorisia häiriöitä (yliherkkyys), hengitysvaikeuksia, unihäiriöitä, uupumusta, virtsaamisongelmia, raajojen lämpötilaongelmia (kylmäämistä), verenkierron säätelyn ongelmia raajoissa (sinisyys, turvotus), tasapaino-ongelmia.

Sairaudesta toipuminen kesti viikkoja ja kuntoutuminen vuosia. Lopulta elimistö sopeutui ja jäljelle jääneet lihaskudosolosuhteet ottivat osittain menehtyneiden solujen kuorman kannettavakseen. Lihaskudosolosuhteiden syyt alkoivat paisua, jotta ne pystyi-

vät hoitamaan taudille menetettyjen hermostolujen tehtävät. Osa polion sairastaneista toipui tuolloin täysin, toisille jäi merkittäviäkin vaurioita.

Polion myöhäisoreet

Vuosikymmeniä myöhemmin lihaskudosolosuhteiden suuri koko ja kuormituneisuus sekä ydinjatkoksen vauriot aiheuttavat oireiden palaamisen. Oireita voi alkaa esiintyä myös niillä polion sairastaneilla, jotka eivät olleet saaneet halvausta. Tällöin puhutaan polion myöhäisoreista tai postpoliosta tai polion jälkitilasta sekä siitä, kuinka tärkeää kiinnittää huomio liikkuamiseen ja lepäämiseen omien jaksamisen rajoissa.

Oireet ovat tutun kuulaisia: uupumus, lihaskrampit, lihaskrampit, lihaskrampin jähmeys, hengitysongelmat, uni-ongelmat, alaraajojen turvotus, sinisyys, kipu, nielemisen ja ääntuoton ongelmat, virtsaamisvaikeudet, tasapaino-ongelmat, sensoriset häiriöt (yliherkkyys), lämpötilan säätelyn ongelmat, janontunteen heikentyminen, sydän- ja verenkiertoelimistön säätelyn heikentyminen.

Lisäksi polioinfektion aikana aiheuttama vammautuminen on voinut aiheuttaa muita ongelmia kuten: nivelrikon, johtuen epätasaisesta kuormituksesta; osteoporoosi, joka on syntynyt lihasten heikkouden seurauksena; jänne- ja lihaskudosolosuhteesta aiheutuneet vauriot.

Polion myöhäisoreisiin/postpoliosta/polion jälkitilasta ei ole lääkettä. Tärkeimmät hoitomuodot ovat liikkeen ja levon sopeuttaminen omiin lihaskudoksiin sekä terveelliset elämäntavat.

Muista, että oireet voivat joutua myös muista sairauksista,



lääkärin tutkimukset ovat tarpeellisia!!!

Kuntoutus

Perusterveydenhuollon kuntoutus toteutetaan asiakas- tai kuntoutussuunnitelman perusteella. Se sisältää kaikki kuntoutustoimenpiteet, joiden avulla ylläpidetään toimintakykyä. Suunnitelmassa voi olla: fysioterapia, toimintaterapia, kivun hoito, allasterapia jne.

Laitoskuntoutusta voi saada Kelan yksilöllisen kuntoutuksen kautta tai hakeutumalla nimenomaan polioliisille suunnattuun Suomen Polioliiton järjestämään kuntoutuksen. Kuntoutukseen haetaan erillisellä lomakkeella ja lääkärin todistuksella.

Avokuntoutus on poliokuntoutujille suunnattua päivä-kuntoutusta, joka toteutetaan kuuden kuukauden välein kahdeksalla paikkakunnalla. Avokuntoutuskerrat sisältävät kukin oman teemansa ja tehtävänsä sekä liikuntaa, leikkejä ja keskustelua vertaistukea.

Verkkokuntoutus tapahtuu nimensä mukaisesti verkossa eli internetissä. Kuntoutus sisältää luentovideoita, tehtäviä ja keskustelua ryhmässä. Verkkokuntoutukseen voi osallistua älypuhelimella, tabletilla ja tietokoneella.

Avo- ja verkkokuntoutuksista voi kysyä lisää Suomen Polioliitosta p.09-686 09940

Elämä polion myöhäisoreiden kanssa

Toimintakyvyn heikentyessä on tärkeää pitää itsestään huolta. Riittävä yöuni ja tarpeelliset päivälvet vähentävät uupumusta, kipua ja lihasten kohtuutonta rasitusta. Hyvä ravitus ja liikunta, ehkäisevät lihasten surkastumista ja auttavat ylläpitämään hyvää terveyttä.

Osallistuminen kodin ulkopuolella tapahtuviin aktiviteetteihin virkistää, vähentää stressioireita ja tukee henkistä jaksamista, varsinkin jos tuntee olonsa yksinäiseksi. Vertaistuen eri muodot tukevat selviytymistä oman sairauden tuomissa haasteissa ja antavat näkökulmaa postpolion kanssa selviytymistä koskeviin kysymyksiin. Vertaistukea on saatavilla avo- ja verkkokuntoutuksissa ja polioyhdistysten muussa toiminnassa.

Omaan tilanteeseen voi vaikuttaa joka päivä, kevyt arkiliikunta kuten imuointi tai haravointi ja hyötyliikunta kuten pienet kävelymatkat vaikkapa kauppaan ovat oivallinen tapa huolehtia liikunnasta. Osa arki-liikuntamuodoista täyttää myös lihaskuntoharjoittelun ja kestävyysliikunnan määrittelyllä, sillä toistuvat liikesarjat ja pitkäkestoinen toiminta lämmittelyineen toimivat hyvin.

Fyysisestä kunnosta huolehtiminen alkaa uudesta ajattelutavasta, tekee mitä tahansa, niin tekeminen on liikkumista. Pieni tekeminen monta kertaa päivässä riittää. Kaiken kruunaa suunnitelmalliset päiväkaiset lepoherket ja riittävät yöunet.

Teksti: MR

Mitä ihmettä on osteopatia?

Poliolehden toimituksen kanssa samassa rakennuksessa toimii Sun Osteopatia, jonka löytää 2. kerroksesta. Sun Osteopatian omistaja Eero Palevaara on jo vuosia harjoittanut osteopaatin ammattia, ja minä lähdin kokeilemaan, mitä tuo osteopaattinen hoito pitää sisällään.

Ensimmäinen ja viimeinen kerta?

Olen käynyt monella hierojalla sekä fysioterapeutilla elämäni aikana, milloin minkäkin kivun ja kolotuksen takia. Osteopaattilla kertani oli ensimmäinen, mutta oliko samalla se kuuluisa viimeinen?

Hieman pelokkain askelin teräsovi auki ja ovesta sisään. Oven takaa paljastui miellyttävä yllätys. Todella hieno sali ja avarat tilat, jossa ohjataan esimerkiksi joogaa tiistaisin kello 17.

Salin takaa löytyy hoituhuone, jossa minut siis vastaanotti koulutettu osteopaatti Eero Palevaara ja hoitopöytä.

Ensimmäinen kerta osteopaattilla - tai missä tahansa hoidossa - on aina jännittävää, mutta jännityksen voi riisua samalla, kun ottaa kenkensä pois, sillä siihen ei ole mitään syytä.

Tunti kului nopeasti ja ainakin omalla kohdallani päästi hienosti käsiksi ongelmakohtiin. Osteopaatin käsiin heittäytymisen osoittautui miellyttäväksi ja parantavaksi kokemukseksi. Suosittelen omasta puolestani kaikille. Kokeilkaa ja antakaa osteopatialle mahdollisuus, uskon siitä olevan apua meille kaikille.



Tavoitteena tasapaino

Mistä osteopatia sitten on? Osteopatia on vanha hoitomuoto 1800-luvun loppupuolelta. Mistään uudesta keksinnöstä ei siis ole kyse, vaan kyseessä on huomattavasti vanhempi hoitomuoto kuin vaikkapa nykyinen fysioterapia.

Osteopatian tavoite on saada keho parantamaan itseään aktiivisella sen heikentyneitä liikeratoja sekä hermostoja. Aktiivisella hermostoa uudelleen saadaan keho toimimaan paremmin ja luonnollisemmin. Tavoite on pitää keho mahdollisimman tasapainoisena, mikä vaikuttaa joka päiviseen tekemiseen.

Osteopatia apuna hyvään oloon

Onko kipu ja kolotus sitten ainoa syy, milloin kannattaa

hakeutua osteopaattille? No ei todellakaan!

Syitä miksi ainakin kannattaa mennä osteopatiaan:

Liikerajoitus ja jäykkyys
Turvotus
Hermopinne, hermokipu
Stressi
Unettomuus
Väsymys
Toiminnalliset vatsavaivat

Osteopatia toimii siis hyvänä hoitomuotona. On kuitenkin muistutettava, että osteopatia on kuitenkin vain osa isoa kokonaisuutta. Tasapainoinen ja hyvän olon saavuttaminen on paljon muutakin, mutta osteopatia on yksi hyvä tukipilari sitä kohti.

Osteopaatteja - kuten muitakin hoitajia - on varmasti monenlaista ja sen juuri sinulle

oikean löytäminen on tässäkin tärkeää. Itse suosittelen kyllä Pasilassa toimivaa Sun Osteopatiaa ja siellä työskentelevää Eero Palevaaraa.

Ajanvaraukset:
www.sunosteopatia.fi

Teksti ja kuva: PO

Eero Palevaara on osteopatian ammattilainen, joka omaa pitkän työhistorian ja asiakkaita on ollut monenlaisia liikuntarajoitteisista aina huippu-urheilijoihin. "Hoitoja voidaan tehdä, vaikka henkilö käyttäisi pyörätuolia, se vain vaatii minulta enemmän osaamista ja taitoja".

FaktaBoksi

Sun Osteopatia

Eero Palevaara

Puh: 050 348 4798

eero@sunosteopatia.fi

Kumpulantie 1 A. 2krs.

00520 Helsinki

ONKO SINULLA HENKILÖKOHTAINEN AVUSTAJA?

Tule mukaan vertaisryhmään juttelemaan toisten avustajapalvelua käyttävien kanssa!

Ryhmät kokoontuvat kuukausittain Joensuussa, Lieksassa, Kiteellä ja Outokummussa. Osallistuminen on ilmaista. Kahvitarjoilu!

Ilmoittautumiset:

laura.jormanainen@hl-s.fi
tai 050 388 6600

Järjestäjä:

Honkalampi-säätiö, ESE-keskus
www.facebook.com/esekeskus



eenu™ pyörätuolin käyttäjän ULKOILUASU

- Suojaa tuulelta ja sateelta
- Helppo ja nopea pukea
- Lämmin; korvaa toppahousut ja talvijalkineet
- Suomalainen, mallisuojaattu laatu
- Idea ja suunnittelu: vaatetusartesaani ja fysioterapeutti

Lisätiedot:

T:mi Leena Gustafsson,
p. 040 848 8483, leena@eenu-asut.com



MediSet – mukavuutta virtsankarkailuun



- Varmuusalusasut virtsankarkailuun
- miehille, naisille ja lapsille
- 100 % puuvillaa
- kestotuotteet: yli 200 pesukertaa!
- suojahousut vaikeaan karkailuun
- Uimashortsit

Malli 20400, ei petä!



DIVISA

Helpompaa huomiseen.
verkkokauppa: www.divisa.fi

Tilaa ilmainen paperiesite!
0400 223 446
myös puhelinmyynti

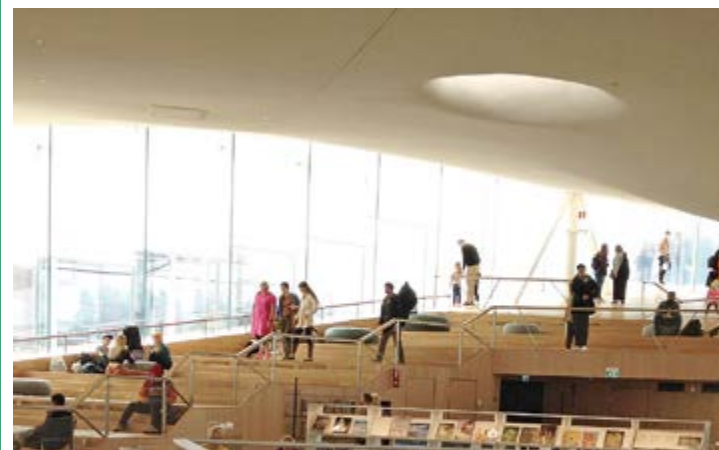
JÄRVISEUDUN SANOMAT

www.jarviseudunsanomat.fi

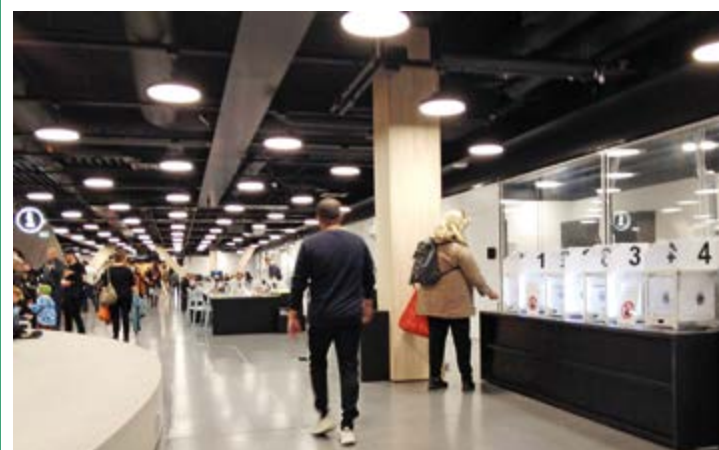
osastoissa...



Oodi muistuttaa ulkonäöltään laivaa.



Sanomalehtien lukupaikka Oodin kolmannessa kerroksessa.



Oodin toisen kerroksen kaupunkiverstas.

osastoissa...

Helsingissä Oodia ihastelemassa



Retkeläisiä Kansalaistorilla.

Polioinvalidien Tampereen osaston kesäretki 9.7.2019 suuntautui Helsinkiin, sen uuteen keskus-kirjastoon Oodiin. Oodi osoit-tautui moderniksi, esteettömäksi kohtaamispaikaksi.

Perheyrityksen kyydillä

Matka tehtiin Matrocksin in-vabussilla, joka oli lähes täynnä: 27 osanottajasta 16 oli poli-oinvalidia. Matrocks Oy on hämeenkyröläinen perheyritys, joka on erikoistunut esteetö-miin tilausajoihin ja matkapal-veluihin: Paula Kerola toimi matkanjohtajana ja miehensä Akseli Kerola bussin kuljetta-jana – mukana oli myös per-heen esikoinen, 7-vuotias poika.

Matkajärjestelyt sujuivat hyvin lukuun ottamatta ruokailua ja kahvitusta. Kun kahvila Ara-biakeskuksessa oli suljettu, niin meille löytyi kuitenkin paikka virkistäytyä nepalilaisessa ravin-tolassa.

Oodin edustalta bussin oli vaikea löytää pysähdyspaikkaa, mutta korttelin kiertämisen jälkeen poistuminen bussista onnistui. Meitä odotteli paikal-linen opas, joka aluksi esitteli Oodia ulkopuolelta, Kansalais-torilta nähtynä sekä sitten sisä-puolelta. Oodi sijaitsee Töölön-lahdenkadulla todella keskeisellä paikalla Sanomatalon, Musiikki-talon, Kiasman ja Eduskuntata-lon naapurissa.

Ei vain kirjasto

Ulkoapäin ja sisältä kolman-nesta kerroksesta Oodi muistutti arkkitehtuuriltaan laivaa. Se ei todellakaan ole perinteinen kir-jasto, vaan ihmisten kohtaamis-paikka. Erityisesti ensimmäisessä kerroksessa oli hirmuinen ihmis-vilinä. Toisessa kerroksessa oli työskentely- ja työtiloja: sieltä löytyi muun muassa saumureita, 3D-tulostimia ja pelikonsoleita.

Kolmas kerros sentään muistutti kirjastoa – siellä oli lehtiä lu-ettavaksi ja kirjoja lainattavaksi. Isojen ikkunoiden vieressä istui ihmisiä nojatuoleissa lukemas-sa ja ihailmassa kulttuurimai-semia. Oodin terassillakin oli väkeä, vaikka ulkona oli aika kylmä.

Lopuksi vielä Arabiaan

Vierailuamme Oodissa seura-si kaupunkikiertoajelu, jolloin opas esitteli lähinnä keskustan ja Länsisataman uudisrakennuksia sekä Jätkäsaarta. Pistäydymme myös Arabiakeskuksessa, joka on kunnostettu liikekeskukseksi vanhasta Arabian tehtaasta.

Kesäretki Helsinkiin oli vir-kistävä kokemus. Lämpimät kiitokset matkan järjestäjille vaivannäöstä sekä osanottajille mukavasta seurasta!

Teksti: Pirjo Virtanen

Kuvat: Mia Heinonen ja Pirjo Virtanen

Tutustumista maakuntamatkailun avulla vieraisiin ympyröihin



Karjalankunnailla matka taittui kävellen.

Jo valkeni kaukainen ranta ja aurinkoinen nousi IDÄSTÄ. Savolaisia tuli kohti BOMBAN kylpylää bussilasteittain. Osa tuli henkilöautoilla. Heitä oli loppujen lopuksi alle sata. Tarkoituksena oli tutustua hieman karjalaiseen kulttuuriin ja sitäkin ylläpitävään NURMEKSEN kaupunkiin ja maistella keuhuttuja karjalaisiakin ruokia. Noitajuomia ei kukaan uskaltaanut maistella, koska niiden ominaisuuksista ei kerrottu.

Karjalaisuuttatarjolla

Pienelle kävelyretkelle oli kuitenkin mahdollista lähteä, koska jääkauden aikaiset jäävallit olivat lähteneet noin 6000 vuotta sitten. Pielisen rannalla tuuli puhalteli heinäkuiseen tapaansa kylmiä puuskia, joten tädit kyselivät jo sellaisia kuumia väreitä sisältäviä "mehuja". Saimme poikaporukalla kuitenkin heidät ottamaan vain Jaffoja.

Bomban hotelli, kylpylä uima-altaiseen ja ravintola ovat nykyaikaisia mahtavia laitoksia. Asiakkaila on monia mahdollisuuksia kiusata itseään ja lähimpään. Paikka ei ole kai elämyk-



Savon osasto tutkimassa karjalaisuutta. Taustalla Bomban kylpylä ja pakettiauto.



Bombitsinien- kartano, joka on tänä päivänä ravintolakäytössä.



Kajaanin kaupunki
Pohjolankatu 13
87100 Kajaani
puh. 08 615 51
www.kajaani.fi

siin halvimpia. Kalliimpiakin varmasti on.

Alueella on myös vanha Bombitsinien- kartanon mittojen mukaan nelisenkymmentä vuotta sitten rakennettu talo, joka nykypäivinä on ravintolakäytössä. Tsasouna on myös tässä yhteisössä. Harhailimme katselemassa, kuinka karjalaisuutta markkinoidaan myös savolaisille. Kahviloita ja muita erikoisia ja -laisia markkinakoujuja, aittoja oli mukavasti esillä.

Naisten kalajuttuja ja hyvää ruokaa

Joutuimme tutustumaan hotellin erinomaiseen ravintolaan. Ruoka oli hyvää ja esillepano, kattaus lisäsivät nautintoja. Kahviin päästyämme naisemme alkoivat kertoilla kaikenlaisista

onkireissuistaan. Bombahan on aivan Pielisen järven rantakivikoilla. Saalistakin olivat kertomuksiansa mukaan saaneet. Paheksuimmekin. Me miehet, ei me sillai. Ulkona oli silloinkin melkoinen tuuli, eikä hikoilutanut kävelylenkkiläisiäkään. Ei kyllä pahemmin palellutkaan.

Ovat mukavia nämä tämänlaiset matkat pois niistä jokapäiväisistä rutiinireissuista. Ja voi tulla tutuksikin naamoista, joita mahdollisesti on nähnyt lehtien kuvista. Ja kuulee NAURUN. Terveisiä Teille kaikille. Varokaa liukasta ja mörköjä ja kylmetymistä hyisillä hiekkarannoilla, muistuttavat Oltermanni ja Rouva.

Teksti: Oltermanni

Kuvat: Iiris Karvisen arkisto



KANKAANPÄÄN KAUPUNKI



KAUNIAISTEN KAUPUNKI

ISOTALO



OULUN ev.-lut. seurakunnat
Sinun tähtesi

www.oulunseurakunnat.fi

ITÄ-UUDENMAAN
Osuuspankki



Varsinais-Suomessa tapahtuu: Retki Espooseen, Kirkkonummelle ja Sammattiin

Tänä vuonna varsinais-suomalaiset valitsivat päiväretkikohteekseen Espoon, Kirkkonummen ja Sammatin. Esteettömyystietoa saatiin henkilöiltä, jotka olivat joskus käyneet kohteissa. Joitain varmistettiin soittamalla kohteisiin. Espoo oli monelle ennestään täysin vieras matkailukohteena, vaikkei se ole kaukana Turusta. Päätimme ajaa mennessä moottoritietä, jotta ehtisimme tutustua mahdollisimman moneen kohteeseen, takaisin ajoimme paikallisteitä ja Sammatin jälkeen taas moottoritietä. Matkaan lähdettiin 16-paikkaisella invabussilla Ravattulan Citymarketin parkkipaikalta kello 8. Matkalla oli mukana 12 henkeä.

Lyhyt tauko pidettiin Lohjan ABC:llä. Jäätelö maistui monelle, sillä olimmehan taas saaneet hienon retkipäivän lämpöä noin 26 astetta. Ehdimme Espooseen jo kymmenen aikaan ja teimme kiertoajelun Tapiolassa. Aluksi ajoimme Dipolille ja kierroksen jälkeen Westendin rantaan. Siellä poistuimme myös autosta ja nautimme kesän lämmöstä.

Haukilahden vesitorni Haikaranpesässä kahvilla

Kello 11 nousimme autosta Haukilahden vesitornin juurella. Vesitorni on 46 metriä korkea, merenpinnasta noin 76 metriä ja se on rakennettu betonista vuonna 1968. Tornin



Kirkkonummen Pyhän Mikaelin kirkolla on monivaiheinen ja mielenkiintoinen historia, joka kiinnosti retkeläisiä.

suunnittelivat arkkitehti Erko Virkkunen ja diplomi-insinööri Ilmari Hyppänen. Vesitornin futuristinen ulkonäkö sai innoitusta Jetsonit-animaatiosarjasta. Tornin yläosa muistuttaa muodoltaan lentävää lautasta. Sen yläosassa vesisäiliöiden päällä on toiminut vuodesta 1969 sadan henkilön näköalaravintola Haikaranpesä terasseineen. Koko ravintolan kiertävä terassialue on yllättävän laaja ja ympäri kiertäen matkaa on noin 140 metriä. Ravintolaan ja terassille pääsee esteettömästi, koska keskipilarissa on hissi. Nautimme kahvilassa kahvit ja teet kakkusiivujen kanssa, mutta ravintolassa olisi voinut syödä myös lounasta runsaasta noutopöydästä. Ravintolan yhteydessä on myös esteetön wc.

EMMA - Espoon modernin taiteen museo

Seuraavaksi tutustuimme EMMA:aan. Ehdimme viipyä kohteessa vain tunnin, koska seuraavaan kohteeseen olimme ilmoittaneet tuloajan, jota olimme jo siirtäneet puoli tuntia.

Tutustuimme Michael Jackson On the Wall näyttelyyn. Vuoden 2019 päänäyttelyssä kansainväliset eturivin taiteilijat tulkitsevat lähes sadassa teoksessa ilmiötä nimeltä Michael Jackson.

Interwoven – Yhteen kudotut –näyttelyssä tekstiili on tunnetta ja tarinoita. Näyttely tekstiilisuunnittelun ja taiteen vuorovaikutuksesta luo katseen tämän päivän rohkeaan ja kehittyvään materiaalien maailmaan. Siinä kuidut, tekniikat, materiaalien tuntu ja monimuotoisuus suuntautuvat taiteeseen ja taidekäsityön perinteeseen, mutta myös teknologiaan ja tulevaisuuteen.

EMMA sijaitsee näyttelykeskus WeeGeessä entisessä Weilin&Göösien kirjapainotilassa, joka on monipuolinen museoiden, näyttelyiden ja tapahtumien keskus. Siellä on Espoon kaupungin museo KAMU, Suomen lelumuseo Hevosenkä sekä Suomen Kellomuseo. Siellä olisi ollut katsottavaa useammaksi tunniksi. Lelumuseossa voi katsella leluja, joita oli oman lapsuuden aikaan, jolloin

lapsilla ei leluja ollut röykkiöittäin kuten nykyään. Tilat ovat esteettömiä.

Kirkkonummen kirkko

Ajelimme Kirkkonummelle, koska olin sopinut meille tutustumisen Kirkkonummen Pyhän Mikaelin kirkkoon puoli kahdelta. Siellä olin käynyt itse aikaisemmin hautajaisissa ja tiesin, että sisälle pääsee luiskaa pitkin. Saimme luvan ajaa aivan kirkon ovelle. Meille kerrottiin kirkon historiaa. Kirkkonummen kirkko on keskiaikainen kirkko, joka sijaitsee Tallinmäellä. Kirkko rakennettiin todennäköisesti noin vuosina 1400–1490. Siellä on istumapaikkoja noin 550. Kirkkoon on tulossa suuri muutos. Tällä hetkellä kirkon alttarin eteen ei pääse apuvälineen käyttäjä.

Ruokailu Hirsala golfklubitalolla

Tässä vaiheessa alkoi ryhmälle tulla nälkä ja muistin käyneeni Hirsalan golfklubilla syömässä. Golfklubeilla on ruokailumahdollisuus pitkin päivää ja nyt kello oli lähes kolme. Saimme ruuat nopeasti ja annokset olivat suuria. Ruokapaikkaan oltiin tyytyväisiä. Ruokailimme terassilla, koska sää antoi siihen mahdollisuuden. Tästä ajoimme Upinniemen varuskuntaan, jossa kävimme vain portilla. Seuraava kohde oli Sammatissa. Inkoon, Mustion ja Karjalohjan kautta ajoimme kohteeseen.

Paikkarin torppa Sammatissa

Paikkarin torppa on ikäluokalle tuttu kouluajoilta. Koulussa kerrottiin siitä useampaan kertaan. Nuori kuljettajamme ei tiennyt paikasta, koska nykyään tällaisia asioita ei kerrota. Paikkarin torppa on Sammatissa sijaitseva



Retkeläisiä ravintola Haikaranpesän terassilla.

Suomen kansalliseepoksen Kalevalan kokoajan Elias Lönnrotin lapsuudenkoti. Paikkarin torppa rakennettiin Valkjärven rannalle noin vuonna 1800 ja siinä asui räätäli Fredrik Johan Lönnrot perheineen. Elias-poika syntyi torppaan neljäntenä lapsena vuonna 1802. Torppaan

emme päässeet sisään, koska emme ottaneet opastusta sen kalleuden vuoksi. Myös torpan ympäristö oli vaikeakulkuista, eikä apuvälineillä päässyt lähelle. Ihailimme maisemaa Valkjärvelle ja ymmärsimme, että niissä maisemissa oli helppo löytää kirjoitettavaa.

Tämän jälkeen suuntasimme kotiin päin ja lähtöpisteessä olimme ennen kello 20.

Retkeen oltiin tyytyväisiä. Ehdimme tutustua moneen kohteeseen. Edelleen löytyy uusia kohteita päivämatkaa varten.

Teksti ja kuvat: RN
lainauksia netistä ja Wikipediasta

Vertaistukiryhmä jatkaa kokoontumisiaan Oulussa

Suomen Polioliitto ry:n Pohjois-Suomen ohjattu vertaistukiryhmä kokoontuu Oulun kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53, Oulu seuraavasti:

17.10.2019 klo 12.30-14.00

14.11.2019 klo 12.30-14.00

Tilaisuus on avoin kaikille. Ilmoittautumiset Sinikka Narkiniemelle puh. 040 846 4135.

Lämpimästi tervetuloa!



Merimaisemaa Westendissä.

Ortonin altaalla

Pääkaupunkiseudun poliot (PÄSPO) on jo toistakymmentä vuotta kokoontunut vesijumppaan Ortonissa (ent. Invalidisäätiö), kevätkaudella ja syyskaudella, viitisentoista kertaa per kausi, joka torstai. Talvi-/kevätkauden 2019 vesijumppat jatkuivat poikkeuksellisesti aina 16. toukokuuta asti. Syynä oli edelliseltä kaudelta siirtynyt kerta sekä pari muuta peruuntunutta kertaa kauden aikana.

Tehokasta ja mukavaa

Ennen jumppaa käydään suihkussa ja saunassa. Löylyjenkin jälkeen altaan vesi tuntuu lämpimältä koska se on lämmitetty myös vauva-uinteja varten.

45 minuuttia on taukoamatta tehokasta vesiliikuntaa, ja lopuksi vielä 15 minuuttia vapaata uintia. Sitten vaan takaisin suihkuun ja saunaan. Salla on toiminut meidän ”vakiojumpparina” kiitettävästi. Hänen opastuksiaan ja esimerkkiliikkeitä on helppo seurata, musiikin tahdissa tai omaan tahtiin, kukin omien kykyjen ja mieltymysten mukaan.

Vaihtelevaan jumppaan sisältyy veryttelyä, vesijuoksua, venytyksiä ym. Käytössä ovat myös ”pötkylät”, ”frisbeet”, käsiräpylät ym. Lopuksi yleensä venytelään kaiteella ja rentoudutaan.

Jumppaa keholle ja mielelle

Vesiliikunta on aina muodostanut merkittävän osan polioon sairastuneiden kuntoutuksessa. Yhtä tärkeä merkitys sillä on

myös jatkuvan liikuntakyvyn ylläpidon kannalta. Vedessä on helpompi liikkua, ja vesi antaa sopivaa vastusta liikkeissä.

Ortonin viikottainen ”reissu” on myös odotettu sosiaalinen tapaaminen. Saunan lauteilla parannellaan maailmaa ja vaihdetaan kuulumisia. Tämä on vertaistukea parhaimmillaan: omien kanssa on helppo olla.

Kesä alkaessa siirryttiin tauolle. Nyt on taas syksyn myötä altaalla tavattu.

Teksti ja kuvat: KA



Salla kukitettiin kiitokseksi hyvästä ja voimaannuttavasta vesijumpasta.



Heikki, Tapsa, Salla ja Eero altaan laidalla. Vedestä kurkistavat Kikka ja Ros-Marie.

Yhdessä tehden

Lämmin, hiostava kesä on takana. Nyt hikoilua aiheuttaa Suomen hallituksen toiminta.

Vaalilupauksia rikotaan ja sote-pyöritys jatkuu, eikä valinnanvapaudesta enää puhuta. Veikkauksen toimintaa pyritään rajoittamaan. Avustusrahojen määrä on vaarassa supistua. Kuntataloudella tehdään negatiivista tulosta. Säästökuuri uhkaa kuntien palveluja ja vammaispalvelut ovat tietyt myös silloin vaaravyöhykkeessä.

Apuvälineiden hankinnasta vaikeaa?

Muistelen kaiholla aikoja, jolloin sain ostopalvelusitoumuksen apuvälinehankintaan haluamalleni toimittajalle. Sain sitoumuksen kerralla kahdeksi vuodeksi ja sain itse päättää korjautanko tukisidoksen vai teetätkö uuden. Sitoumuksen sanamuoto oli tukisidoksen korjaus ja tarvittaessa uuden tukisidoksen valmistaminen, siis molemmat vaihtoehdot sai käyttä. Silloin luotettiin asiakkaaseen, eihän minulla ollut mitään järkeä teettää turhia töitä.

2010-luvulla tilanne muuttui, alkoi kova vääntö apuvälineen valmistuspaikasta. Oli pakko vaihtaa pitkäaikaista toimittajaa. Vaati lähes kahden vuoden prosessin, ja sain palata vuonna 2014 entisen toimittajan asiakkaaksi. Silloin tehty tukisidos vaatii nyt huoltoa, edellisestä huollosta 2 vuotta. Oikeastaan pitäisi tilata jo uusi tuki.

Keskustelin asiasta maksajan kanssa, uutta maksusitoumusta ei saa enää ohjata nykyiselle toimittajalle, korjauksin siellä vaati selvitystyötä, lupa sentään heltisi kahden päivän jälkeen.

Korjauksen edellytys oli, että ensin pitää saada kustannusarvio, joka edellyttää korjattavan tuotteen käyttämistä toimitta-



jalla. Kaikki tämä vie aikaa. Korjausta odotellessa mietin pitääkö taas aloittaa uusi kahden vuoden vääntö uuden tukisidoksen saamiseksi nykyiseltä toimittajalta, ajan voisi käyttää johonkin muuhunkin.

Eikö apuvälineiden kilpailuvelvoitetta pitänyt helpottaa tai jopa vapauttaa kokonaan?

Tämä on nyt vain yksi esimerkki, jonka tunnen henkilökohtaisesti. Meillä kaikilla on varmaan kokemusta, miten pakollisten apuvälineiden hankinnasta tehdään työläistä, jopa uuvuttavia projekteja.

Jaksamisen tueksi

Alussa kertamani huolet toivottavasti vielä hälvenevät, katsotaan miten käy. Olen tyytyväinen siitä, kun olen seurannut miten mukavasti eri puolilla henkilökohtaisen jaksamisen kurssit (hekurit) ovat vetäneet väkeä kursseille. Näihin Poli-

oinvalidit ry tulee jatkossakin panostamaan. Kursseja järjestetään 10 kurssia vuodessa ja maantieteellinen hajonta kurssipaikkojen osalta on laaja. Osallistujan ei tarvitse matkustaa

Hyviäkin uutisia!

Afrikasta ei ole raportoitu ainuttakaan poliotapausta kolmeen vuoteen. Afrikka on kuulunut niihin maanosiin, joissa poliovirus on ollut hallitsematon, johtuen heikosta rokotuskattavuudesta. Jokainen vuosi ilman poliotartuntoja on voitto koko maapallolle.



Lapsi Jalalabadissa, Afganistanissa saa polio-rokotteen.

24.10.2019 vietetään kansainvälistä polio-päivää, ja toivottavasti saamme viettää sitä onnellisissa merkeissä. Tämä tarkoittaa rokote-kattavuuden kasvamista ja poliotartuntojen vähenemistä entisestään.

satoja kilometrejä kurssipaikalle, toisin kuin valtakunnallisiin tapahtumiin, joissa nähdään selvä osallistujamäärän väheneminen.

Paikallista toimintaa tullaan jatkossakin tukemaan, toiminnan pyörittäminen osastoissa tapahtuu vapaaehtoisvoimin, ei palkkakuluja, mutta tapahtumien järjestely vie rahaa. Toimintarahaa on tarkoitus saada yhdistyksen omaisuuden realisoinnilla ja tähän kevään vuosikokous myös antoi johtokunnalle luvan. Asiat etenevät, mutta vielä ei ole mitään kerrottavaa. Kelan kilpailutus vaikeavammaisten kuntoutuksessa sekoitti kuntouttamislaitoksemme talouden. Kuntoutuslaitoksen työntekijöiden kohdalla on jouduttu ikäviin lomaauksiin.

Toivotan jaksamista osastojen johtokunnille. Te olette se voimavara, joka saa alueilla toiminnan pyörimään ja jäsenistön liikkeelle.

Syksyisin terveisin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja



Apuvälinepäivä Oulu



Avokuntoutuksen apuvälinepäivä Oulussa keräsi osallistujia eri puolilta Pohjoista Suomea paikalle miettimään omaa apuvälinetilannetta.

Syksyn avokuntoutuspäivät polkaistiin tänä syksynä käyntiin Oulusta. Tällä kertaa syksyllä teema onkin jokaisessa maakunnassa sama – apuvälineet ja päiväkin on poikkeuksellisesti aina lauantai. Päivä poikkeuskin aika paljon totutusta luentopohjaisesta päivästä, koska olimme saaneet paikalle myös apuväline-esittelijöitä, joiden parissa kaikki saivat rauhassa kierrellä alkupäivän.

Kipua lieventävä divaani ja tuoli henkilönostimena

Ehkä mielenkiintoisin esittely oli Neurosonicin divaani, minkä luvataan mm. lievittävän kipuja, stressiä ja parantavan yöunta. Sitä moni kävikin rohkeasti kokeilemassa ja loput rohkaistuvat ehkä myöhemmin, jos tulevaisuudessa tulee uusi mahdollisuus.

Toinen mielenkiintoinen esittely oli Klaimber-tuoli, joka toimii henkilönostimena. Tästä saimme kuulla tuolin kehittelijöiltä Marko Kailasuolta ja Salmelta ja jaossa oli esitteitä, mutta valitettavasti itse tuoli ei vielä

ollut esittelyssä. Mielenkiinnolla moni jää varmasti kuitenkin odottamaan tuolin saapumista markkinoille!

Mukana oli myös Respectan esittelijä ja hänellä oli mukana pienapuvälineitä, joihin sai tutustua. Valitettavasti esittely tuotti kuitenkin pettymyksen, eikä esittely tarjonnut oikeastaan mitään uutta. Myös me kouluttajat petyimme Respectaan ja olemmekin antaneet heille palautetta ja esittäneet toiveita tulevien apuvälinepäivien suhteen.

Vertaistuki vahvistaa

Pienestä pettymyksestä huolimatta oli taas kerran mahtavaa huomata, kuinka iso osa vertaistuki ja keskustelu on avokuntoutuspäiviä. Moni kertoi kokemuksistaan apuvälineiden hankinnan ja käyttöönoton kanssa sekä kodin muutostöiden ongelmien parissa, mutta onneksi näistä kuulee välillä myös positiivisia kertomuksia. Haluan silti vielä muistuttaa, että ongelmien eteen sattuessa niiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin taistelemaan,

vaan ottakaa rohkeasti yhteyttä Marja Räsäseen.

Loppupäivä menikin nopeasti ryhmäkeskusteluiden parissa. Paras anti avokuntoutuspäivässä

monille olikin ystävien tapaaminen ja kokemuksien jakaminen.

Kiitos Oulu, keväällä nähdään!

Teksti ja kuvat: Jenni Pihkola



Päivän aikana tehtiin myös erilaisia harjoitteita ja pohdittiin omaa arjen selviytymistä isommissa ja pienemmissä ryhmissä. Vertaistuki on tärkeää.



Pääkaupunkilaiset suhtautuivat tosissaan apuvälinepäivän korttipelihaasteeseen. Kortissa jokin apuväline ja sitten alettiin arvuutella, että mikä apuväline omaan otsaan onkaan kiinnitetty?

Avokuntoutusta Pääkaupunkiseudulla

Suomen Polioliitto ry:n avokuntoutus Pääkaupunkiseudun alueella, Helsingissä, Iiris Keskuksessa.

Perinteisestä poiketen oli meillä yksi yhteinen päivä (tavallisesti Pääkaupunkiseudun avokuntoutuksessa on kaksi ryhmää) ja päälle päätteeksi vielä lauantaina (tavallisesti kokoonnumme arkipäivänä) tätä avokuntoutusta. Teemana oli vuoden teemaan sopivasti apuvälineet. Osalla vakiorukasta oli tullut ylityspäsemättömiä esteitä, eivätkä voineet osallistua.

Aamukahvia ja halauksia

Aamu oli aurinkoinen. Kun saavuin, käynnissä oli jo pienois-täpäinää, apuvälineitä oli esittelyssä ja ihan kannoillani paikalle saapui toinenkin apuväline-esittelijä. Vetäjät Anne ja Jenni toivottivat tervetulleeksi ja ainakin

minä sain halauksen. Tietty olin itse tassut ojossa odottamassa juuri tuota halausta.

Kokoonnuimme sisääntulokerroksessa, ei tarvinnut seikailla hisseillä, paitsi takaparkista tulijat saivat seikkailla. Aloituskahvit oli katettu ruokasaliin, joten pääsimme pienelle alkulenkille. No, ei tarvinnut mitään maratonia kävellä, sillä ruokala löytyi ihan kulman takaa. Paluumatkalla saattoi ottaa vielä vettä tai mehua kurkun kostukkeeksi.

Apuvälineitä ja hämäyksiä

Kokoustilaan palattaessa oli toinenkin esittelijä saanut tarvaransa levitettyä pöydälleen. Apuvälineitä oli esillä. Suurin osa ns. pienapuvälineitä, mutta muutama järeämpikin oli näytillä ja kokeillakin sai.

Tällä kertaa ei pidetty hetkeäkään kalvosulkeisia, vaan saatoimme liikkua mieleemme ja mielenkiintomme mukaan ja keskustella kanssakulkijoiden

kanssa vapaasti. Taululla pyöri video nonstopina.

Olihan vetäjät toki järjestäneet muutakin tekemistä. Etupöydällä oli neljä mielenkiintoista, salaista ämpäriä ja ihan luvan kanssa saatiin kopeloida ja arvata (tahi tietää) mitä oli kätetty ämpäriin. Käsi vain mustasta aukosta rohkeasti ämpäriin. Jokaisessa ämpäriässä oli apuväline ja hämäystä. Oli siinä ihmettelmistä, että mikä on tämä esine ja onko esine oikea esine vai sittenkin se hämäys?

Oli se kinkkinen paikka, piti käydä monta kertaa kopeloida ja veikkaamassa, onko se tämä se apuväline? Vai olisiko tämä sittenkin hämäystä? Entäs, jos onkin hämäys, niin mikä on sitten tämä apuväline?

Päivän päätteeksi laitettiin vielä kortti otsaan ja ihmeteltiin mikä kumman apuväline sitä itse olitiinkaan? Meidän pöytäseurueelle osui niin vaikeat apuvälineet

kortteihin, että emme tahtoneet löytää kysymyksiä, joilla ratkaisu olisi selvinnyt. Jokunen sentään selvitettiin.

Tosi onnistunut avokuntoutuspäivä saatiin taas kerran viettää yhdessä. Ja aurinko paistoi vielä kotimat kallakin.

Teksti: Kirsti Paavola

Kuva: Jenni Pihkola

LOTTA
SVÄRD
SÄÄTIÖ

Poliokuntoutus Kyyhkylässä



Timo Järvinen opetti Asahi-liikuntaa rauhallisesti ja venyttäen. Todella rauhallista jumppaa ja sopii hyvin meille poliolaisille. Meidän ryhmässämme oli tuttuja ja tuntemattomia, joskin kaikista tuli hyvinkin tuttuja kurssin aikana. Eila Sipoosta, Veikko Hämeenkyröstä ja Martti Tampereelta sekä Maire Ylivieskasta olivat ensikertaa mukana ja tykkäsivät kovasti.

19.-28.8.2019

Suomen Polioliitto ry:n järjestämä poliovammainen kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi Kyyhkylässä keräsi jälleen polion sairastaneita eri puolelta Suomea päivittämään omaa toimintakykyään ja etsimään uusia tapoja pärjätä omassa arjessa, omatoimisena mahdollisimman hyvin.

Teksti ja kuvat : Anne Niemi ja Veikko Hemminki

Kyyhkylän pihapiirissä toimi vanha navetta galleriana. Paikallinen taiteilija oli tehnyt kierrätysmateriaalista todella uskomattomia taideteoksia.

Anne rentoutumassa Hydrojetissä. Vesipetissä lorisi ja hyrisi, mutta muuten oli mukavaa ja rentouttavaa.



Voi tätä ihannuuvven autuutta -

Heku Kruunupuistossa

Aurinko syleili meitä alkukesän lämmöllään, kun kurvailimme itse kukin tahoiltamme Kruunupuistoon Punkaharjulle. Oli alkamassa Savon heku-kurssi 4.-7. kesäkuuta. Ryhmässä meitä oli lopulta kaikkiaan kahdeksan.

"SukkelaSaikkonen" komentajana

Ryhmänvetäjäksi ilmestyi joku eläköitynyt papparainen? Ei nyt sentään, vaan "SukkelaSaikkonen", tutummin Velma. Niin sitä lähdettiin Velman luotsaamana päivien ohjelmia eteenpäin viemään. Oli monenlaista tarjontaa toimintakykytestiä, allas- ja liikuntaryhmiä, hierontaa, jalkahoitoja jne.

Päiväkahvit ja muistoja asemalla

Keskiviikkona iltapäivällä oli vuorossa retki. Niinpä Velma ajaa hurautti talon autolla meidät Luston Wanhalle Rautatieasemalle. Asemalla pääsimme tutustumaan erilaisiin taideteoksiin ja kokemaan hetkeksi menneen ajan matkaromantiikkaan.

Ihastuttavassa aseman pihapiirissä voi katsella taidetta, levähtää ja nauttia virvokkeita Lotta-kioskin terassilla. Tottahan toki myös meidän porukkamme istahti Lotta-kioskin terassille päiväkahvituokiota viettämään. Kun kahvit oli juotu ja valokuvat muistoksi otettu palailimme takaisin Kruunupuiston tanhuville. Oli tehty tosi hauska ja antoisa retki.

Iltaisin oli myös tarjolla ohjelmaa, jos tahtoi olla mukana: yhteislaulua, karaoketanssia,



Savon heku-kurssilaiset saapuivat Kruunupuistoon. Kuvassa oleva bussi ei liity tähän, koska kaikki tuli omilla kyydeillä.

Lämpimillä keleillä oli mukava istua ulkona limonadeilla. Tosin kuvaushetkellä juomat piilotettu, koska mainosrahoja ei maksettu.

yhteisiä keskustelu- ja kahvihetkiä sekä kaikenlaista vertaistukea roppakaupalla. Ryhmäläiset olivat tosi tyytyväisiä ohjelmaan ja yhdessä tekemisen riemuhiin.

Vaan kaikki hyvä loppuu aikaan - niin tämäkin kurssi. Kiitos ryhmänvetäjälle sekä koko talonväelle siitä hyvästä huolenpidosta, mitä saatiin osaksemme, kun piipahdettiin talossa. Tapaamisiin taas.

Iloa valoa ja oikein ihanaa oloa kaikille!

ps. Velma lähettää lämpimät syysterveiset poliolaisille.

Teksti: IK

Kuvat Iiris Karvisen arkisto ja Veli-Matti Saukkonen



Heku-kurssi oli hyvä ja aika meni hurjaa vauhtia.

Eurajoen Ajo-opisto www.eurajoenajo-opisto.fi	KTK-huolto Oy Vähikkälä, puh. 050 306 8640	Tornion Apteekki www.tornionapteekki.fi	Hammaslääkäri Auli Reijonen Lahti, puh. 03 751 2122
Salon Kone ja Rauta Oy www.skroy.com	Sähköpalvelu Keskitalo Ky Kempele, puh. 044 262 7499	Tilitoimisto AC Laurens Oy Helsinki, www.aclaurens.fi	Vyöhyketerapia Tmi Oili Säilä Helsinki, puh. 050 363 0835
Kurun Kivi Oy Terälahti, www.kurunkivi.fi	KONEPAJA TRAMETA OY Turku, www.trameta.fi	TURUN VAPAAVARASTO OY Turku, puh. 075 326 7999, www.turunvapaavarasto.fi	<i>Maria Rönöckilä</i> KYNTTILÄPAJA  www.mariadrockila.fi
Tiori-Kuljetus Oy Helsinki, www.tiori-kuljetus.com			
KIVIVEISTÄMÖ LEVANDER OY Pihlajamäentie 32 A, 00710 Helsinki, puh. 09 387 6284 www.kivilevander.fi		KOTKAN ISÄNNÖINTIPALVELU OY Naakantie 2 A, 48230 Kotka, puh. 044 735 5600 toimisto@kotkanisp.fi www.kotkanisp.fi	
METSÄPALVELU TURUNEN OY Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828 tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi www.metsapalveluturunen.fi		VANTAAN LUONNONKIVI OY puh. 040 513 8419	

T J M | S Y S T E M S O Y

Ammattitaitoista tilitoimistopalvelua

Sähköistä sinäkin taloushallintosi

Myös me TJM-Systems Oy:ssä käytämme Heeroksen ohjelmistoja, jotka mahdollistavat monipuoliset ja laadukkaat sähköiset tilitoimistopalvelut.

Ota yhteyttä

TJM-Systems Oy

Läntinen teollisuuskatu 11, 02920 ESPOO | p. 040 900 1252
Tikkurilantie 68, 01300 VANTAA | p. 044 566 7156
www.tjm-systems.fi



www.heeros.com

Heeroksen tuoterperhe kattaa kaikki digitaalisen taloushallinnon prosessit paperilaskun skannauksesta osto- ja myyntilaskujen käsittelyyn ja sähköiseen arkistointiin. Sähköisyys ja paperittomuus tehostavat tilitoimiston palveluprosessia ja mahdollistavat ohjelmistojen yhteiskäytön asiakkaan kanssa. Heeroksen ohjelmistojen helpottamasta yritysarjesta nauttii jo yli 6000 organisaatiota.

kuntoutusta

Heku-kurssilla Turun Ruissalossa

Varsinais-suomalaisten ja pääkaupunkilaisten yhteinen Heku-kuntoutuskurssi järjestettiin 12. kerran Ruissalon kylpylässä 3. – 5. syyskuuta. Tällä kertaa mukana oli 10 osastolaistamme, Päsposta oli kuusi innokasta, mutta myös Tampereen osastosta oli kuusi osallistujaa. Jäsenistöhan voi osallistua myös toisten osastojen kursseille. Matkan joutuu kuitenkin järjestämään ja maksamaan itse. Kaikkiin meitä oli 22.

Meidät oli heti alkuun jaettu kahteen ryhmään. Vetäjinä olivat meille ennestään tutut Ninnu, Julia ja Leena. Tänä vuonna emme paleltuneet kuten viime vuonna.

Alkukeskustelun jälkeen kuultiin Aivoista ja liikunnasta Julian kertomana. Lounaan jälkeen siirryttiin ryhmissä puhaltamaan Puhallustikkaa ulos Leenan kanssa tai tehtiin Lihastestejä Ninnun ja Julian kanssa. Samat Lihastestit on tehty samalla tapaa jo vuosia, jotta voidaan seurata testituloksia ja saada pa-



Rentoutusta ja venytystä niska-hartia alueelle. Niska ja hartiat ovat monella voimakkaan rasituksen kohteena ja kipua tuttua. Heku-jaksolta saa neuvoja myös tähän ongelmaan.



Ruissalon maasto tarjoaa mukavat puitteet ulkoiluun. Syyskuun alun ajankohta takasi sen, ettei vielä ollut pakasta tai liukasta

lautetta. Tämän jälkeen oli joko sisämölkkyä Leenan kanssa tai vesiliikuntaa. Päivällisen jälkeen vapaa-ajanohjelmaan kuului keskustelua.

Keskiviikkona aamupalan jälkeen oli ohjelmassa taideterapiaa Julian kanssa. Edessä oli ulkoiluvaatteiden pukeminen, koska ohjelmassa oli Luonto kuntosalina Ninnun ja Julian kanssa. Lounaan jälkeen oli Testipalautteiden aika ja sen jälkeen Tuolijoogaa. Nämä olivat kaikille yhtä aikaa. Ennen päivällistä oli toisilla Visailua Leenan kanssa ja toisilla Vesijumppaa. Päivällisen jälkeen oli ravintolasalissa Karaokea.

Torstaina aamupalan jälkeen oli Asahi terveysliikuntaa Julian kanssa ja Minicolfia sisällä pienessä ryhmässä Ninnun kanssa. Sen jälkeen oli venyttelyä ja rentoutusta Julian kanssa. Lounaan jälkeen oli luento Lantionpohjan toimintahäiriöistä.

Kuntoutuspäiviin oltiin tyytyväisiä. Suurin osa jaksoi käydä läpi koko annetun ohjelman. Tamperelaisetkin olivat tyytyväisiä ja innokkaita tulemaan ensi vuonnakin. Ensi syysksi tehdään alustava varaus kurssipäivistä.

Teksti ja kuvat: RN




TURUN TUKIKOHTA

YKSILÖLLISET- JA VALMISTUKIRATKAISUT

- Polvituet
- Selkätuet
- Rannetuet
- Tukisukat
- Tukipohjalliset...

Puutarhakatu 17, 20100 TURKU
info@turuntukikohta.fi | 020 761 9030

Itsenäisyydenkatu 35, 28130 PORI
pori@turuntukikohta.fi | 020 761 9036

Tukikohta
Palveleva apuvälineliike

Myös verkkokauppa www.turuntukikohta.fi

Pohjanmaalaiset apuvälineitä tutkimassa



Apuvälinepäivän aikana pohjanmaalaiset – apuvälinetietojen ohella - antoivat ja saivat toisiltaan vertaistukea ja arjen käytäntöjä, joiden avulla helpottaa omaa arkea..

AVO-apuvälinepäivä Seinäjoki Areenalla Komiasalissa la 21.9.2019 Pohjanmaan osaston polioinvalidiille. Mukava joukko (13+3) oli jakanut lähteä tärkeään tapaamiseen kuulemaan apuvälineiden käyttöön ja hankintaan liittyvistä asioista.

nä aamuna oli jo tienpinnoissa kuuraliukkautta.

Sinnittely kostautuu

Apuvälineet on meille ihan jokaiselle iän karttuessa ja vaivojen lisääntyessä tullut tarpeelliseksi ja välttämättömäksi. Apuvälinepalveluja ja saatavuutta säädelään eri lakien kautta. Järjestämisvastuu jakaantuu perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon välillä. Hankintaprosessissa on eriarvoisen tärkeää ottaa huomioon kunkin omat tarpeet ja välineiden sopivuus.

Toisilla paikkakunnilla asiat hoituvat kivuttomasti, mutta valitettavan usein asioiden kanssa saa takuta pitkäänkin, kun ei ole taitoa eikä jaksua hoitaa prosesseja itse. Pitäisi unohtaa meille poliolaisille tyypillinen ”jääräpäisyys”-asenne, että kylähän mä pärjään enkä tarvitse mitään apua enkä apuvälineitä. Liian pitkään sinnittely kyllä sitten kostautuu.

Arvuuttelua ja riemua

Meidän avo-päivä oli kaikin puolin niin onnistunut ja piristävää. Apuvälineitä meille esitteli fysioterapeutti Takalan Sirpa.



Löytyi sieltä ennen näkemättömiäkin apuvälineitä, uusia versioista vanhoista tutuista ja itsellä jo käytössä olevia, totesivat pohjanmaalaiset avokuntoutuksen apuvälinepäivänä.

Monenlaisia arkea ja elämää helpottavia tuotteita on kyllä tarjolla. Itse ostin ”jarrusukat”, jotka mielletään pikkulasten tuotteiksi, mutta onkohan tuota ikää jo kertynyt jo niin paljon, että muuttuu lapseksi jälleen.

Pihkolan Jennin ja Salosen Annen johdolla käytiin apuvälineisiin liittyviä, hyödyllisiä keskusteluja. Iloa ja naurua ei puuttunut, kun otsaan kiinnitettyjen, avuvälineitä kuvaavien kuvien tuotteita piti kysymysten perusteella tunnistaa. Myös

neljän sangon sisällöstä piti käsikopelolla osata arvata, mistä apuvälineestä oli kyse. Sangossa oli myös hämäystuotteita sekoittamassa arvausta. Ja minäpä voitin lakupötkön.

Kaiken kaikkiaan virkistävää tapaaminen. Näitä lisää...vaikka verkkokursseja puuhataan, niin me ”vanhankansan” ihmiset halutaan tavata myös face to face.

Teksti: Pirkko Ahola

Kuvat: Veikko Hemminki

Suomen Polioliiton järjestämä Avokuntoutus 2019

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus 2019 on uudistanut ilmetään 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 kahvittelua ja lounas ilmoittautuneille.

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2019 kahdeksalla paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavalit. 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 ilmoittaututaan 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.

(Ilmoittautumiset 23.1.2019 mennessä)

Tervetuloa mukaan!

Syksy

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, Kaarinatalo, 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 Vammaisoikeudet

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



Haasteena: Oikeat henkilöt oikeille kursseille

Suomen Polioliitto ry kuu-
luu avokuntoutusverkos-
toon, jonka tarkoituksena
on jakaa tietoa ja kehittää
avokuntoutustoimintaa
ja verkostoitua. Verkos-
ton postituslistassa on
toistasataa asiantuntijaa
ja toimintaa koordinoiva
työryhmä järjestää tapaa-
misia 1-2 kertaa vuo-
dessa aina tietyn teeman
mukaisesti.

Mediaähky

Tänä syksynä avokuntou-
tusverkosto kokoontui
5.10.2019 aiheenaan
avo- ja verkkokuntoutuskurssi-
en markkinointi. Aivoriihen ta-
voitteena oli löytää viisastenkivi,
jolla löydetään sopivat henkilöt
oikeille kursseille. Viestintäka-
navat ovat monipuolistuneet ja
siitä syystä viestit voivat hukkua
informaatiotulvaan. Toisaalta
järjestöjen odotetaan viestivän
mahdollisimman monessa me-
diassa, vaikka resurssit olisivat
vähäisiä.

Yhteiskehittelyn alustukseen
aiheeseen toivat omat panok-
sensa niin Kuntoutussäätiön,
Väestöliiton, Sydänliiton kuin
Sosten edustajat, mutta avaus-
puheenvuoron piti Polioliiton
toiminnanjohtaja Birgitta Oksa
ja tilaisuutta väritti kokemusasi-
antuntija Eero Sointu. Loppu-
aika kului hyvien markkinointi
käytänteiden ja uusien ideoiden
jakamisessa verkoston kesken.

Asiakas on tärkein

Birgitta Oksa toi vahvasti esiin
kuntoutujan näkökulmaa mark-
kinoinnin suhteen ja valotti nä-
kemystään asiakkaiden ennako-
oletuksista tehdyllä videolla,
korostaakseen yhtä väylää, jolla
markkinointi onnistuu: asiak-
kaiden mielipiteillä on merki-
tystä.



*Polioliiton vertaisohjaaja Eero Sointu toi avokun-
tutusverkostolle ajatuksia kuntoutuksesta ja muista
toimintakykyä ylläpitävistä palveluista kuntoutu-
jan näkökulmasta. Yksi apu monimutkaisessa ja
hajallaan olevassa palveluvuorossa kulkemiseen
saattaisi löytyä henkilökohtaisesta "sote-hoitajasta".*

Ei tule tarjota mitään sellaista,
joka ei vastaa ennakko-esityksiä.
Pitää muistaa, mitä me oikein
markkinoidaan ja nimenomaan
asiakkaan tarpeita silmällä pitäen.
Kuitenkin uskallus, rohkeus,
ennakkoluulottomuus ja "oman
näköisen" tekeminen pitää mei-
dät pinnalla sekä mukana asia-
kaskeskusteluissa. Haasteena on
se, että tavoitetaan myös järjes-
töön kuulumattomat.

- Epäonnistumisia ei meillä
pelätä, sillä ne kehittävät toiminta-
ta, totesi Birgitta Oksa hymyil-
len ja jatkoi:

- Täytyy myös muistaa, että
ilman pitkäjänteistä markki-

nointiviestintää voi toiminta
lamaantua.

On mainostettava ja tiedotet-
tava sekä ylläpidettävä suhdetoimintaa,
jotta vahvistetaan yhdistyksen
imagoa ja saadaan "tuote" myydyksi.
Polioliitossa markkinointia tehdään
tavoitteellisesti eli huomioidaan tarkasti
mihin tähdätään mitattavasti, miten
ollaan saavutettavissa, mikä on
oleellisin ja missä aikataulussa.
Polioliitossa kiinnitetään edellä
esitettyjen asioiden lisäksi huomiota
myös jatkuvaan kehittämiseen,
suunnitelmallisuuteen ja pitkäjänteisyyteen.

- Tärkeintä on kuitenkin "tuntea"
asiakas.

Birgitan alustukseen viitattiin
myös muissa puheenvuoroissa
ja kaiken kaikkiaan niin Polioliiton
toiminta kuin Polioliiton
puheenvuoro tapahtumassa sai
erinomaisesti huomiota.

Sote-hoitaja neuvomaan?

Polioliiton vertaisohjaaja Eero
Sointu toi esiin kuntoutujan
näkökulmaa markkinointiin
esittämällä ratkaisunaan viestintä-
ongelmiin sosiaali- ja terveys-
palveluissa keskushenkilöä, jolle
markkinointi kohdistettaisiin
ja jonka työnä olisi ohjata kun-
toutujaa siihen palveluun, jonka
hän tarvitsee.

Eero nimitti henkilöä SOTE-
hoitajaksi, joka on yhteydessä
asiakkaan kanssa eri sosiaali- ja
terveyspalveluihin. Verkostosta
nousi esiin ajankohtainen kom-
mentti siitä, että tällaisia henki-
löitä on jo koulutettu nimikkeellä
kuntoutuksenohjaaja, mutta
he toimivat lähinnä erikoisai-
raanhoidossa. Eeron ajatuksena
oli, että SOTE-hoitaja toimisi
myös peruspalveluissa, ja voisi
myös ohjata asiakasta käyttä-
mään digitaalisia palveluja kuten
Kanta.fi ja etäkuntoutus. Ajatus
herätti mielenkiintoa yleisössä
ja keskustelua verkostossa.

Iltapäivän lopuksi verkosto
pohti kuulemaansa ja koke-
maansa pienryhmissä. Tulokse-
na oli mm. se, että palveluiden
markkinointilähtökäsitteet löytyvät:
puskaradiosta, vapaaehtoisista,
vertaistukihenkilöistä ja tyyty-
väisistä asiakkaista. Markkinoin-
nissa käytetään kohdehenkilöön
soveltuvia väyliä, eikä unohdeta
perinteisiä kanavia. Yleisesti ot-
taen järjestön tulee näkyä, jotta
sen sanoma menee perille. Esiin
nostettiin myös videoklipit, jot-
ka herättävät mielenkiintoa ja
toimivat hyvänä markkinointi-
välineenä.

Teksti: Marja Räsänen

Kuvat: BO

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Niin se vaan on, että
paras vuodenaika kesä
on takana. Lomat
on luvattu ja arkeen on palattu.
Puolensa kullakin vuodenaikalla.
Olen kuullut sanottavan, että
vuodenaikojen vaihtelusta joh-
tuun pohjoisen pallonpuoliskon
ihmisten mieli on tästä syystä
johtuen yleisesti ottaen läpi vuo-
den virkeämpi, kuin eteläisen
pallonpuoliskon ihmisillä. Tiedä
hän, pitääkö paikkansa. Mutta
hyvä niin, jos näin menee!

Oman lisäväärinsä syksyyn tuo
se seikka, että valtakunnan korkeim-
mat poliittiset päättäjät ovat
palanneet ns. töihin "pitkältä
hyvin ansaitulta kesälomaltaan."
Pari päivää sitten näin
iltapäivälehdissä uutisen, jonka
mukaan ensi työhönsä he ovat
korottaneet ministerien palkkoja.
Pääministerikin sai vaatimattomasti
runsaa 2500 euron korotuksen
kuukausipalkkaansa. Eikä vähälle
jääneet muutkaan ministerit.
"Reilu peli on, sanonko ääneen,
mistä? En viitsi."

Lomaa ja kuntoutusta

Meidän yhdistyksemme kesä-
toimintaan kautta koko yhdistyksen
historian, on kuulunut lomailutoiminta.
Niin myös kuluneena kesänä. Tällä
kertaa lomaa vietettiin Loma- ja
koko-ushotelli Marjolassa Lappeen-
rannassa. Monesta eri syystä
johtuen tänä kesänä lomalle
valittujen keskuudesta tuli niin
paljon loman peruutuksia, että
osallistujina oli lopulta vain 10
henkilöä. Ensimmäisen kerran
itsenäni ei ollut mahdollisuutta
lomalle osallistumiseen. Minun
saamani palaute kertoi, että
tällä kertaa sää ei ollut kovin
suosiollisia. Vettä tuli ja viimaa
riitti kiitettävästi. Mutta porukka
nautti jälleen mukavasta
yhdessäolosta. Kiitos Marjo-
lan henkilökunnalle.

Jäsentoimintamme ehdot-
mana vuotuisena kohokohtana
on yli 10-vuoden ajan ollut Vi-



Sää suosi Marjolan lomalaisia kesällä 2020.



Pärnun lomalla viihdyttiin ja yhteiset hetket keräsivät kiitosta.

ron kylpylöissä syksyisin järjes-
tetyt virkistys- ja kuntoutuslomat.
Ne pitävät edelleen pintansa
ja ovat muodostuneet suosituimmaksi
kuin kesäinen lomailutoiminta.
Huolimatta siitä, että osallistumiskustannukset
jäsenille ovat korkeammat, kuin
kesälomatoiminnassa. Koska Vi-
ron lomasta peritään osallistujilta
myös korkeampi omaosuusmaksu,
kuin kotimaassa järjestetyistä
lomista, ne ovat myös "kustannus-
systävällisempiä" yhdistykselle.
"Sanoo syvällä rintäänellä
yhdistyksen kirstunvartija."

Kuntoutus- ja virkistyslomille
on osallistunut vuosittain yleensä

sä n. 25 henkilöä. Tämän syksyn
lomalle ilmoittautui 24 henkilöä,
joista 5 henkilöä joutui valitettavasti
monesta eri syystä johtuen perumaan
osallistumisen. Myös minä itse joutuin
tällä kertaa luopumaan tästä lomasta.
Harmittaa suuresti. Mutta ei aina
voi voittaa. Ei edes joka kerta.
Tästä lomasta olen saanut pelkkää
hyvää palautetta. Jopa osallistujien
kiittaamaan "kiitos kortin" Pärnusta.
Kiitos matkanjärjestäjälle Kaari-
Matkat Oy:n toimitusjohtaja Keijo
Kaarelle, sekä aina niin suosituille
ja ystävälliselle bussinkuljettajalle
Simo Myllymäelle.

Onnittelut

Tyttäreni Kirsi-Marja täyttää
09.10. pyöreitä vuosia, mutta ei
paljon. Naiset eivät tunnetusti
vanhene koskaan. Tai sitten
me miehet emme uskalla sanoa
sitä ääneen. Lapsenlapseni Iida
täytti 3-vuotta 22.09. ja Niklas
1-vuotta 10.06. Onnitteluni
vielä heille kaikille!

Toivotan jäsenistöllemme sekä
Poliolehden lukijoille oikein Hyvää
Syksyä.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n
puheenjohtaja

Mukavaa yhdessäoloa ja virkistystä tuleviin päiviin

Tänä syksynä jälleen Suomen Poliohuolto r.y. järjesti yhteistyössä Kaari-Matkat Oy:n kanssa kuntoutus- ja virkistysloman Viron Pärnussa 8. – 14.9. Mukana matkalla oli poliolaisia, joista osa selviytyi kaikesta itsenäisesti, osalla oli mukana avustaja, joka huolehti avustettavastaan koko ajan, ja joillakin oli mukana järjestön yleisavustaja, sukulainen tai tuttava, joka tarvittaessa avusti mm. ruokailun yhteydessä ja hoidoissa käynnistä.

Osa matkalle lähtijöistä saapui Pohjanmaalta satamaan linja-autolla, osa matkasi omilla autoillaan Helsinkiin ja jokunen osallistui ja oli myös Helsingistä. Eckerö Line M/S Finlandia –laivalla päästiin nauttimaan runsas ja maukas lounas ja ehtipä jokunen käydä vielä ostoksillakin laivan puodissa. Hotelli Estonia Medical Spa & Hotel otti matkailijat vastaan illan suussa.

Ensimmäisenä päivänä jokaiselle oli varattu kolme hoitokertaa ja lisäksi lääkärintarkastus. Jokainen sai lukuisista hoidoista valita itselleen sopivat hoidot lomapäivien ajaksi. Tarjolla oli mm. hierontaa, yrtti-helmikylpyjä, suolakammiota, vesikumpaa jne. Jokainen sai nauttia kolme valitsemaansa hoitoa päivässä ja lisäksi voi vielä ostaa muita hoitoja niin halutessaan. Kuntosalissakin oli mahdollisuus käydä kuntoaan kohottamassa tai ylläpitämässä niin halutessaan.



Suomen Poliohuollon kuntoutusloma Viron kylpylässä on saavuttanut vankan suosion. ”Poliolaisenkin elämä on ihanaa – kun sen oikein oivaltaa”.

Kiertojelu kaupungilla ja pistäytyminen Latvian puolella

Päivät eivät kuitenkaan kulu neet pelkkien hoitojen ja runsaiden ruokapöytien ääressä. Kaupunkiin tutustuttiin mm. kiertoajelulla ja ulkoilla voi puistoissa ja kaupungilla. Lähellä oli

mm. Naisten uimaranta, jossa kauniiden kesäpäivien aikana naisväki voi uida Luojan luomassa asussaan muiden naisten kesken. Muilla ei silloin sinne olekaan pääsyä, vaikka saattaisihan se miesväkeä kiinnostaakin. Pärnun puistot, kadut ja liikkeet tulivat viikon aikana tutuiksi.

Samalla reissulla oli mahdollisuus käydä myös Latvian Aina-zissa. Ilmeisesti osallistumiseen oli vaikuttanut hieman se, että uutisista olimme saaneet tietää Latvian naurujuomien hintatason halvemmaksi kuin Virossa.

Saattoi kuitenkin käydä niin, että loppujen lopuksi hotellin kaupasta sai samoja ilojuomia halvempaan hintaan kuin muualta. Tietysti, jos matkailija halusi saada yhden maan lisää matkailukohteekseen, kannatti tälle retkelle ilman muuta osallistua, vaikka ei ostosmatkalla käynytkään.

Poliolaisenkin elämä on ihanaa – kun sen oikein oivaltaa

Keski-ikäisillä alkuaikaa käytettiin osallistujien kanssa keskusteluun. Jokainen kertoi poliostaan tai sairautensa ja niiden aiheuttamista ongelmista jokapäiväiseen elämäänsä. Suurin osa oli saanut polion lapsuudessaan. Osa oli sairastunut jo ihan pienessä 2-vuotiaana, monet 6-vuo-

tiaina. Suurissa perheissä taudin oli saanut useampi ja osa lapsista oli kuollutkin. Silloin ei oikein kukaan osannut sanoa, miten olisi pitänyt toimia, vaan joissakin perheissä sairastunut lapsi oli ollut kosketuksissa perheen muihin lapsiin. Sairastumiset olivat tapahtuneet vuoden 1950 – 1960 aikana. Poliorokorukset tulivat vuonna 1957.

Sairastuminen oli aiheuttanut lapsille sen, että he olivat joutuneet jättämään kotinsa ja perheensä ja muuttamaan Helsinkiin Raajarikkoisten kouluun. Vain loma-aikaan he olivat päässeet kotiinsa. Useilta oli mennyt liikuntakyky, joten he liikkuiivat pyörätuolissa. Monilla polio oli esimerkiksi kädessä tai jalassa, joten he pystyivät liikkumaankin ilman sauvoja tai yhden sauvan kanssa. Kaikki eivät olleet edes tienneet aluksi, että heillä oli polio. Monen perheessä jollakin toisella polio oli vain



Pärnu tarjosi lomalaisille mukavan irtioton kotiarjesta. Iltaisin oli mukava jutella ja jakaa kokemuksia.

vähäisesti aiheuttanut ongelmia, joten he olivat pystyneet käymään koulunsa ja osallistumaan työelämään normaalisti.

Mukana monenlaisissa toiminnoissa

Polio ei ole kuitenkaan vaikuttanut siihen, ettei elämä sujuisi heiltä hyvin antoisasti. Pyörätuolissakin voi tanssia. Erilaisissa

harrastustoiminnoissa moni on mukana. Matkoille voi osallistua ja nähdä maailmaa. Keskustelu- ja kerhotoiminnasta moni saa uusia virikkeitä elämäänsä. Vuosittain kerran tai pari voi osallistua poliolaisten yhteiselle matkalle, jossa ystävien ja tutujen tapaaminen antaa uusia mahdollisuuksia suunnata taas elämässään eteenpäin.

Ja olihan se Risto-koirakin matkassa mukana

Ja mitäpä olisi matkailu ilman parasta ystäväänsä. Anneli Tarakkamäen mukana paikasta toiseen matkaa myös Risto-koira. Avustajakoira on monelle vammaiselle tuki, turva ja paras seuralainen. Koira pystyy auttamaan tehtävissä, jotka muuten olisi hankala suorittaa tai jäisivät kokonaan tekemättä. Nelivuotias Risto, 12 maassa käynyt palvelukoira, auttaa Anneliä niin kotona kuin kodin ulkopuolellakin. Iloa elämään tuovat monet asiat – ja Annelille etenkin Risto!

Teksti ja kuvat:
Aulikki Juvonen



Laadukasta ja itsenäistä elämää

Apuvälineet arjen toimintakykyyn ja liikkumiseen.

Proteesit | Ortoosit ja tuet | Jalkineet ja pohjalliset
Liikkuminen | Terapiavälineet | Kodin apuvälineet
Ergonomia | Hygieniat | Autoilun apuvälineet
Vuokraus | Huolto



Respecta

www.respecta.fi

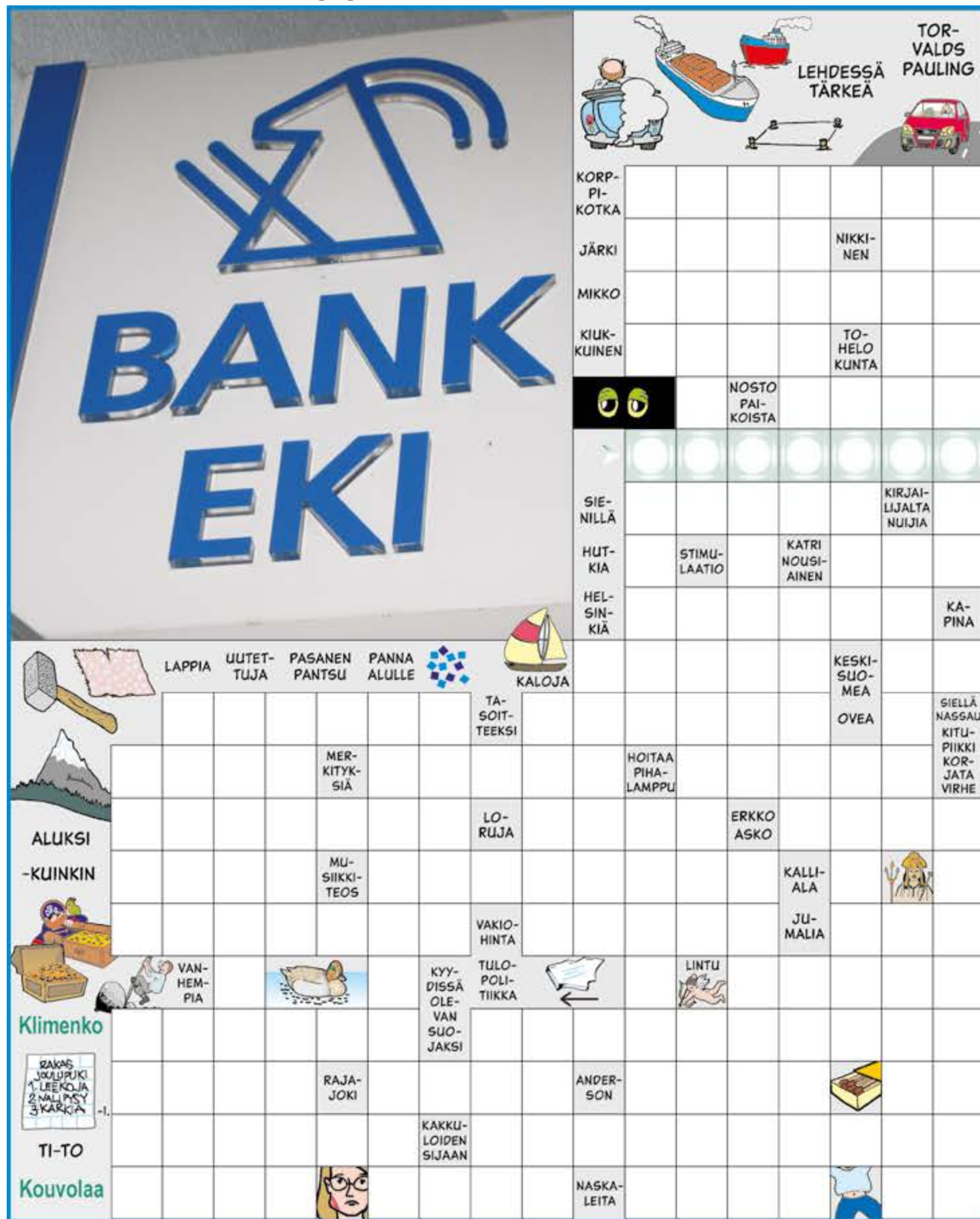


Respecta.Vapaus.Liikkua

Partner of Clinical Services Network

ottobock.

Poliolehden syysruudukko



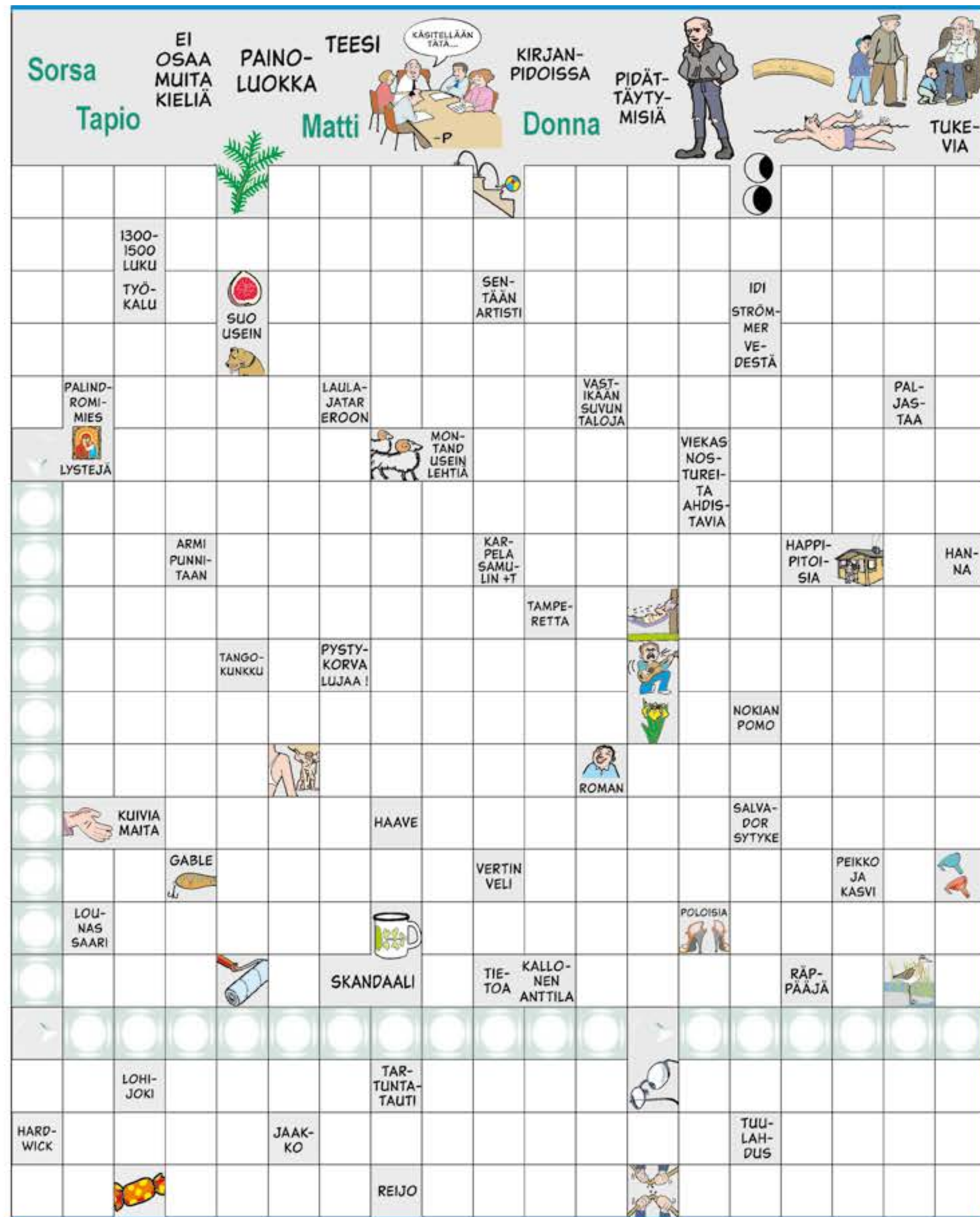
Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

34

Poliolehti 3/2019



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

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 25.11. 2019 mennessä
osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Poliolehti 3/2019

35

Savon osasto

Taas niinkuin ennenkin...

Osasto tarjoaa jäsenilleen ”pientäiloa” jou- lun odotukseen ja maksaa yhden teatteri-/ konserttilipun hinnan.

Korvaus enintään 35€. Rahan saa kuittia vastaan.

Näin jokainen voi valita itselleen sopivan ajan ja paikan.

Muista mahdollisista syyspuolen tapahtu- mista ilmoitellaan myöhemmin.

Yhteydenotot

Iiris Karvinen puh. 0400 649677 tai Esko Timonen puh. 0400 645182

Hyvää syksyä kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

Tapahtumat:

Havukurssi

20.10.2019 klo 13 alkaen havukurssi pi- detään Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, Tampere. Tuula Puuska on luvannut tulla meitä opastamaan. Kranssin tai havupallon tekeminen vaatii hiukan näppäryyttä ja näppivoimaa. Ota avustaja mukaan, jos on tarvetta. Myös kynntilälustaa voi askarrella kevyempänä. Ei materiaalimaksua. Välipala tarjoilu! Tervetuloa!

Aloitamme päivän klo 11 luentosalissa. EU:n vammaiskorttiasiaa saamme tärkeää ja mielenkiintoista tietoa. Koska vietämme poliopäivää olisi luontevaa, että parhaimmat asiantuntijat eli Me itse jakaisimme koke- muksiamme, kuinka olemme selvinneet arjen haasteista ja kuinka apuvälineet ovat hoituneet jne. Vapaata keskustelua vertais- tuen hengessä.

Päätteeksi nautimme lounaan, 10 euroa/ henkilö, jonka voi maksaa sihteerille paikan- päällä. Ilmoittautuminen lounaan vuoksi 17.10. mennessä. Tervetuloa!

Lounastapaaminen

21.11.2019 klo 13 lounastapaaminen. Omakustanteinen lounastapaaminen Ahl-

mannilla ravintola Annassa, Hallilantie 24, 33820 Tampere.

Stand uppia ja buffettia

13.12.2019 klo 18 alkaen, Komediateatte- rin ravintolassa, Lapintie 3, Tampere. Nau- timme ensin jouluisesta buffet-ruokailusta ja sen jälkeen klo 19.30 ”Sutela&Salminen Stand up esitys. Jäsenhintaa 30 euroa/jäsen, avustaja jäsenhinnalla. Ei jäsenhintaa 60 euroa. (Sisältää myös naulakkomaksun) Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille viimeistään 13.11.2019 (lippujen lunastus) Tervetuloa!

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

leila.lahtipatari@gmail.com puh. 040 700 1257
pirjo.karin-oka@kolumbus.fi puh. 041 533 8755

Tampereen osaston tilinumero Danske Bank FI 62 8000 1070 1434 18
Maksaessasi voit käyttää toimistolta saatua viitenumeron.

Syksyn terveisin

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä kokoontuu Oulun Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53, kerran kuussa puolitoista tuntia kerrallaan 7.9, 17.10 ja 14.11 klo 12-14.30 . Luot- tamuksellisen ilmapiirin luomiseksi kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, jää siihen. Mikäli et ole ennen käynyt vertaistukiryhmässä ja kiinnostuit asiasta, niin otathan yhteyt- tä Sinikkaan ennen ryhmään tuloa puh. 0408464135. Vertaisohjaajiina ryhmässä toimivat Eija Töyrä ja Sinikka Narkiniemi.

Heku-kuntoutus ja pikkujoulu

HEKU-kuntoutus/ pikkujoulu huom: hinnan tarkistus, ohessa on uusi, edullisem- pi hinta.

Henkilökohtaisen kuntoutumisen jakso ja samassa yhteydessä pidettävä pikkujoulu pidetään Rokualla 27.11.2019-30.11.2019.

Kuntoustusjaksoon sisältyy : majoitus 2-hengen huoneissa, 3 x aamiainen, 2 x lounas, 2 x päivällinen, 1 x pikkujoulupuffet, liikuntaryhmä - ja allasterapia, kylpylän ja kuntosalin käyttö.

Hinta yhteensä 160 euroa / jäsenet ja avustajat. 1 hengen huoneen lisämaksu 35 euroa/henkilö.

Toinen vaihtoehto, mikäli haluaa osallistua pikkujouluun 1 vrk 29.-30.11.2019 sisältää pikkujoulubuffetin, aamiaisen, kylpylä-kun- tosalin. Hintaa yhteensä 90 euroa/henkilö.

Halutessasi voit varata (mielellään etu- käteen) henkilökohtaiset hoidot Rokualta jäsenhintaan: jalkahoito 54,40 euroa; hie- ronta 25 min. 39,95 euroa ja 50 min. 45,90 euroa.

Lippu Tommi Metsäkedon konserttiin 20,00 euroa.

Ilmoittautuminen Sinikalle puh. 040-8464135 pe 18.10.2019 mennessä. Maksu viimeistään pe 18.10.2019 Polioinvalidit ry:n tilille FI18 8000 1300 2228 75 omaa henkilökohtaista viitenumeron käyttäen.

Matkakuluina maksamme 50 euroa/ jäsen kerran vuodessa osallistumisestaan Heku- kuntoutukseen tai valtakunnalliseen tapahtumaan.

Tuemme kerhojen järjestämiä pikkujou- ruokailuja 10 eurolla/jäsen kuuttia vastaan, mikäli et ole osallistunut Hekun yhteydessä järjestettävään jouluateriaan.

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invali- diyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulien tak- kahuoneessa kerran kuukaudessa. Seuraavat kokoukset ti 22.10 ja ti 3.12 klo 13-15. Yhteyshenkilönä Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135.

Kajaanin kerho

Kajaanin kerho kokoontuu Karoliinan Kammarissa, Brahenkatu 4, joka kuukau- den viimeinen maanantai. Yhteyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rovaniemen kerho

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

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteesta: joksankolikot.net/polio

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelusta sairaala Ortonin altaalla 5.9.-19.12.

Osastomme järjestää osaavien fysiotera- peuttien ohjauksessa edelleen allasvoimis- telua sairaala Ortonin altaalla alkaen 5.9. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00-15.00, josta jumppaa klo 14.00-14.45 ja klo 14.45-15.00. vapaata uintia

Syyskauden maksu on 50€.

Tule hoitamaan kuntoasi!

Kuntosaliharjoittelua

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

Joulujuhla 30.11.

Joulujuhlan järjestämme Tilausravintola Gatehouse:ssa Vuosaaren satamassa 30.11. klo 16.00-22.00 Ravintolan osoite Komen- tosilta 1, 00900 Helsinki

Menu:

Alkupalat: Blinit, Muikunmäti, Savu- porotahna, suolakurkku ja smetana. Blinit tarjoillaan pöytiin, lisukkeet tulevat omissa kipoissaan, jolloin jokainen voi itse annos- tella alkupalat lautaselleen.

Pääruoka: Riistaroutapaisti ja punaviini- kastike, Valkosipuliperunat, Vihersalaatti, maustekurkku, Punajuuri

Jälkiruoka: Kahvi/tee Puolukka-kinus- kiipirakka

Pysäköinti:

Viereisistä parkkitalosta varataan pysä- köinti niille, jotka ilmoittava rekisterinu- meronsa ilmoittautumisen yhteydessä. Py- säköinnin hinta on 2e/h/ajoneuvo + als 24%

Esteettömyys:

Gasthouse on esteetön rakennus. Ravin- tolan vieressä on 2. kerroksessa on yksi inva WC. Lisää WC tiloja on 1. kerroksessa.

Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu toimistolle 20.11. mennessä Joulujuhlan hinta on 40€, sisältäen 2 kaa- toa punaviiniä tai kivennäisvettä.

Torstai-kerho

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

Syksyn kokoukset:

Lokakuu	10.10.	Leffailta
Marraskuu	14.11.	Lauluilta
Joulukuu	12.12.	Pikkujoulu

Ilmoittautumiset ja maksut:

Ilmoittautumiset oimistolle puh. 09-6860 9930.

Maksut henkilökohtaista viitenumero käyttäen, Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75.

Tervetuloa mukaan tapahtumiin

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhopäivät

Kohtaamispaikka Santra, Lauttaranta 7, Ulvila
Kerhot torstaisin alkaen klo 14.30 noin 2 tuntia.
24.10.2019
21.11.2019
5.12.2019
Kerhoissa vakiona ns. kahviraha 2€hlö, joka voi vaihdella kerhon teemasta joh- tuen,
muutoksista ilmoitamme jäsenkirjeellä

Osaston pikkujoulu

Pikkujoulujärjestelyt ovat kesken. Ilmoi- tamme myöhemmin jäsenkirjeellä pikku- joulu paikan ja ajan

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620 tai sirpa.haapala@dnainternet.net
Eija Laakso 040 – 7686 348 tai laaksoeija0@gmail.com

Tervetuloa mukaan

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Syksy saapui, heku-kurssi Ruissalossa on pidetty tältä vuodelta. Kurssia toivottiin taas vuoden kuluttua. Syksyn kaikki tutut jum- pat ja kuntoilut jatkuvat entiseen malliin.

Tässä tietoa tulevasta ohjelmatarjonnastamme

- Liikuntavuoroista (1)
- Lounastapaaminen (1)
- Joulujuhla (3)
- Tiedoksi (4)

1. Osaston liikuntavuorot seuraavasti:

- Vesiliikunta

Tilakysymys on tuottanut päänsivaa, neuvottelujen jälkeen saimme perjantaisen vuoromme vielä Ruusukortteliin, ainoastaan vuoromme aloitusajat ovat nyt muuttuneet.

Vesijumppa / uinti jatkuu siis perjantai- sin Ruusukorttelissa klo 14 – 16 parillisilla viikoilla ja parittomilla viikoilla klo 13 -15. Muistisääntö: Parillisilla viikoilla parilliset kellonajat ja parittomilla parittomat kel- lonajat. Syyskausi alkoi 6.9. ja viimeinen vesijumppavuoro on 29.11.2019. Tämän jälkeen voidaan tarvittaessa uinteja vielä jat- kaa, jos halukkuutta ilmenee. Syyskauden kausimaksu on 55 €, maksetaan 30.9.men- nessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

- Boccia

Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa.
Ilmoita tulostasi Riitalle, niin hän osaa va- rata avainrannekkeita oikean määrän.

Syyskauden aloitus oli 10.9. Syyskauden kausimaksu on 25 €, maksetaan 30.9.men- nessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

- Kuntosalivuoro

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä, osoite Rantayrttikatu 1 Kaarina, keskiviikkoisin klo 16.30 -18.00 nimellä Polkrempat. Kuntosali on esteetön. Syyskausi alkoi 1.9, ilmoittautumiset wer- taisliikuttaja Riitalle. Syksyn kausimaksu on kaarinalaisilta 35 € ja muualta tuleville 40 € ja se suoritetaan Kaarinan kaupungille. Saat lisätietoa Riitalta.



osastoissa...

2. Lounastapaaminen

Suosittu lounastapaaminen jatkuvat. Seuraava lounastapaaminen on torstaina 24.10.2019 klo 12 ravintola Rosterissa osoite Tuomiokirkkokatu 6. Turku. Lounastapaamisissa lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas- tai ala carte – listalta. Ennakoilmoittautumista ei tarvita. Paikka on esteetön. Ravintola on kunnostettu vanhaan Maaherran Makasiiniin. Lounaan hinnat ovat korkeampia, haluamme kuitenkin panostaa laatuun ja nauttia juhlavamman lounaan kansainvälisen poliopäivän kunniaksi.

3. Joulujuhla

Tarjolla olisi osaston pikkujoulujuhla lauantaina 30.11.2019 klo 16 hotelli Radisson Blu Marina Palacen tiloissa. Hotellin osoite on Linnankatu 32, Turku. Joulupöydän ruokamenuuta ei ole vielä valittu, vaihtoehtoja odotetaan vielä tarjousta Marinasta. Joulujuhlomme tulee myös esiintyjä. Hän laulattaa meitä ja säestää kitaralla. Joulujuhlien omavastuuosuudeksi on päätetty 35 €/hlö. Ilmoittautumiset 7.11.2019 mennessä Riitalle p.0400-122330 ja samoin maksut maksettava osastomme tilille FI71 2264 1800 1320 40 myös 7.11.2019.

4. Tiedoksi:

Avokuntoutuspäivä 16.11.2019 klo 10 – 15.30 Kaarinatalo, Kaarinasali, Lautakunnankatu 1, Kaarina. Muista ilmoittautua viimeistään 1.11.2019. Erillistä kirjettä avokuntoutuspäivästä ei osallistujille postiteta. Mukavaa syksyä ja tapaamisiin!

Johtokunta

Olinko siellä minäkin?



Lehtimäen Opistolla on pitkät perinteet polion sairastaneiden kuntouttajana ja virkistäjänä. Kesällä 2019 ohjelmaa oli entiseen malliin ja kurssilaiset olivat tyytyväisiä.

"Näin ensmätteks tutut Suomen Hilkan ja Niemin Pertin ja see toi koht semmose mukavan tunnelman." Näin kertoi Taisto Lehtimäen poliokurssin alkua.

Heinä-elokuun vaihteessa oli kesän toinen, noin viikon pituinen poliokurssi opistolla, ja mukana "pakolisten" (Taisto, Hilka, Pertti) lisäksi oli lähes parikymmentä kurssilaista. Kurssi- ja matkakustannuksista jokainen vastasi itse. Joku saattoi saada matkakustannukset Kelasta. Ohjelmaa oli, saatteko uskottua: jumppaa, ratsastusta, hierontaa, jalkahoitoa, uintia, luentoja (Luonto hyvinvoinnin lähteenä, Vertaistuen merkitys), vapaa-aikaa, pelejä, ruokailua jne. Kädentaitoja ohjasi artsaani Ritva "Ellu" Ketola. Terveisiä!

Teittekö retkeä?

"... jonneki hee menivä ja Pertti väkisin tunketti johonkin autoon, hää ei meinannu mahtuu...", tuumasi haastateltavani.

Jonnekin = retki Tohnin touhuteatteriin. Kauniit kädet ja kasvot loihdittiin kaikille halukaille.

Keskisellä käyntiä tuskin tarvitsee edes mainita.

Sää kurssin aikana oli kylmä, mutta tämäpä ei haitannut, sillä sekä majoittuminen, että ruokailut olivat asvassa. Ulos ei tarvinnut joka käänteessä mennä. Taikka niin, onhan asvan ja opiston välissä nykyään se käytävä, joten ei hätää.

Hannu Soukka ja Aire Honkola hoitelivat kurssin vetopuolen. Pajalla puutöitä, sielunmaiseman maalaamista, sekä TVT-mahdollisuuskin oli (tiedättehän: tieto- ja viestintäteknologia, ent. atk).

Opiston rehtori oli paikalla kurssin aloituspäivänä, ennen lomaansa, joten kurssilaiset saivat vaihtaa kuulumisia hänenkin kanssaan.

Olinko siellä minäkin? No en ollut, mutta hyvin minut pitivät ajan tasalla Sisko, Hannu ym.

Perniössä, syyskuussa 2019

Haastateltava Taisto Salmela

Haastattelija Kaija Salmela

Lämmin kiitos kurssiväelle sairaalaan saamastani tervehdyksestä!



Merja ja Kerttu.

Kerttu Nieminen

80 vuotta

Satakunnan osaston jäsen Kerttu Nieminen täytti tänä kesänä 80 vuotta.

Meillä oli ilo ja kunnia osallistua hänen 80 v ja hänen tyttärensä Merjan 60 v juhliin. Syntymäpäiväjuhlat vietettiin 16.6.2019 Villa Lokarissa. Kerttu on Pohjanmaalta kotoisin ja juhlat olivat "komiat"!

Kerttu on osastomme pitkäaikainen johtokunnan jäsen ja muutenkin aktiivisesti osallistuva. Tästä aktiivisuudesta todisteena hän voitti vuoden 2018 aktiivisuuspalkinnon.

Eija Laakso ja Sirpa Haapala

Satakunnan osasto

Poliolehden

2/2019

ruudukon voittajat

I palkinto 10 €

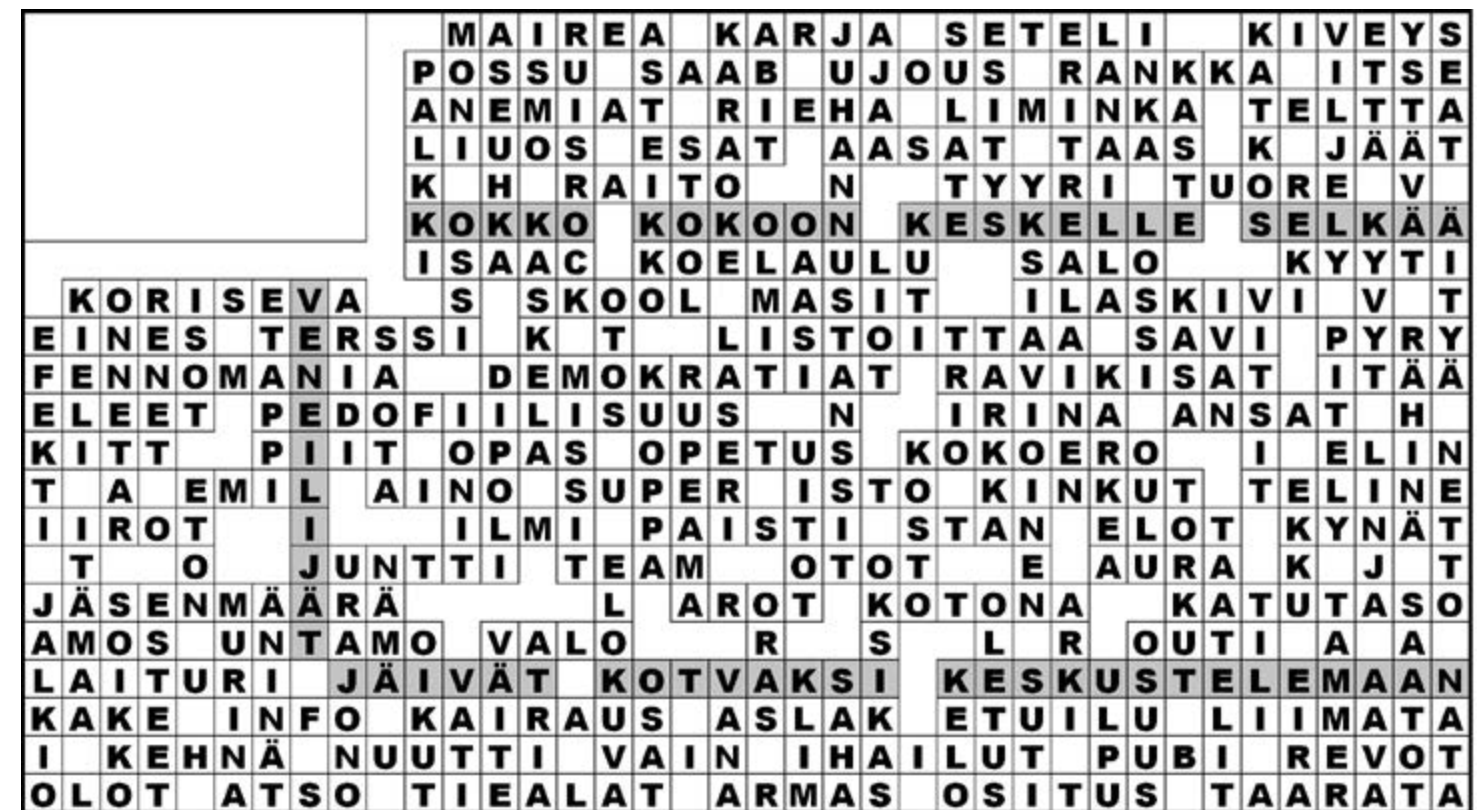
Elli Pohjonen, Jyväskylä

II palkinto 6 €

Antti Hyysalo, Helsinki

Onnea!

Poliolehden 2/2019 ruudukon ratkaisu



**Taidetta, muotokuvia, tuotteita
...kaikkea eläinaiheista kivaa!**

Milla PikkuPuoti
— ERILAINEN ELÄINKAUPPA —

**Tilaa ihanat eläintuotteet ja muotokuvat
omaksi tai lahjaksi kätevästi netistä:**

WWW.MILOU.FI

TAIDE MILOU
Loimijoentie 88, ALASTARO
Milla@milou.fi, 040 559 2769

Poliolehti

Seuraava numero ilmestyy 19.12.

Mainostaja, muistathan varata paikkasi
aineistopäivään 25.11. mennessä:

050 530 6978

Nakit ja muusi

Poliiolehden Sote-sohva on ollut töissä, teroittelemassa kynäänsä ja odottamassa sitä päivää, kun päätämme saapuvat kesälomilta. Uutislehtiä seuranneena huomasin, että käsivarren Lappiin saatiin lumi maahan päivää ennen kuin hallituksen ensimmäinen budjettiriihi käynnistyi. Toivottavasti Keskustapuolueen uusi puheenjohtaja oli muistuttanut taksiskuskiaan laittamaan nasterenkaat alle.

Hallituksen kesälomat loppuivat, kun pääministerimme ilmoitti nostaneensa DDR:ssä valmistetun ympäristöystävällisen huvipur tensa talviteloille. Tuhansia litroja dieseliä, ja nyt sitten tekemään niitä ilmastotal koita! Toisaalta onhan il mastouhka varmistettava, ennen kuin voidaan rahaa kerätä. Sanan kerätä tilalla voisi olla repiä, mutta haluan säilyttää sympaattisen mielikuvan mukavasta sohvasta.

Kiireessä virhelyöntien määrä kasvaa

Lehdet uutisoivat hallituksen saaneen budjettiriihensä valmiiksi ennätysajassa. Hienoa! Itse urheiluromantikkona rakastan, sitä kuinka rikomme ennätyksiä - edes jossain, sillä kesän tarjoamat yleisurheilukilpailut eivät niitä runsain mitoin tarjonneet.

Hallitus kantaa vastuun siis myös nopeudessa, ja se, jos jokin, on mahtavaa! Uuno Turhapuro sanoi aikoinaan elokuvassa "Uuno Turhapuro, armeijan leivissä" seuraavanlaisesti: "Se vain tässä nopeasti kirjoittaessa virhelyöntien määrä kasvaa, mutta kiire on kiire". Nyt odotellaan, että miten monta virhelyöntiä tässä budjettikiireessä aikaiseksi saatiin.

Mitä budjettiriihessä sitten päätettiin? Kenelle annetaan keppiä ja kenelle porkkanaa?

Vastaus on helppo: kaikille keppiä. Ja juuri sinä, joka ajattelet, että kyllä minulle ainakin tulee muutama lantti lisää kuukaudessa, niin voin kertoa, että myös menetit. Anteeksi pilvilinnasi tuhoamisesta. Nyt uutisoidaan, että siellä on jaettu rahaa urakalla pienituloisille,

opiskelijoille ja eläkeläisille. Samalla myös nostettiin yrittäjien maksuja. Jos siis käytät palveluja kuten apteekki, ruokakauppa, vaatekauppa, pankki tai vaikkapa postia, niin ne maksavat nyt entistäkin enemmän, koska yritykset ottavat menetetyt rahat juuri kuluttajien lompakosta. Näin voit kääntää suupielesi kohti maata tai olla syömättä ja nauttia saaduista rahoista.



Rikas on rikas ja köyhä on köyhä

Mistä nämä rahat sitten kerättiin pienituloisille, eläkeläisille ja opiskelijoille?

Kaikilta muilta ihmisiltä eli työssäkäyviltä ja tähän mukaan lasken yrittäjät, oli kyseessä sitten yhden mestarin laffa tai isompi, jossa enemmänkin Roope Ankoja. Koska kaikki yritykset kylpevät rahassa ja osakekirjoissa. Tämä on sarkasmia ja sille määritelmä löytyy sanakirjasta.

Polttoaineveroja, tupakkaveroa, alkoholiveroa, virvoitusjuomaveroa, tuloveroa, energiaverotus, nakit ja muusi! Suomipoika siihen, että heikun keikun!

No, kurjistaako tämä kenenkään oloja? Ei varmaan, mutta ei se helpotakaan. Köyhä on köyhä, rikas on rikas, keskituloinen sen sijaan jatkaa keinumistaan siinä välissä kuin akrobaatti nuoralla.

Meniköhän oikein?

Huomaatteko jo koko tekstin pointin? Mainitsin suurimman asian, mikä piti korjata rivillä seitsemän. Kyllä ilmastotalkoot. Missä kohtaa tehtiin torjuntaa ilmastomuutosta vastaan?

Nostettiin polttoaineveroa? Ei oikeastaan, koska olisi se indeksikorotus toteutettu kuitenkin.

Ilmastotekona voidaan sen sijaan pitää parafiinidieselin tukileikkausta! Eli puh taamman dieselin tuen poistaminen yritys tukileikkausten nimissä.

Kymmenkohtaisista yritystukien leikkauksista toteutettiin siis YKSI. Vähäpäästöisempi parafiinidieseli on nyt kalliimpaa kuin aiemmin. Hieno ilmastoteko! Turpeenpoltto, lentovero käyttäjälle, lentoliikenteeseen

ei saatu polttoaineveroa, vaikka Ruotsissa sellainen onkin... Siis ilmastotal koot alkoivat siis todella loistavasti. Sen verukkeella tosin kerättiin taas rahaa. Onko ilmaston muutoksesta tehty keppihevonen, jolla voidaan kerätä veroja? Moni olisi valmis varmasti antamaan osan palkastaan, jos se menisi oikeasti ilmastotalkoisiin.

Korvamerkittynä aitoihin ilmastotekoihin, ei muiden menojen kattamiseen.

Ja vielä...

Vammaisten asemasta en edes kirjoita, koska näyttää siltä, että Suomessa ei vammaisia enää ole. Ainakaan niistä ei puhuta. Könkkölän pois mentyä on yksi soturi, jota kuunneltiin, pois äänestä. Vammaisten ja heidän oikeutensa yhdenvertaisuuteen on heitetty koppaan, jonka vuoro tulee vasta joskus, jos silloinkaan...

Onneksi edellinen hallitus paransi taksien saatavuutta, joten vammaiset ja liikuntarajoitteiset saavat kyydit helposti. (Sarkasmi ja löytyy sanakirjasta.) Toisaalta hyvää on myös se, että uusi hallitus ei ole tehnyt muutoksia tuohon niin hyvin toimivaan lakiin! Sarkasmi jatkuu.

Pitäisiköhän asialle tehdä jotain? Könkkölää ei eloon saa, mutta aina voi joku peria manttelin?

Palailaan taas!

Sotesohvalta