

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2019



**Apuvälinemessut Tampereella
7.-9.11.2019**

Itsestä huolehtiminen pakolliseksi

Vuosi on taas mennyt ja jostain kumman syystä tuntuu, että ajan juoksu sen kuin kiihtyy. Automaakoilla muistan aina sanoneeni lapselleni, että aika menee nopeammin, kun laitat silmät kiinni ja nukut. Olenkohan itse noudattanut tuota ohjetta liiankin tunnollisesti. Toisaalta kun katson, miten paljon olemme tehneet vuonna 2019, niin voin todeta, että aika on kulunut muuallakin kuin nukkuessa. Kiireinen vuosi huipentuu aina joulun ja samalla loppuu pitkän syksyn kestänyt pimeä aika. Tammi-kuusta alkaa jo kevään odotus, vaikka ulkona usein paukkuvat pakkaset ja lunta on riittämiin.

Apua tulee hakea

Talvi on kaunista aikaa, mutta monelle apuvälineitä käyttävälle kuitenkin juuri talvi, on se kaikista pahin ajanjakso. Moni poliovammaisista käyttää liikku-
misen apuvälineitä, ja talvi tuo mukanaan lunta, jäätä, kylmää ja myöhemmin loskaa. Ulkoilu saattaa muistuttaa enemmän selviytymistaistelua kuin iloista reippailua. Yksin liikkuminen voi olla käytännössä mahdotonta, saati sitten lumityöt tai muu ulkoaskare.

Kotiin ei kuitenkaan kannata linnoittautua, koska emme ainakaan vielä mene talviunille kuten metsiemme kontiot. Liikkumisen tueksi tarjottavia palveluja – niin ihmisiä kuin välineitä – on tarjolla hyvin ja huonosti. Kukaan tai mikään ei kuitenkaan tule pyytämättä, paitsi tietysti anoppi ja ärsyttävä naapuri, mutta heistä ei jatkuvaksi avuksi. Kunnat, kaupungit ja yksityiset palveluntarjoajat kuitenkin tekevät vaikkapa ne lumityöt puolestasi. Kaikki maksaa rahaa, mutta omalle rahakukkarolle ja tarpeelle sopiva väylä esteettömään liikkumiseen on löydettävissä. Töitä ja tiedon hankintaa ja valitusten tekemistäkin se saattaa vaatia.

Se on kuitenkin vaiva, mikä kannattaa jo ihan turvallisen ja mukavamman liikkumisen takia nähdä. Apua hakemiseen ja eri vaihtoehtojen kartoittamiseen saa ainakin Polioliiton neuvontapalveluista.

Hyvät arjen käytännöt jakoon

Hallituksemme on ymmärtänyt lisäavun merkityksen. Uusin hallituksemme palkkasi avustajia ennätysmäärän, jotta työkuormaa ei tulisi liian painavaksi. Miksi me emme tekisi samoin? Voimme hyvin myöntää, että tuohon hommaan en halua ryhtyä, jotta saan säästettyä voimiani tärkeämpään. Poliovammaiset ovat tiivis ryhmä, jotka pitävät toistensa puolia. Toivonkin, että jaatte keskenänne kokemuksia erilaisista palveluista, mitä käytätte ja kerrotte niistä muille. Myös meille tänne toimitukseen tai neuvontapalveluihin. Näin mahdollisesti myös joku muu pääsee nauttimaan helpommasta ja turvallisemmasta arjesta.

Seuraava ja kolmas kansainvälinen polioseminaari Espanjassa kesäkuussa kokoaa ihmisiä niin polion sairastaneita kuin tie-

teentekijöitä yhteen mm. vaihtamaan hyviä jo olemassa olevia käytäntöjä arjessa selviytymiseen ja miettimään uusia parempia vaihtoehtoja. Hyvät käytännöt kannattaa aina jakaa eteenpäin.

Vuoden 2020 kuntoutusvalikoima

Neuvontapalvelut ovat eittämättä Polioliiton palveluista se käytetyin. Mutta hyvänä kakkosena ovat erilaiset kuntoutuspalvelut. Vuoden 2020 jännittävä kuntoutusvalikoima löytyykin nyt tämän lehden sivuilta. Laitosjaksot, avokuntoutukset ja verkkokuntoutus tarjoavat yhdessä monipuolisen mahdollisuuden saada tukea elämään polion jälkioireiden kanssa. Kannattaa tutustua ja valita itselle sopivat. Kaikki samasta Polioliiton osoitteesta.

Älkää unohtako myöskään yhdistysten (Poliinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry) monipuolisia kuntoutus- ja kuntou-

tusta tukevia palveluja. Yhdessä eteenpäin!

Luotetaan hyvään

Uusi vuosi tuo varmasti tullessaan samoja, vanhoja haasteita kuin aikaisemmatkin vuodet. Isossa roolissa tulevat olemaan uuden hallituksemme ja eduskuntamme päätökset, jotka vaikuttavat myös poliovammaisten tulevaisuuteen.

Joka vuosi olen toivonut menestystä myös tälle rintamalle eikä tämä vuosi ole mikään poikkeus. Jaksan toivoa, että myös vammaisten oikeudet jaksaisivat kiinnostaa päättäjiä eikä järjestöjen rahoitukseen tehtäisi leikkauksia tässä tämän hetkises-
sä, hieman sekasortoissa tilanteessa, jossa luottamus päättäjiin on kokenut kolaus-
kia.

Hyvää talvea ja juhla-aikaa. Olkoon tuleva vuosi meille kaikille hyvä.

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

2

Meirän sakille

5

Muuta

Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin

4

Apuväline messut 2019 – toimituksen näkökulmasta

6

Välimeren risteily, esteetön?

18

Poliolapsi ja talvisota

20

Kuinka toimia, jos olet tyytymätön saamaasi hoitoon tai kohteluun sosiaali- ja terveydenhuollossa?

22

Sotesohvalta

23

”Ihminen tarvitsee toista ihmistä”

24



Uutisia

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:lle uusi omistaja

8

Kansainvälinen poliopäivä - hyviä uutisia, mutta työn täytyy jatkua

9

Esteettömyys ja osallisuus tuo yhdenvertaisuutta

10

Esteetön matkailu kasvussa

10

Esteetön Suomi-palkinto

11

Hyvät käytännöt kiertoon

22



Kuntoutusta

Kuntosalilla

12

Rokua, pohjoisen polioit kuntoutumassa

12

Poliokurssilla Kyyhkylässä

13

Vertaisohjaajien tapaaminen

13

Apuvälinekyselyn 2019 antia

25

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit

26

Suomen Polioliitto ry:n avokuntoutus

28

Suomen Polioliitto ry:n verkkokuntoutus

29

Hakulomake

33

Osastoissa ...

Tampereella tapahtui syksyllä

14

Pikkujoulua Pääkaupungin liepeillä

15

Varsinais-Suomen osaston loppusyksyä ja joulun alkua

16

Poliinvalidit ry:n vuosikokouskalenteri

38

Järjestöt tiedottaa

Laurin nurkka

21

Poliohuollon puolelta

32

Osastoissa tapahtuu

36

Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin



1.-6.6.2020, Lehtimäen Opisto

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

Kurssiin sisältyy myös Suomen Polioliitto ry:n avokuntoutuspäivä, jolloin paikalla mm. kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen.

Kurssimaksu on 300,00 €, Polioinvalidit ry:n varsinaisille jäsenille 150,00 €. HUOM! Avokuntoutuspäivän ohjelmaan osallistuville hinnat ovat 270,00 € ja yhdistyksen varsinaisille jäsenille 120,00 €.

Sitovat ilmoittautumiset 25.4.2020 mennessä Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai sposti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Osallistumismaksu maksetaan ilmoittautumisen jälkeen Polioinvalidien tilille: FI18 8000 1300 2228 75, viimeistään 5.5.2019.

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi hyvässä vertaisten seurassa.

Polioinvalidit ry

Pohjanmaan osasto

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehden toimitus:

Puhelin: Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Sähköposti: 09-6860 990

www-sivut: birgitta.oksa@polioliitto.com

Pankki: www.polioliitto.com

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



Tämä pikkujoulun aika on myös meille järjestöille suurta odotuksen aikaa. Emme odota paperiin käärittyjä lahjoja vaan ainoastaan STEA:n päätöstä siitä saadaanko ja jos, niin kuinka paljon rahaa (toiminta-avustusta) tulevalle 2020 vuodelle.

Järjestöjen avustusten jako on paljon muuttunut Raha-Automaattiyhdistyksen jakoperusteen ja -tavan jälkeen. Tarkempaa ja yksilöidympää menetelmää tarvitaan.

Nykyisin jaettava rahoitus tulee jaettavaksi Veikkauksen pelitoiminnan rahoituksen kautta.

Viralliset päätökset yhdistykset saivat itsenäisyyspäivän aattona. Saadut avustusehdotukset olivat Polioliitolle anomuksen mukaiset sekä lisäksi päätökseen oli merkitty varaukset vuosille 2021 ja 2022.

Siitä kuuluu iso kiitos Birgitalle erittäin hyvin tehdystä työstä.



Tuleva 2020 toimintavuosi tulee olemaan ennusteen mukaan Polio-järjestöillemme aikamoinen. Se ei koske yksinomaan meitä vaan kaikkia järjestöjä. Kuten lehdistä olette saaneet lukea, on politiikkojen kesken eriäviä mielipiteitä siitä, miten Veikkauksen tulee toimia rahankeräystoiminnassaan. Nyt päätetyn peliautomaattien kokonaisvähentäminen voi ennusteen mukaan tuoda mukanaan pelitulojen alenemisen jopa noin 200 miljoonalla eurolla. Tietenkin se vaikuttaa siten myös alenevaan avustusten jakosummaan.

Tulee varmasti myös pohtia, jälleen kerran, onko aihetta ja tarvetta miettiä Poliojärjestöjen toiminnan yhdistämistä.



Jäsenmäärät vähenevät, järjestöväki vanhenee, palvelujen tarve muuttuu. On tarkoituksen mukaista miettiä, miten tulevaisuudessa palveluja tarvitaan. Tulevaisuus sen näyttää.



Ruuti kävi syksyn aikana jälleen kylässä. Oli koina muutunut paljon ja "ihmistynyt". Esiintyi hienosti. Ei haukkunut terassilla käydessään naapurikoirille, vaikka sieltä tuli reipasta ääntä. Varmaan ajatteli, että mitähän nuo naapurien maalaiskoirat oikein metelöivät. Ruutista on tullut nyt oikein hienostokoina. Asuunhan se nyt Katajanokalla. Olisikohan niin, että ympäristö vaikuttaa ja sivistää?

Toinen ihana vierailu ajoittui joulukuun alkupuolelle. Vantaalta kävivät 10 ja 12 vuotiaat sisarukset pitämässä mammalle

ja papalle ihastuttavan pikkujoulun. Ensimmäisen vanhempiensa laitoivat hyvän joululounaan ja sitten oli vuorossa joulukahvit. Sisarukset tekivät joulutortut sekä koristelivat tekemänsä joulupiparit. Piparien muodosta ja koristelusta ihan selvästi tunnisti mikä pipari oli arvoisan neidin ja mikä pipari oli herran tekemiä ja koristelemia. Neitillä oli enkelin kuvia, joulutähtiä, joulupukkia ja normaalia joulupiparia. Herralla joulupukin poron kuvia, kuorma-autoja ja traktoreita sekä lehtokoneita. Mikä herkkuisinta, piparit olivat normaalia paksumpia, joten syötävää riitti. Lopuksi vieraat kävivät joulusaunassa sekä sen päälle vietettiin mahtava takkamakkaran paistoilta runsaan limsan kanssa.

Kiitos kuluneesta vuodesta sekä parhainta onnea vuodelle 2020 Teille jokaiselle läheisneen.

Juhani ja Leena

Apuväline messut 2019 – toimituksen näkökulmasta



Pirkkahalliin oli rakennettu liikenneympyrä, jossa pääsi kokeilemaan erilaisia polkupyöriä.



Vuotuiset apuvälinemessut Tampereen Pirkkahallissa olivat juuri sitä mitä osasimme odottaa. Näytteilleasettajia, apuvälineitä ja ihmisiä todella paljon. Apuvälinemessujen suosio on mielestäni täysin käsittämätön ja hyvällä tavalla. Ihmisiä on lähes tungokseen asti ja Pirkkahalli on täynnä, jos jonkinlaista palveluntarjoajaa.

Mikäli olet hankkimassa apuvälinettä, niin en voi muuta kuin suositella messuja. Tavarain määrä on niin mieletön, että vaikka olisit siellä kaikkina messupäivinä aamusta iltaan asti, et ehdi kaikkea kokeilemaan. Messut tarjoavat mahdollisuuden kokeilla myös erilaisia urheilula-

Heti kun olimme saaneet takit narikkaan ja astuimme halliin sisälle, niin törmäsimme Invalidiliiton porukkaan.

jeja kuten kamppailulajeja, golfia, maalipalloa ja pyörätuolilla luonnossa liikkumista. Kyllä luit oikein. Pirkkahalliin sisälle oli tehty pitkospuista ja hakkeesta rata, missä sai kokeilla maastoon soveltuvaa pyörätuolia. Hiljaiseksi vetää, kuinka teknologia on kehittynyt ja näköjään vain taivas on rajana ihmisten kekseliäisyydelle.

Polioliitto on vuoden aikana järjestänyt avokuntoutuksia, joissa on ollut apuväline-esittelijöitä. Näistä palautetta on tullut kirjavasti, niin puolesta kuin

väkevästi vastaanakin. Nyt on tilaisuuteni kertoa, että mikäli olet ollut pettynyt avokuntoutusten apuväline-esittelijöiden tarjontaan, niin mene apuvälinekauppaan ja viimeistään seuraaville messuille ja lupaan, että apuvälineitä riittää. Avokuntoutuksissa näytteille-esittelijöillä mukana on apuvälineitä pakettiautollinen, apuvälinemessuilla rekallinen tai pari.

Autoja, pyörätuoleja, esteetömiä matkoja, rollaattoreita ja niin edelleen. Toivomme, että tuleville messuille menee mahdollisimman moni. Mukaan messuille - kaikille messuille -

kannattaa tosin pakata ainakin seuraavat asiat:

juomapullo
kiireetön päivä
hyvää seuraa
kärsivällisyyttä ja
avointa mieltä

hymystä ei tietysti ikinä haittaa, mutta sen voi jättää narikkaankin
Teimme messuilta lyhyen videon ja se on nähtävissä polioliiton sivuilta. www.polioliitto.com

Teksti: Pietari Oksa

Kuvat: Antero Karjalainen



Vaikka katamaraanityylinen esteetön vene oli upea, venekuume ei päässyt nousemaan, sillä ulkona oli reilusti räntäsadetta.

Maailma muuttuu, ja nyt uusin juttu on rollaattori grillivarustuksin!

Autoon meneminen ei ole ongelma, vaikka liikkuisit pyörätuolilla. Autokuume jatkoi kipuamistaan 39 asteeseen.



Isona teemana messuilla oli esteetön matkailu, moni matkaesittelijä olikin kertomassa omista kokemuksistaan ja havainnoistaan. Matkakuume nousi heti 38,6 asteeseen.



Messuilla pääsi kokeilemaan mm. judoa. Saimme pitää omat vyömme, ne olivatkin molemmilla jo valmiiksi mustia.

Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:lle uusi omistaja

Tampereen Kuntouttamislaitos eli Kuntsu on saanut uuden omistajan. Uusi omistaja on Fysiomaailma Oy. Fysiomaailma Oy:n omistuksessa on jo entuudestaan Nokian NeuroFysio Oy (toimipisteet Nokialla, Pirkkalassa ja Hervannassa) ja Bodymind Oy Kuntoutuspalvelut Tamme-lassa, joten tiimi kasvaa yhdellä Pirkanmaan perinteikkäimmällä fysioterapiala yrityksellä.

Tehdyn yrityskaupan ohessa Fysiomaailma Oy osti samanaikaisesti myös Tammelan Fysikaalinen hoitolaitos Mäkinen Ky:n liiketoiminnan, joka siirtyy kokonaisuudessaan Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n eli Kuntsun tiloihin Kyttälänkadulle. Tehdyt yrityskaupat



Toimistosihteerä Elisa Lindén, fysioterapeutti Tuuli Lehtimäki, toimitusjohtaja Merja Fager ja ostajan edustaja Jukka Kuusisto.

olivat erittäin positiivinen kehityskaskel tulevaisuuteen. Nyt yritys pääsee jatkamaan myös

Kelan vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen yksilöterapioida. Tampereen Kuntouttamislai-

tos Oy on perustettu v. 1957. Ostaja on äärimmäisen ylpeä vuosikymmenten aikana rakentuneesta yrityksestä ja jatkamme sen kehittämistä suurella innolla ja sydämellä.

Tampereen Kuntouttamislaitos eli Kuntsu pyrkii toimimaan jatkossakin samalla ammattitaidolla ja asenteella kuin ennenkin. Palautteiden perusteella asiakkaat arvostavat yrityksen ammattitaitoa, osaavaa ja ystävällistä henkilökuntaa. Toivotamme uudet ja vanhat asiakkaat sydämellisesti tervetulleiksi!

Lisätietoja Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:n liiketoiminnasta löydät yhtiön kotisivuilta: www.kuntsu.fi (<http://www.kuntsu.fi>)



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

ottobock.

Kansainvälinen poliopäivä - hyviä uutisia, mutta työn täytyy jatkua

Maailman poliopäivää vietettiin 24.10.2019. Päivän aikana esimerkiksi Suomen rotaryjärjestön jäsenet keräävät lahjoituksia polion torjumiseksi. Päivän tarkoitus on muistuttaa siitä tosiasista, että polion hävittämiskampanja on vielä kesken, joskin loppusuoralla.

Maailman terveysjärjestö WHO:n tavoitteena on kitkeä polio kokonaan maailmasta. Vaikka tautia ei ole vielä saatu kokonaan hävitettyä, taistelu poliota vastaan on ollut menestyksellinen. Vielä 1980-luvulla tautiin sairastui jopa yli 350 000 ihmistä, ja poliota esiintyi 130 maassa. Tänä vuonna (27.11. mennessä) villi poliovirus on sairastuttanut yhteensä 112 ihmistä Afganistanissa ja Pakistanissa. Rokoteperäisiä polioon sairastumisia on raportoitu 177. Nämä kaikki Aasian ja Afrikan maissa.

Virustyyppit 2 ja 3 onnistuneesti hävitetty

Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan polion vastaisessa taistelussa on saavutettu historiallisen tärkeä virstanpylväs: villin polioviruksen tyyppi 3 on maailmanlaajuisesti hävitetty. Tällä hetkellä kaksi kolmesta villin polioviruksen tyyppistä on siten saatu nujerrettua. Villeistä eli luonnollisesti ihmisväestössä kiertävistä polioviruksista on jäljellä enää tyyppi 1.

– Tämä saavutus polion hävittämiseksi on virstanpylväs maailmanlaajuisen terveyden edistämiseksi, WHO:n pääjohtaja Tedros Adhanom Ghebreyesus sanoo WHO:n tiedotteessa.

WHO:n mukaan nyt on käytettävä kaikki tarvittavat voimavarat myös jäljellä olevan virustyyppin hävittämiseksi.



Terveysviranomaiset antoivat poliorokotetta lapselle Kandaharissa, Afganistanissa 15. lokakuuta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL:n) johtavan asiantuntijan Carita Savolainen-Kopran mukaan polion hävittämiseen tähtäävä ohjelma on ollut valtava menestystarina.

– Ihmiskunta ei ole montakaan kertaa onnistunut virusten hävittämiseksi kokonaan. Isorokkovirus oli ensimmäinen, polio 2 vuonna 2015 toinen ja tämä on nyt kolmas virus. Tämä on valtava tärkeä askel.

Uudet rokotteet ratkaisu rokotepolioon?

Ongelma on kuitenkin rokoteperäisten, muuntuneiden poliovirusten leviäminen.

Rokoteperäiset poliovirukset saattavat lähteä kiertämään silloin, kun käytössä on elävää poliovirusta sisältävä rokote ja väestön rokotussuoja poliota vastaan on puutteellinen.

Poliorokotetta on käytössä kahta eri tyyppiä, eläviä viruksia sisältävää suun kautta otettavaa Sabin-rokotetta ja inaktivoituja viruksia sisältävää, pistoksena annettavaa Salk-tyyppiä. Rokoteperäinen poliotartunta on mahdollista vain eläviä polioviruksia sisältävää rokotetta käytettäessä (Sabin-rokote). Sabin-rokotteen saaneella on

noin yhden miljoonasosan riski sairastua polioon.

Suomessa käytössä on vain Salk-rokote, josta ei ole raportoituja polioon sairastumisia. Rokote on ollut käytössä Suomessa vuodesta 1955.

Elävää poliovirusta sisältävä rokote on kuitenkin edelleen useissa maailman maissa käytössä. Markkinoille odotetaan nyt uusia rokotteita, jotka tulevat auttamaan tähän asiaan.

Poliota ei voida hoitaa, rokotus turvaa

Polio pysyy hallinnassa pitkälti rokotusohjelmien ansiosta. Tartunta voidaan estää rokotteella, vaikka muutoin tautiin ei ole olemassa parannuskeinoa. Etenkin pieniin lapsiin helposti tarttuva polio on virustauti, joka voi pahimmillaan halvaannuttaa potilaan.

Virus leviää selkäyttimeen ja tuhoaa hermosolut, jotka säätelevät lihasten toimintaa. Muita oireita ovat pääkipu, kuume, oksentelu ja jäykkyys niskassa tai kipu raajoissa. Yksi kahdestasadasta poliotartunnasta johtaa potilaan halvaantumiseen. Halvaantuneista potilaista 5-10% kuolee hengityselinten halvaantumista.

Rokotukset jatkuvat Suomessakin

Pohjoismaat aloittivat poliorokotukset 1950-luvulla. Vaikka polio ei ole Pohjoismaissa akuutti uhka, on taudin globaali hävittäminen tärkeää, jotta uusia epidemioita ei synny.

Vaikka poliovirus on käymässä maailmassa entistä harvinaisemmaksi, poliorokotus on Suomessakin edelleen erittäin tarpeellinen. THL:n mukaan poliorokote tulee jatkossakin säilymään rokotusohjelmassa WHO:n suosituksen mukaisesti.

– Ihan siitä syystä, että ykköstyyppejä on edelleen maailmassa ja rokoteperäisten polioepidemioiden takia ollaan myös varuillaan. Meillä käytössä oleva rokote suojaa myös niiltä, korostaa THL:n asiantuntija Carita Savolainen-Kopra sanoo.

Rotaryt vahvasti mukana

Rotaryt ovat olleet vahvasti mukana poliovirusten hävittämiskampanjassa vuodesta 1988. Rotarypiiri 1420 yhdessä Helsinki-Maneesi rotaryklubin kanssa järjestivät gaalailallisen Helsingin Pörssitalossa. Tilaisuuden tuotto ohjattiin lyhentämättömänä polion vastaiseen työhön.

Tilaisuudessa puhuivat arkkiatri Risto Pelkonen, Suomen Polioliitto ry:n toiminnanjohtaja Birgitta Oksa ja tutkimusprofessori Merja Roivainen.

Teksti: BO

Kuva YLE

Esteettömyys ja osallisuus tuo yhdenvertaisuutta

Tampereella marraskuussa järjestettyjen Apuväline-messujen 30-vuotisjuh-lavuoden kärkiteemoina olivat robotiikka ja teknologia, esteettömyys ja saavutettavuus sekä kuntoutus ja hyvinvointi. Suomen suurin apuvälinetapahtuma keräsi paikalle yli 12 000 kävijää. Apuvälineiden käyttäjille, alan henkilöstölle ja alasta kiinnostuneille esittäytyi runsaat 200 näytteilleasettajaa. Messuilla oli myös runsaasti ohjelmaa.

- Apuvälineen oikeanlainen käyttö mahdollistaa käytännössä parempaa elämänlaatua. Kun on saanut vaikkapa pyörätuolin käyttöön oikeaa ohjeistusta ja se on mahdollisimman ergonominen, sen kanssa ulos kodista lähteminen ja asioiden hoitaminen on paljon helpompaa. Ja kun arjen osallistuminen on mielekkäämpää, se toki vaikuttaa itsenäiseen elämään, itsetuntoon ja omakuvaan, valotti Validia Kuntoutuksen vertaisohjaaja ja liikunnanohjaaja Markku Poikela apuvälineen oikean käytön merkitystä messutapahtumassa.

Samaa teemaa käsitteli myös fysioterapeutti Aila Peräjoki.

- Yli 40 vuoden fysioterapeutin kokemuksellani koh-taan yhä tilanteita, joissa apuvälineen käyttäjä huomaa, ettei olekaan saanut käyttöön tarvittavaa opastusta ja harjoittelumahdollisuuksia. Eri puolilla Suomea harjoittelua ei aina automaattisesti järjestetä. Se olisi kuitenkin toivottavaa, sillä esimerkiksi pyörätuolia käyttävän kohdalla puhutaan päivittäistä mahdollisuuksista liikkua ja osallistua, toteaa Aila Peräjoki.

Peräjoki oli mukana järjestämässä apuvälinemessuille toiminnallista apuvälinerataa, jossa opastettiin liikkumaan ja avustamaan oikein käytännön tilanteissa. Apuvälineradalla koettiin todellisia ahaa-elämyksiä, kun muun muassa taito ylittää kynnyksiä, vesikouruja ja katukivetyksiä on vapauttanut liikkumaan turvallisemmin ja itsenäisemmin.

- Toivon, että apuvälineitä myöntävät tahot, hoitohenkilöstö ja avustajat voisivat itse



Harri Ahtee Validia Kuntoutuksesta opas-tamassa pyörätuolin käyttöä. Metropolian apuvälinetekniikan opiskelijat suunnitelivat ja rakensivat uuden radan erilaisine pintoineen. (Kuva Expomark Oy / Laura Vesa).

kokeilla, miten apuvälineen oikeaoppinen mitoitus ja käyttö vaikuttavat sen käyttökokemukseen. Asiaan paneutumalla apuvälineiden käytön opastus, avustaminen ja turvallisuus parantuisivat”, hän sanoo.

Robotiikka ja tekoäly tulevat

- Mitä laadukkaampia apuvälineet ovat, sitä laadukkaampaa ihmisen elämä voi olla.

Jokainen meistä tarvitsee apuvälineitä, toteaa Jari Kaivo-Oja Turun kauppakorkeakoulun tulevaisuuden tutkimuskeskuksesta.

Kaivo-Oja kertoi messuilla, että robotiikan avulla voidaan kehittää apuvälineitä, jotka ovat merkityksellisiä jokaisessa

ihmisen elinkaaren vaiheessa. Hän toi esille robotiikan niin kutsuttujen ihmisen varaosien merkityksen etenkin nykyisen tietoyhteiskunnan pirstaloituneen työelämän ja älykkäiden digijärjestelmien maailmassa. Esimerkiksi kognitiivinen ergonomia eli aivojen hyvinvointi korostuu kiireisessä työelämässä, jossa stressinhallinnan apuvälineet voivat auttaa selviytymään työn kuormittavuudesta. Tulevaisuudessa ihminen ja robotti voivat työskennellä yhteistyössä esimerkiksi siten, että robotti reagoi ihmisen työskentelyyn reaaliaikaisesti.

Teksti Hannu Salonpää

Esteetön matkailu kasvussa

Sanna Kalmari



Apuvälinetapahtuman esteetön matkailun teema-alueella alleviivattiin, ettei tuen tarvitseminen tai apuvälineiden käyttäminen tarvitse olla esteenä matkahavien toteuttamiselle. Matkaunelmat muuttuvat todeksi esteetön matkailun vinkeillä.

Esteetön matkailun osasto oli suunniteltu yhteistyössä esteetön matkailun asiantuntijan ja Palmuasema-matkabloggaaja Sanna Kalmarin kanssa. Kalmari on kiertänyt maailman

ympäri sähköpyörätuolissa ja matkannut tärkeimmän apuvälineensä kanssa yli 70 lennolla. Koko ikänsä pyörätuolia käyttänyt Kalmari painottaa suunnittelun, avustuksen ja hyvien vammaispalveluiden tärkeyttä esteetön matkan onnistumiselle.

- Esteetön matkailu on nou-seva trendi ympäri maailmaa, ja hyviä kohteita löytyy niin Suomesta kuin ulkomailta. Tietoa



esteetön matkailun mahdollisuuksista on kuitenkin vaikea löytää, joten yritysten tulisi rohkeammin viestiä hyvistä ratkaisuksista, Kalmari summaa esteetön matkailun nykytilaa.

Henkilökohtainen apu matkalla

Heta-liiton tietopankki antaa puolestaan aivan konkreettisia vinkkejä matkalle mieliville vammaisille ihmisille. Hetan tietopankki muistuttaa, että henkilökohtaisen avun tarve ei saa estää sinua elämästä oman näköistä elämäsi. Kunnan vammaispalvelu lähtökohtaisesti korvaa avustajasta aiheutuvat kustannukset myös silloin, kun kyse on matkustamisesta. Joskus matkustamisesta aiheutuvat olosuhteet lisäävät avustamisen tarvetta. Kunnalta voi hakea matkaa varten tarvittavia lisätunteja.

Heta suosittelee hakemaan henkilökohtaisesta avustajasta matkalla aiheutuvista

kustannuksista korvauksia vammaispalvelusta aina etukäteen ja hyvissä ajoin ennen matkaa.

Käytännöt vaihtelevat jonkin verran kuntien välillä. Henkilökohtaista apua matkalle ei tietyvästi ole hyödynnetty kovin paljon, koska siihen liittyy jonkin verran byrokratiaa ja myös tieto oikeudesta tähän palveluun on vähäistä.

Teksti HS

**VAASAN VANHA APTEEKKI
GAMLA APOTEKET I VASA**
Vaasanpuistikko 13,
65100 Vaasa,
puh. 06 357 5300
www.vanha-apteekki.fi
Avoimena: ma-pe 9-19, la 9-17, su 12-16

Esteetön Suomi-palkinto



Kuvassa Esteetön Suomi -palkitut: Paula Kerola, toimitusjohtaja Matrocks Oy, Pauno Narjus, arkkitehti, LPR arkkitehdit Oy, Emilia Mäkiranta, Mainio Asenne -palvelukokonaisuuden kouluttaja Matrocks Oy:llä, Jaana Salo, projekti-insinööri, Espoo, Sirkku Wallin, esteettömyysasiantuntija, Espoo (Kuva Expomark Oy / Laura Vesa).

Apuvälinemessujen avajaisten yhteydessä julkistettu vuoden 2019 Esteetön Suomi-palkinto myönnettiin arkkitehti Pauno Narjukselle LPR-arkkitehdit Oy:stä sekä kouluttaja Emilia Mäkirannalle, joka on Mainio asenne -palvelukokonaisuuden vetäjä. Kunniamaininnan sai Espoon rantaraitti. Esteetön Suomi -palkinnon voittaja sai tänä vuonna myös Messusäätiön lahjoittaman 3 000 euron arvoisen stipendin.

Asenne ratkaisee

Asenne on tekijä, jonka palkintolautakunta nosti esiin jokaisen palkittavan kohteen yhteydessä. Asenteen ja tahtotilan puuttuessa jäävät esteettömyys ja saavutettavuus usein puutteelliseksi. Asennetta tarvitaan, sillä esimerkiksi rakentamisen lainsäädännön minimimääräyksiä noudattamalla ei vielä saada aikaan kaikille soveltuvaa ja yhdenvertaista ympäristöä.

Ensimmäinen palkinto päätettiin tällä kertaa jakaa. Paavo Narjus on pitkänlinjan ammatilainen, joka on työssään ollut mukana edistämässä yhdenvertaisten ympäristöjen syntymistä sekä uudis- että korjausrakentamisen kentällä. Emilia Mäkiranta on vasta aloittanut toimintansa ja innovatiivisen

palvelukonseptinsa avulla pyrkii vaikuttamaan yrittäjien ja muiden palveluita tarjoavien tahojen asenteisiin, jotta he ymmärtäisivät jatkossa huomioida paremmin kaikki potentiaaliset asiakkaat.

Palkinto on näin sekä kiitos tehdystä työstä, että kannustin jatkaa hyvää työtä esteettömyyden ja saavutettavuuden edistämisen parissa. Palkinnon toivotaan toimivan esimerkkinä ja inspiraationa myös muille toteuttaa esteettömiä ja saavutettavia ratkaisuja omassa työssään.

Espoon rantaraitille kunniamaininta

Kunniamaininnan saanut Espoon rantaraitti on hyvä esimerkki pitkästä prosessista, jonka toteuttaminen on vaatinut laajaa, eri organisaatioiden ja hallinnonalojen välistä yhteistyötä sekä hyvää asennetta kaikilta hankkeessa mukana olleilta tahoilta.

Rantaraitti luo yhdenvertaiset ulkoilu- ja liikuntamahdollisuudet kaikille käyttäjille ja mahdollistaa pääsyn nauttimaan upeista maisemista ja luontoelemyksistä. Rantaraitti toimii myös esimerkkinä siitä, kuinka esteettömyyteen liittyvät asiat voidaan huomioida luontevana osana projektia ja esteettömyys on luonut pohjan sille laatu-

tasolle, jolla hanketta on viety eteenpäin.

Esteettömyys toteutuu rantaraitilla laajasti ja se näkyy niin fyysisessä ympäristössä kuin myös sosiaalisena esteettömyytenä. Espoon rantaraitti on toiminut esimerkkinä ja innoittajana monille muille vastaaville kevyenliikenteenraiteille ympäri Suomea.

Esteetön Suomi -palkinnon tarkoituksena on edistää rakennetun ympäristön ja palvelujen soveltuvuutta kaikille sekä kannustaa tilaajia, suunnittelijoita ja toteuttajia esteettömiin ja saavutettaviin ratkaisuihin.

Palkinto myönnetään sääntöjen mukaisesti toiminnalle tai kohteelle, joka on valtakunnallisesti merkittävällä tavalla edistänyt esteettömyyden ja/tai saavutettavuuden toteutumista. Palkittava voi olla henkilö, ympäristö, reitistö, rakennuskokonaisuus, rakennus, toimintamalli, järjestelmä, palvelu, koulutusohjelma, virkistystoiminta tai näihin liittyvä suunnitelma, jolla on ajankohtaista ja yleistä merkitystä.

Teksti: HS

Kunto-salilla

LAUREA-ammattikorkeakoulu, Otaniemen kampus tarjoaa ohjattua kuntosaliharjoittelua Polioinvalidien Pääkaupunkiseudun osastolle. Ohjaajina toimivat Laurean fysioterapeuttipiskelijät. Me poliolaiset saamme hyödyllistä, monipuolista jumppaa. Opiskelijoille tarjoamme vuorostaan erilaisen kohderyhmän heidän käytännön opinnoissaan.



Liian rankka ei sovi meille

Kuntosaliharjoitteluun kuuluu aina alkuverytelyä ("tuolijumppaa" erilaisella rekvisiitilla ja ilman), sekä välillä tasapainoilua. Suurin osa ajasta vietetään kuitenkin

moninaisissa laitteissa vuorotellen, kukin kykynsä ja mieltymystensä mukaan. Kaikille lihasryhmille löytyy sopivat laitteet ie. jalkojen, käsien ja selän harjoittamiseksi. Lopuksi venytystä ja lihasten rentoutamista.

Fysioterapeuttipiskelijät saivat kauttamme tietoa poliosta ja siihen liittyvistä seuraamuksista. Jokaisella meillä on omat yksilölliset rajoitteemme, jotka otetaan huomioon liikkeissä. Liian rankka ja kovilla vastuksilla harjoittelu ei sovi poliolaisille. Muutoin tulee takapakkia. Tämä meidän tosiaankin tulee muistaa. Liika on aina liikaa, vaikka intoa ja yritystä riittäisi.

Syksyllä 2019 harjoiteltiin keran viikossa, joka tiistai, aina tunnin verran. Kevääksi 2020 on tiedossa jatkoa.

Kiitos Klaus, Jaakko, Anssi, Johanna ja Markus mainiot fysioterapeuttipiskelijät, jotka ohjasivat meitä syksyn 2019 aikana.

Teksti ja kuvat: KA

Rokua

Pohjoisen polioit kuntoutumassa

Olin mukana Hekussa (henkilökohtaisen jaksamisen tueksi järjestetyllä kuntoutusjaksolla) ensimmäistä kertaa ja heti huomasi, miten tärkeä tapaaminen tämä oli kaikille. Iloisia kohtaamisia riitti heti keskiviikkona, jolloin majoittautuminen alkoi.



Etsivätkö pohjoisen pojat paketteja kuusen juurelta vai tonttuleikkikö on menossa? TIP TAP TIPETIPETIP-TAP...

Meidän osastomme on laajalta alueelta: koko Pohjois-Suomesta. En kyllä kerennyt kaikkiin tutustua, enkä muista kaikkien nimiä.

Lunta satoi lisää kymmeniä senttejä ja liikkuminen ulkona pyörätuolilla olikin haastavaa. Rokuan luonto on todella kaunis joka vuodenaikaan, joten pakko oli siellä lumipyryssäkin käydä. Perjantaina oli ohjel-

massa jäkäläjumppaa ulkona, mutta lunta oli niin paljon, että emme olisi saaneet jäkälää näkyville. Joten liikunta siirrettiin sisätiloihin.

Ohjelmassa oli allasjumppaa päivittäin ja oli myös ohjattua liikuntaa salissa. Osa porukasta kävi päivittäin kuntosalilla. Ja olihan elämä Rokuaalla hyvin vatsaa täyttävää, siellähän tarjottiin kolme ateriaa päivässä.

Tutustuin myös pyörätuolitanssiin. Ulla ja Tapsa olivat uskomattomia taitureita siinä lajissa. He saivat minutkin innostumaan siitä. Varmaan joskus menemme mieheni kanssa opettelemaan. Täällä Oulun seudulla, Limingassa on keski-ikäisissä pyörätuolitanssia.

Myös karaokelaulajia joukosamme on useita. Aarnin upea ääni jäi erityisesti mieleen. Käsi kädessä pöydän ympärillä tanssiminen oli riemukasta. Eihän se ole pakko parketille asti mennä.

Perjantaina nautimme Tomi Metsäkedon konsertista, jossa hän esitti mm. elokuvasävel-

miä ja joululauluja. Pikkujoulu-ruokaa söimme konsertin jälkeen ja se oli erityisen hyvää.

Minulle oli koko reissulla tärkeintä, että sain jutella ihmisten kanssa. Kiitos heille siitä!

Teksti ja kuva: Töyrän Eija Oulusta

LOTTA
SVÄRD
SÄÄTIÖ

Poliokurssilla Kyyhkylässä

Me: Kirsti, Seija, Marja, Tarja sekä Esko, Kalle, Rainer, Seppo ja Veli saimme viettää antoisat kymmenen päivää Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa. Jokaisella meistä oli takanamme erilainen poliohistoria ja jokainen oli tehnyt myös pitkän päivätyön omissa ammateissamme. Vertaistukikeskusteluissamme kävimme läpi mielenkiintoisia elämäntarinoita ja ajatuksia siitä, kuinka eteenpäin.

Monipuolinen ohjelma

Osallistuimme tunnollisesti kukin kykynsä mukaan meille laadittuun kuntoutusohjelmaan mainioiden vetäjien ohjauksessa. Meidän joukkueemme oli tiivis: vilkkaat keskustelut, hyvät tarinat, hämmästyttävä iloisuus ja huumori kivuistamme huolimatta.



Poliojoukkue aamupalalla Kyyhkylän kuntoutuskeskuksen poliokurssilla.

Saimme kuntoilla, fysikaalista hoitoa ja kuulla antoisia luentoja koskien meidän poliolaisten arjessa pärjäämistä, neuvoja yhteiskuntamme palveluista ja vinkkejä elämämme poluilla. Monella meistä oli myös polion jälkitilaan liittyviä ongelmia.

Vertaisryhmä syntyi

Kaikki olivat joutuneet ponnistelemaan, toimineet yhteiskuntamme tunnollisina jäseninä ja osallistuneet, kuten muutkin kansalaiset, perheitemme hoitamiseen ja kehittäneet itseämme

periksi antamattomuudella ja sitkeydellä.

Jokailtaisissa omissa istunnoissamme kävimme syvällisesti läpi elämän eri alueita. Tämä oli vertaistukea parhaimmillaan.

Päätimme, että haluaisimme jatkaa poliojoukkueemme tapaamisia ja selvittää siihen mahdollisuuksia. Haluaisimme jatkossakin kuulla Eskon 'totuuden torven' -mainioita yhteenvetoja ja kuinka aivojemme "kirjastonhoitaja" vielä toimii.

Saamamme ja Kyyhkylän antama kuntoutus: fysikaalinen hoito, luennot ja viriketoiminta antoivat polioteamillemme sekä fyysistä että henkistä vahvistusta.

Kiitokset sekä mainiolla Kyyhkylän henkilökunnalle, Polioliitolle, että Stealle saamastamme hyvin antoisasta tuesta, joka antoi meille potkua eteenpäin.

Teksti ja kuva: Kaarlo Kankaala, joukkueen puolesta

Vertaisohjaajien tapaaminen

Vertaisohjaajien joulukuun suunnittelu palaveri 2019 sujui ensivuoden avokuntoutuksen ja verkkotapaamisten suunnittelun merkeissä ja tietysti vertaiskeskustelun jakamisen parissa.

Iloiset ja avoimesti läheisiinsä suhtautuvat vertaisohjaajamme ovat valmiina auttamaan muita polion sairastuneita, mikäli koet tarvitsevasi vertaiskeskustelua.

Ota yhteyttä toimistoomme, me välitämme toiveesi sopivalle ohjaajalle.

marja.rasanen@polioliitto.com tai 0400236956 ma ja ke klo 10 – 13.



Vertaisohjaajat toivottavat hyvää joulua ja muistuttavat itsestä huolehtimisen tärkeydestä.

Tampereella tapahtui syksyllä 2020

Taitavat havukurssilaiset

Ahkerat havukurssilaiset kokoontuivat Pellervon tuvalle viettämään sunnuntain iltapäivää ja kertomaan kuulumisia. Se vertaistuki, kun on niin tärkeää meille kaikille!

Tuula ja Pentti Puuska olivat siistineet metsäpalstaansa ja tuoneet monta säkellistä tuoreita havun oksasia, käpyjä ja pajunvitsoja meille. Muita askartelutarvikkeita oli jos jonkinlaisia. Niistä syntyi Tuulan hyvällä opastuksella ja ohjauksella, toinen toistaan hienompia omin käsin tehtyjä havupalloja, kransseja ja vihkosia. Eikä sovi unohtaa Penttiä, jonka nikkaroisapu oli erityisen tärkeää.

Aika kului kuin siivillä ja iltapäivän kahvihammastakin alkoi kolottaa. Tauko oli siis paikallaan! Vähän suolaista ja vähän makeaa sen jälkeen homma jatkuu, entistä sähkökämmin.

Valmiit aikaansaannokset ikuistettiin ja ne onnistuivat yli odotusten, katsokaa vaikka!

Poliopäivän viettoa Tampereella

Vietimme Tampereella Kansainvälistä Poliopäivää 24.10. 2019 Scandic-hotelli Lapinniemessä. Meille oli varattu tilava, esteetön kokoustila Sarka.

Aloitimme päivän tuolitansseilla, joita Leila ohjasi, näin saimme tärkeän liikuntatuokion musiikin johdatellessa päivän teemaan.

Vammaiskorttitietoa

Pirjo toi terveiset päätoimistolta, josta saimme postia ja mukavat T-paidat.

Tarkoituksena oli keskustella poliolaisten arjesta ja arjen haasteista, mutta valitettavasti aika kului, eikä siihen ollut mahdollisuutta, kun Nina Hirvonen vammaiskorttitoimistosta olikin jo paikalla.



Tamperelaiset kokoontuivat kansainvälisenä poliopäivänä 24.10.2019 tutustumaan mm. EU:n vammaiskorttiin. Kortin tuomat edut vaihtelevat vielä suurestikin eri Euroopan maissa. Kortti kannattaa kuitenkin jo nyt hankkia.

Hän esitteli meille mikä on EU:n vammaiskortti. Minullekin uusi tuttavuus, mutta selväsi kyllä hyvin pian, että mistä on kysymys. EU:n vammaiskortti on kätevä tapa osoittaa Suomes-

sa ja ulkomailla, että tarvitset apua tai tukea. Kun näytät korttia, asiakaspalvelija ymmärtää, että saatat tarvita mukaasi avustajan, enemmän aikaa asiointiin ja asioiden selvittämiseen, apua

liikkumiseen tai vaikkapa pääsyn esteettömään WC-tilaan.

Esimerkiksi Espanjassa museoihin pääsee veloituksetta vammaiskortilla. VR vaatii vammaiskortin ei-pyörätuolin käyttäjälle, jotta avustaja pääsisi ilmaiseksi.

Korttia haetaan ensin Kelasta, kun sinulla on tarvittavat kriteerit kortin saamiseksi.

Katso tarkemmat tiedot ja ohjeet www.vammaiskortti.fi. Vammaiskorttitoimisto palvelee Tampereella p. 0800 122533

Poliopäivän päätteeksi nautimme yhteisen lounaan viihtyisässä ravintola Cottonissa.

Teksti: Pirjo Karin-Oka ja Leila Lahti-Pätäri

Kuvat: Kirjoittajien yhteisestä arkistosta

Pikkujoulua Pääkaupungin liepeillä

Tämän vuoden viimeinen marraskuun päivä valkeni aurinkoisena - pitkästä ajasta. Pikkujoulujen alkamisaika olisi klo 16. Paikka Vuosaaren Satamassa tilausravintola Gatehouse.

Olin saanut luvan käyttää taksia koko matkan Helsinkiin. Tilasin auton hyvissä ajoin ja niin suristettiin kohti stadia. Perille päästiin ja totesin, etten olisi kyllä heti itse ajaen löytänyt ja parkkiallikin on minulle yleensä suuri seikkailu.

Järjestäjät olivat jo paikalla, kun saavuin, mutta pöytien ääreen ei oltu juurikaan istuuduttu. Niinpä vain tonttuhattu päähän ja joukkoon mukaan. Ravintola oli tiloiltaan toimiva ja pöytien välissä mukavasti tilaa apuvälinein siirtyä moikkailemaan tuttuja, ottamaan valokuvia ja joko itse tai avustajan kanssa tutustumaan pöydän antiin.

Ohjelmaa ja viihtymistä

Tapsa (Rantasen Tapio) toimi spiikkerinä. Laulettiin muutama joululaulu jo ennen kuin ateriointi alkoi. Saimme kuulla runon Joulupatjasta, jonka esitti Eero (Soinnun Eero). Vaihtelun vuoksi menu oli muuta kuin sitä tavanomaista jouluruokaa, mikä olikin oikein hyvä ja kiva juttu, allekirjoittaneelle varsinkin. Aloitettiin siis blinillä eikä sinappisillillä.

Puheensorina oli hillittyä, jonka väliin keskeytti spiikkerin välikommentit ohjelmaan liittyen. Bändi, tuttu jo muutamistakin bileistä (Timeles: kolme miestä ja huilua soittava daami) soitti ja lauloi. Yleisö sai yhtyä laulantaan.

Saatiinpa "Kolmen komi-
an kollin"-trionkin esityksistä



Onnettareet.



Kolme komiaa kolia.

nauttia. Oli soinnikasta laulua, ei mitään maaliskuun mouruntaa.

Arvuuttelua ja arpajaista

Riitta (Suurkuukan Riitta) jakoi kortit jokaiselle juhlijalle. Korttia ei saanut kääntää ennen kuin kukin sai luvan. Pelin henki oli tutustua niin osallistujiin joko itseensä tahi vierustoveriin tai vastapäätä olevaan. Tehtävä saattoi olla hyräillä tai laulaa tuttuja lauluja, tunnistaa niitä jne. Pisteitä ropisi, mutta pitkö niistä kukaan kirjaa? Epäilen, mutta pääasia olikin viihtyä yhdessä.

Aika vierähti nopsaan, ja jo oli muutamalle juhlijalle tulossa taksi, vaikka ohjelmaa oli vielä jäljellä. Orkesterilla oli vielä yllätysnumerokin plakkarissa. Minulta meni alku ja jutun juoni ohi, kun kävin saattamassa yhden aikaisen lähtijän taksille. Josko ulko-ovi sattuisi olemaan raskas avata ja meinasipas olla. Kun palasin paikalleni oli juuri patkka kappaleita soitettu ja yleisö arvuutteli kappaleita. Istuin paikalleni ja sieltä se jostain päsähti päähän "Marian Poika", enkä minä sitten muuta tien-nytkään. Jutun juoni oli, että bändi soitti kappaleen alkua ja väki sai arvata tai tietää, mikä on kappaleen nimi. Sanojahan me toki osaamme, mutta joskus on se nimi ihan muuta kuin mitä lauletaan.

Arpapöytä oli katettu, jos vaikka millaisiin herkuin ja aartein. Onnetar suosi onnekkaita ja sain arvokkaan tehtävän toimia voittojen toimittajana niille, jotka olivat jo kotimatalla. Lupasin, että tuon voitot toimistolle, kun on vielä torstaikerhon pikkujoulu puolen välin joulukuuta tietämällä. Josko siellä sitten voitot ja voittaja kohtasivat.

Kiva paikka, hyvä ruoka. Tiedä, vaikka tulnaisiin toistekin.

Teksti ja kuvat: Kirsti Paavola

Varsinais-Suomen osaston loppusyksyä ja joulun alkua

Aktiviteettia sekä liikunnan, virkistytymisen että syömisen merkeissä



Anne antaa tehtävän avokuntoutuksen osanottajille.

Hekukurssista kerrottiin jo edellisessä lehdessä alkusyksyn tapahtumana. Osastolaisiamme osallistui myös syyskuun lopulla Polioliiton syyspäiville Kankaanpäähän, jonne menttiin yhteiskuljetuksella. Polioliiton Välimeren risteilylle lokakuun alussa osallistui pari osastolaista puolisoineen.

Edelleen on jatkettu entisiä liikuntamuotoja bocciaa, kuntosalia ja vesijumppaa. Vaikka jäsenkunta vuosi vuodelta vanhenee, tuntuu oman kunnan säilyttäminen vielä monelle olevan tärkeää. Tietysti myös muiden vertaisten ystävien kohtaaminen on se motivoiva syy lähteä viikoittaisiin tapaamisiin.

Syksyllä on tavattu myös avokuntoutuksen, lounastapaamisen ja pikkujoulun merkeissä. Näihin osallistuvat myös he,

jotka eivät ehkä jaksa enää lähteä viikoittaisiin liikuntoihin, mutta mielellään osallistuvat ruokailun yhteydessä keskusteluun sekä etusivun jutusta että polioon liittyvistä aiheista.

Kansainvälistä poliopäivää ja lounastapaamista

Päätimme juhlistaa kansainvälistä poliopäivää tänä vuonna lounastapaamisella ravintola Rosterissa 24. lokakuuta. Tällä kertaa Tuomiokirkonkadulla sijaitsevaan ravintolaan 2. kerroksen kabinettiin saapui 18 henkilöä, joista 10 henkilöä oli ollut paikalla ensimmäisellä käynnilläkin.

Ravintola Roster avattiin Turussa vappuna 2017 ja kävimme lounaalla siellä heinäkuun lopulla samana vuonna. Tuolloin meitä oli sen kesän kuumimpana päivänä paikalla 16 henkilöä.

Tälläkin kertaa kolmen ruokalajin lounas oli erinomainen. Kape Aihinen oli onnistunut menuun suunnittelussa. Ruoka on erinomaista, mutta niin on hintakin kalliimpaa muiden ravintoloiden lounashintoihin

verrattuna. Hinta oli meistä hiukan halventunut kahden vuoden aikana.

Turussa on paljon ravintoloita ja kilpailu vaikuttaa sekä ruuan laatuun että hintaan.

Anne Salonen kertoo apuvälineiden hankinnasta.



Ruoka tarjoillaan pöytiin ja tätä väkemme arvostaa. Ruokailu kestää puolestatoista tunnista kahteen tuntiin, joten kiirettä ei saa olla. Jo edellisellä kerralla paikan esteettömyys oli todettu hyväksi, koska kerrosten välillä on hissi ja ravintolan yhteydessä esteetön wc.

Seuraava lounastapaaminen on Turussa Lokomon Kitchenissä 16. tammikuuta.

Avokuntoutusta Kaarina-salissa

Polioliiton kahdeksas avokuntoutuspäivä Varsinais-Suomessa järjestettiin tällä kertaa Turun naapurikaupungissa Kaarinassa. Etukäteen tiesimme, että tarkoituksena oli esitellä apuvälineitä. Tämän vuoksi ehdotin paikaksi kaksi vuotta sitten Kaarinaan valmistuneen Kaarina-talon Kaarina-salia. Talo toimii Kaarinan pääkirjastona, mutta siellä on myös sali, joka toimii sekä juhlasalina että valtuuston kokouspaikkana. Ulkoa sisään pääsee automaattioven kautta. Sali sijaitsee sisäntulokerroksessa ja salin läheisyydessä on esteetön wc. Odotimme paikalle myös isompia apuvälineitä. Tällaisten kokeilu olisi onnistunut myös ulkona, koska pääoven läheisyydessä kulkee jalka/pyörätie. Minun toivottiin myös mahdollisuuksien mukaan pyytävän paikalle paikallisia toimijoita.

Paikalle ei kuitenkaan tullut isoja apuvälineitä. Respectan esittelijällä oli mukanaan pääasiassa pienvälineitä ja yksi rollaattori. Sain myös Varsinais-Suomen Näkövammaisten puheenjohtajan esittelemään näkövammaisen apuvälineitä. Hänellä oli mukanaan opaskoiransa, joka rauhallisesti lepäili emäntänsä vieressä. Kuulopuolelta yritin myös apuväline-esittelijää, mutta yhteensattumien vuoksi en onnistunut saamaan ketään paikalle. Olin kuitenkin kerännyt kuulo-ongelmiin liittyvistä apuvälineistä joitain esitteitä, joita kiinnostuneet voivat ottaa mukaansa. Lisäksi sain paikalle henkilön, joka esitteli GerTime



Varsinais-Suomen osaston pikkujoulu Marinassa



Poliopäivän vietto lounaan merkeissä.



Kaarinan valtuustosali avokuntoutuksen tilana.

yrittäjien villiravintoja, marjoja ja yrttejä.

Paikalla oli polion sairastaneita, heidän omaisiaan ja avustajiaan kaikkiaan 30. Lisäksi oli kolme esittelijää, kaksi tilaisuuden vetäjää ja muita avustavia henkilöitä. Lisäksi eräs yläasteikäinen tyttö haastatteli minua ja muutamia esittelijöitä esteettömyyksesitelmäänsä varten. Hän oli todella tyytyväinen äitinsä kanssa, kun pääsi tilaisuuteemme tutustu-

maan. Näin kaikkiaan paikalla kävi 40 henkeä.

Tällä kertaa ohjelmassa ei ollut luentoja, vaan tutustumista apuvälineisiin. Niistä voi esittää kysymyksiä. Erilaisia apuvälineisiin liittyviä kilpailuja ratkaistiin. Tietysti myös aluksi juotiin kahvit suolaisella leivällä ja puolenpäivän jälkeen syötiin lounas. Lopetimme päivän samaan aikaan kuin kirjasto meni kiinni.

Tähänkin avokuntoutuspäivään oltiin tyytyväisiä. Moni oli saanut neuvoja omiin ongelmiinsa. Paikka oli esteetön ja palautteissa sitä oli kiitely. Seuraava avokuntoutuspäivä pidetään taas Marinassa 23. huhtikuuta. Paikka on jo tuttu ja hyväksi todettu ja lähellä Turun keskustaa. Autoillekin löytyy parkoitustilaa läheltä. Tulevista avokuntoutuspäivistä tiedotetaan Poliolihtessä ja Poliokalenterissa.

Pikkujoulu Marinassa

Olemme jo useana vuonna viettäneet pikkujoulua 1. adventtisunnuntain aattona. Kokoonnumme jo klo 16, jolloin pitkämatkalaiset saavat tullessa ajella valoisaan aikaan. Paikaksi oli taas valittu Marina, koska siellä kaikki oli aina sujunut moitteettomasti. Tällä kertaa olimme sisäntulokerroksessa kabinetissa. Mahduimme kaikki kaksikymmentä henkilöä saman pöydän ääreen. Meille piti tänä vuonna tulla mukaan henkilö kitaran kanssa, mutta hän loukasi jalkansa ja joutui perumaan tulonsa.

Aluksi Lauri puheenjohtajana kertoi kuluneen vuoden toiminnastamme ja suunnitelmista ensi vuodelle. Tämän jälkeen alkoi ruokailu. Söimme kolmen ruokalajin poromenuun pöytiin tarjoiltuna. Ennen jälkiruokaa lauloimme joululauluja. Tähän ruokailuun ei kuulunut kahvia ja se jäi joitakin hampaaseen kollottamaan. Muuten ruokiin oltiin tyytyväisiä ja ruokarajoitteet oli hyvin huomioitu. Pääasiassa kaikki ruuat olivat laktoositomia ja gluteenittomia. Meitä oli neljä pyörätuolinkäyttäjää ja kaikki pääsivät haluamaansa paikkaan pöydän ääreen, koska tilaa oli riittävästi.

Kevään toimintaa

Keväällä jatkuvat entiset liikuntamuodot, boccia, kuntosali ja vesijumppa. Maaliskuussa on osaston vuosikokous. Muuta toimintaa ollaan suunnittelemassa.

Teksti ja kuvat: RN

Välimeren risteily, esteetön?

Poliolen lukijat-kaksi valikoitui Välimeren-risteily aluksella nimeltä Brilliance of The Seas.

Brilliance of The Seas ei ole uusin mahdollinen alus, mutta sitä viime vuosien aikana korjattu ja uusittu. Oliko alus sitten esteetön, no oli ja ei.

Laiva sopivasti esteetön?

Liikkumaan laivan käytävillä mahtui hyvin pyörätuolillakin ja moneen paikkaan pääsi ilman avustajaakin. Kokolattiamatot tahtoivat tehdä kelaamisesta haasteellista, mutta sen ei annettu vauhtia juurikaan hidastaa.

Suurimmat haasteet matkaaville aiheuttivat buffet-ruokailuissa olevat korkeat noutopöydät, minne ei kukaan alle 150 cm mittainen matkustaja ylettänyt, puhumattakaan sitten, jos matkaa istuu pyörätuolissa.

Esteettömät hytit toimivat hyvin. Ne olivat kooltaan isompia kuin tavalliset hytit. Esteetömissä hyteissä oli myös automaattiovet niin hyttiin sisälle kuin hytin vessaankin. Esteettömien hyttien varusteluun kuului myös suihkutuolit ja isommat parvekkeet.

Hissejä laivalla kyllä on riittävästi ja suht pienellä jonottamisella selviää, jos hoksaa tarkkaila, että mikä hisseistä tulee paikalle. Ahdasta on, mutta eihän lomalla nyt mikään kiire pitäisi ollakaan.

Brilliance of The Seas alus toimii siis hyvin Välimeren matkailuun myös liikuntaesteisille.

Yhteysalukset ongelmana?

Toinen - ja ehkä merkittävin ongelma - on yhteysaluksiin meneminen. Yhteysalus on laivojen mukana kulkevia pelastusaluksia, joilla siirrettiin matkustajia satamiin, joihin valtavaa alustamme oli mahdotonta laittaa



Aluksemme Brilliance Of the Seas ei ole uusin Royal Caribbean varustamon aluksista, mutta juuri remontoitu alus sopi meidän ryhmällemme.

parkkiin. Aluksemme siis jätettiin syvemmille vesille, josta loppumatka satamiin taitettiin yhteysaluksilla. Yhteysaluksiin nouseminen oli haastavaa, sillä pyörätuolilla siirtyminen isosta laivasta pieneen yhteysalukseen osoittautui välillä vähintäänkin haastavaksi ja joskus se ei onnistunut lainkaan.

Apua kyllä saa, mutta koska olemme vesillä, niin aallot saattavat tehdä turvallisen siirtymisen mahdottomaksi, eikä henkilökunta halua ottaa riskiä, että siirtyessä sattuu onnettomuus. Näitä pienempiä satamia,

jossa yhteysaluksia joutuimme käyttämään, oli meidän reissulamme kaksi. Loput satamista olivat aluksellemme riittävän isoja ja maihin pääseminen sujui ongelmitta.

Yhteysalusten käyttö ei onnistu aina ns. tervejalkeisiltakaan. Yksi retken oppaista kertoi, että muutamaa viikkoa aiemmin useampi sata risteilyvierasta joutui yöpymään maissa urheiluhallissa, koska merenkäynti esti yhteysalusten paluukyydit laivalle. Mutta sellastahan se on reissussa olo, että kaikkea sattuu.

Upeat maisemat, upea ryhmä

Usein reissuista kirjoitetaan kattava kertomus, mutta tällä risteilyllä näkymät ja kohteet olivat kerrassaan upeita, joten kuvat kertokoot enemmän.

Reittimme sisälsi seitsemän eri kaupunkia ja yhden meripäivän. Laivamme lähtö- ja saapumipaikka oli sama eli Barcelona. Satamat, joissa laivamme pysähtyi olivat: Espanja, Barcelona- Ranska, Nizza- Italia, Portofino- Italia, La Spezia- Italia, Civitavecchia- Italia, Salerno-meripäivä- Espanja, Barcelona.

Näimme matkalla kuusi erilaista satamaa, mutta Portofino eli delfinien satama oli varmasti upein kaikista.



Poliolen toimitus ottaa mielellään vastaan vinkkejä mahdollisista esteettömistä matkakohteista, hoteleista tai vain kohteista, joihin haluaisitte lukijamattkan seuraavaksi suuntautuvan. Vinkkejä voitte laittaa esim. sähköpostitse birgitta.oksa@polio-liitto.com tai soittaa puh. 09 6860990.



Vatikaani ja Pietarin kirkko on upea näytös, rikkautta ja valtaa. Suosittelemme sinne menemistä aamulla, sillä iltapäivän ruuhkat tekevät kaikesta lähes mahdotonta.

Kaikki tuo käytiin läpi yhdeksän päivän matkallamme, eli paljoa lepäämistä reissu ei sisältänyt. Monen retkien täyttämä laivareissu olikin hyvin tehokas ja laivan saapua takaisin Barcelonan satamaan olimme helpotuneita, että olimme varanneet yhden lepopäivän Barcelonassa ennen kotiin lentämistä.

Polioliiton nettisivuille www.polioliitto.com ladataan lyhyt video laivan esteettömyydestä lähiaikoina. Käykää katsomassa.

Teksti ja kuvat: Pietari Oksa



Monacon ruhtinaskunta on monen rikkaan veroparatiisi ja valtioon rakentuukin jatkuvasti lisää kerrostaloja uusille asukkaille.

Matkalaiset kateissa, laukut paikalla.



Sirpa ja Riitta testaavat Portofinon invaparkkia. (Kuva Lauri Jokinen).

Lapsuuteni ensimuistoja
olivat talvisodan ajat. Olin
sairastanut polion pari
vuotta aikaisemmin ja
vielä heiveröisessä kun-
nossa. Molemmat jalkani
olivat täysin halvautuneet.

Isäni oli rakentanut sukulais-
miehen kanssa uuden talon
Valkeakosken kauppalaan,
lähelle Tamperetta. Pääsimme
muuttamaan siihen juuri sodan
alla. Rakennus oli vielä hieman
keskenäisenä sementtitiilitalo
ja niillä kovilla pakkasilla kylmä.
Muistan, kun aamuisin olivat
nurkat ja ikkunat jäässä – si-
säpuoleltakin. Itse sota-ajasta
en juuri mitään ymmärtänyt.
Katselin, kun ikkunoita pimen-
nettiin ja äiti kutoi villakäsineitä
isälle siltä varalta, että rintama-
komentus tulisi. Käsineet olivat
umpinaisia, paitsi peukalo ja
etusormi erillään — liipaisinsor-
mi kuulemma.

Pommituksia ja

Sota sytty 1939 loppuvuodesta ja oli kovat pakkaset. Liikuin konttaamalla sisällä ja ulkona. Käsineitä siinä kului. Kädet karaisuivat, kun liikuin sisällä kylmillä lattiapinnoilla. Ulkona liikuin paljon pienellä mahakelkalla käsillä lykkien. Siinä voimat karttuivat ilmeisesti niin, että parikymmentä vuotta myöhemmin menestyin SIU:n pulkahiihdon mestaruuskisoissa!

Olimme sivussa suorilta hyökkäyksiltä, mutta pommitusvaaran vuoksi oli rakennettu väestösuojia maastoon. Aivan lähellä meitä oli tähistystorni, jossa lotat kiikaroivat mahdollista lähestyvää ilmauhkaa. Kaukana ei ollut myöskään palokunnantalon katolla oleva hälytys sireeni.

Meillä kotona oli talon asukkaille kivinen kellaritila hyvä sirpalesuoja. Ilmahälytyksiä oli harvoin. Silloinkaan emme malttaneet aina suojautua, vaan



Talon asukkaita sotakesänä. Oikealla ylhäällä äiti ja isä, alhaalla minä ”serkkurivissä”. Polioliapsen kyllä huomaa.

katselimme eteisen portailta taivaalle. Korkealla taivaan sinessä näkyi joskus pakokaasuvarvoja pommikoneiden suunnatessa kohti Tamperetta. Ajattelin, että jos ne niin korkealta pommin pudottavat ennättäisin vielä liivahtamaan suojaan!

Isäni oli opastanut kiireen yllättäessä asuinkerroksissa olevia hakeutumaan seinän viereen lähelle nurkkia, koska siellä talon rakenne on vahvinta. Kerran- ja sen ainoan kerran - kiire tulikin. 15.1.1940 olin äidin kanssa kotona isän ollessa muualla töissään. Jostakin syystä yleiset turvatoimet olivat pettäneet täysin. Hälytys sireeni ei ulvonut korvia särkevästi, vaan keskellä päivää alkoi kuulumaan nopeasti lähestyvä voimakas jyrynä ja seuraavassa hetkessä taloa vavisutti ikään kuin voimakas maanjäristys. Kuului vielä muutama vaimempi räjähdys. Sitten tuli hiljaista. Vihollisen pommikoneet olivat iskeneet! Säästymme täysosumalta, mutta näköetäisyydelle oli pudonnut pommii, jonka sirpaleet vaurioittivat pahasti läheisiä rakennuksia.

Muistojen laatikko

Ikäiseni serkkupojat lähtivät heti tutkimaan tapahtumapaikkaa — minä en saanut lupaa lähteä mukaan. Pojat kyllä toivat minulle muistoksi pommin sirpaleita. Sota-ajan vielä jatkuessa leikkimme olivat sotaisia. Jostakin saimme kiväärin patruunoi- ta, jotka varovaisesti purimme ja saimme hieman ruutia pikkupaukkuihin. Vaarallista leikkiä, mutta onneksi ei vahinkoja sattunut!

Aikuisiässä löysin vanhan aarrelaatikkoni, jossa oli pommin sirpaleita, hylsyjä ja kokardeja. Sota ja pula-aika jatkui vielä pitkään. Olin vilkas lapsi, eivätkä vanhempani minua pumpulissa pitäneet. Sain kontata pihapiirissä ja kerätä voikukan lehtiä kaneille, kitkeä puutarhamaata ja vääntää perunajauhomyllyä. Vasta aikojen rauhoittuessa alkoi kuntoutuspolkunani ja pääsin pystyasennossa liikkumaan.

Teksti ja kuva: Topi Collin



Laurin nurkka

Joulu lähestyy, elämme täällä pohjolassa vuoden pimeintä aikaa. Joulu-ulkovaloja asentaessani pakostakin tuli tunne, joko taas näissä hommissa, voiko tosiaan vuosi vierähtää näin nopeasti. Kaupat aloittavat myös vuosi vuodelta aina vaan aikaisemmin joulu-tavaroiden mainonnan. Ensin markkinointiin Black Friday tarjouksia. Tuo musta perjantai ei ole enää päivän kestävä alennusmyyntipäivä, vaan parhaimmillaan alennukset ovat kaksikin viikkoa voimassa. Alennusmyyntejä alennusmyyntien perään, sitten joulumyynnit ja viimeistään joulun jälkeen alkaa joulumyynneihin tulleiden tavaroiden alennusmyynnit. Kuka ostaa, pitäisi muistaa niitä kestävän kehityksen tavoitteitakin.

Influenssakausi lähestyy ja rokotukset ovat nyt meneillään. Rokotusta ottaessani minulta kysyttiin, onko jäykkäkouristusrokotukseni voimassa? Sanoin se olevan, ilmeisesti en sanonut sitä tarpeeksi vakuuttavasti, koska hoitaja tarkisti sen tietokoneensa syövereistä. Siitä sainkin aiheen kysyä, että miksei Omakannassa näy rokotustiedot? Järjestelmän kehitys jäi kuulema vaiheeseen, kun jäätiin odottamaan sitä kuuluisaa Sotea.



Kuntsu on nyt myyty

Kirjoitin viimeksi, ettei ole mitään uutta kerrottavaa yhdistyksen omaisuuden realisoinnin suhteen. Nyt asiat ovat edistyneet. Olemme löytäneet uuden omistajan Tampereen Kuntouttamislaitos Oy:lle eli Kuntsulle. Uusi omistaja on Fysiomaailma Oy.

Omistimme laitoksen yli 60 vuotta. Matkalle mahtuu hyviä ja huonoja aikoja.

90-luvulla Kuntouttamislaitos
yhdistettiin, siitä muodostui
Kuntouttamislaitos Oy. Yhtiö
jatkoj toimintaansa Polioinva-
lidit ry:n omistamissa tiloissa
vuokralaisena.

Yhtiöittämisen myötä valittiin yhtiölle hallitus. Pidemmän aikaa on jo ollut esillä, ettei yritystoiminta kovin hyvin sovi pienen ikääntyvän yhdistyksen toimintaan. Yritystoiminnasta luopuminen nousi todeksi, kun

menetimme Kelan kustantaman vaikeavammaisten “kuivan puolen” kuntoutuksen. Emme saaneet valituksella tuohon Kelan päätökseen muutosta ja Kuntsun liikevaihto laski jopa ennakoi tuja laskelmia enemmän. Oli sopeutettava toimintaa, tuli lomautuksia. Uusia asiakkaita ei saatu, ovi kävi harvaksen. Asiakaskato jäi pysyvältä tuntuvaaksi tilanteeksi.

Tilanteen ratkaisemiseksi jatkoimme myös jo edellisellä hallituskaudella aloitettua ostajakandidaattien etsintää ja kevään 2019 yhdistyksen vuosikokouksessa jäsenistöltä pyydettiin omaisuuden realisointilupaa, joka myös johtokunnalle myönnettiin.

Kuntsun hallitus, jonka puheenjohtajaksi minut valittiin keväällä 2019 Rauno Niemisen jäädessä ansaitulle vapaalle, lähti jalostamaan myyntiä. Uudelta toimijalta edellytettiin liiketoiminnan siirtymistä siten, että työntekijät siirtyisivät vanhoina työntekijöinä uuden yhtiön palvelukseen ja ostaja jatkaisi toimintaa nykyisissä yhdistyksen omistamissa tiloissa. Meille oli tärkeää, että ihmisillä on edellä neuvotellaan kaupasta: työntekijöiden pitkien työsuhteiden turvaaminen oli meille tärkeä asia.

Erinäisten vaiheiden jälkeen pääsimme ostajaehdokkaan kanssa kauppakirja- ja vuokrasopimusehdoista niin pitkälle,

että yhtiön hallitus päätti yksimielisesti ehdottaa Polioinvalidit ry johtokunnalle marraskuun kokouksessa Kuntsun liiketoiminnan myymistä Fysiomaailma Oy:lle. Johtokunta tutustui hallituksen esitykseen ja päätti - sille vuosikokouksen antamin valtuuksin - yksimielisesti hyväksyä Fysiomaailma Oy:n ostotarjouksen.

Fysiomaailma Oy tuo kaivat-
tua työtä mukanaan yhtiöön ja
näin uskomme työntekijöiden
pitkät työsuhteet ovat jatkos-
sakin turvattu ja uskomme nyt
liiketoiminnan jatkuvuuteen
uuden omistajan johtamana.

Toivotan Fysiomaailma Oy omistajille menestystä ja kiitän Kuntsun henkilökuntaa jaksamisesta, sillä pitkään jatkunut epävarmuus työn jatkumisesta painoi mieltänne.

Omaisuu­den rea­li­soin­nista on yksi osuus saatu päätökseen ja nyt ei siitä ole tällä kertaa muuta kerrottavaa, edetään askel kerrallaan. Neuvottelut kiinteistön osalta ovat vielä auki. Katsotaan, mitä tuo vuosi 2020 tullessaan.

Hauskaa Joulua ja Hyvää
Uutta vuotta 2020

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n
puheenjohtaja



www.jarviseudunsanomat.fi

An advertisement for Turun Tukikohta. On the left, a young child with blonde hair is smiling and wearing a blue brace on their right knee. On the right, a woman with blonde hair is smiling and wearing a grey brace on her right arm. In the center, the text 'TURUN TUKIKOHTA' is written in large, bold, red capital letters. Below it, 'YKSILÖLLISET- JA VALMISTUKIRATKAISUT' is written in black capital letters. Underneath that, a list of services is shown: '■ Polvituet ■ Selkätuet ■ Rannetuet ■ Tukisukat ■ Tukipohjalliset...'. To the left of the contact information is a red triangle logo above the word 'Tukikohta' in a black script font, with 'Palveleva apuvälineliike' in a black sans-serif font below it. To the right of the logo, the contact information is listed: 'Puutarhakatu 17, 20100 TURKU', 'info@turuntukikohta.fi | 020 761 9030', 'Itsenäisyydenkatu 35, 28130 PORI', and 'pori@turuntukikohta.fi | 020 761 9036'. At the bottom, a red banner contains a white right-pointing arrow followed by the text 'Myös verkkokauppa' and the website 'www.turuntukikohta.fi' in white.

Kuinka toimia, jos olet tyytymätön saamaasi hoitoon tai kohteluun sosiaali- ja terveydenhuollossa?

Voit tehdä muistutuksen, kantelun tai oikaisuvaatimuksen.

Tyytymättömyys hoitoon tai kohteluun vaatii lähes aina ensin muistutuksen tekemistä.

Muistutus

Ota yhteys siihen hoitopaikkaan/sosiaalitoimistoon/vammaispalvelutoimistoon sille henkilölle, joka on sinua tai asiaasi hoitanut sekä hänen esimiehelleen

Kerro omin sanoin mikä tapahtuneessa on ollut moitittavaa

Tee moitinnan kohteesta olevasta asiasta kirjallinen muistutus toimipaikan vastavalle johtajalle (ylilääkäri, sosiaalijohtaja tms.) Voit käyttää laitoksen valmista lomaketta tai tehdä sen vapaamuotoisesti, ihan omin sanoin

Muista myös, että potilasasiameiehen/sosiaaliasiameiehen kuuluu puolueettomasti neuvoa muistutuksen tekemisessä.

Muistutuksen sisältö: Mahdollisimman selkeästi kirjoitettu tapahtuma ja asia sellaisena kuin sen olet kokenut, lisää kirjoitukseen niiden henkilöiden nimet ja asema, jotka ovat olleet mukana tapahtumassa tai asiassa (mikäli ne muistat tai tiedät). Toimita muistutus johtavalle taholle ja jää odottamaan vastausta (kestää n. kuukauden). Vastauksessa tulee näkyä, miten asia on selvitetty ja mihin toimiin on ryhdytty.

Mikäli et saa vastausta tai olet tyytymätön vastauksen sisältöön, voit tehdä kantelun aluehallintoviranomaiselle.

Kantelu

Tee kantelu lomakkeella tai vapaa-muotoisesti

Kirjoita tapahtuma, saatu selvitys ja syy miksi et hyväksy muistutuksen ratkaisua tai ilmoita mikäli et ole saanut muistutukseesi vastausta.

Valvira selvittää kantelun perusteet, vanhoja (yli 2 v) juttuja ei käsitellä, eikä puutteellisin tiedoin lähetettyjä kanteluita.

Valtaosa kanteluista käsitellään vuoden sisällä.

Jos Aluehallintovirasto (AVI) huomaa asiassa on epäasianmukaisuutta tai virheellisyyttä, se voivat antaa ammattihenkilölle tai toimipaikalle ohjausta. Kantelun avulla ei voida muuttaa tai kumota mm. Lääkärin tekemää diagnoosia tai hoitopäätöstä, eikä sen avulla voida muuttaa tai kumota tuomioistuinten tai muiden viranomaisten ratkaisuja.

Muutoksenhaku viranomaisen kielteiseen päätökseen

Mikäli saat esimerkiksi sosiaalitoimistolta kielteisen päätöksen hakemaasi asiaan ja haluat saada siihen oikaisun, on sinun laadittava kirjallinen oikaisuvaatimus.

Tee hakemus, josta ilmenee nimi, osoite, saamasi päätöksen

tiedot: mahdollinen päätösnúmero, päätöksentekijän tiedot ja päivämäärä, jolloin päätös on tehty.

Kirjoita selkeästi vaatimuksesi esimerkiksi: vaadin tätä päätöstä kumottavaksi koska tarvitsen matkoja xxx määrän kuukaudessa

Perustele vaatimuksesi: kerro millainen tarpeesi on ja mitkä seikat siihen vaikuttavat. Esimerkiksi: Ilman matkoja minulla ei ole mahdollisuutta osallistua harrastus- tai yhdistystoimintaan

Todista sanomasi oikeaksi. Liitä todisteeksi esim. lääkärin, fysioterapeutin, tai toimintaterapeutin todistus mm. liikuntakyvystä tai perustele kantaasi lakiin vedoten.

Valita määrääjän puitteissa, valitusaika pitää antaa tiedoksi päätöksessä.

Ajatuksia (jo kuopatusta ja tuhkasta nousseesta) Suomen hallituksesta



Ai että! On taas aika kaivaa muistilehti esille ja rustata ylös asioita mitä hallituksemme on saanut aikaan. Kohta on vuosi vierähtänyt ja tämän lehden ainut ja oikea poliitiikan toimittaja on valmis kertomaan teille mikä on muuttunut. Sote on valmis, kaikille on saatavilla hyvät ja luotettavat terveyspalvelut, vammaisten etuja on lisätty, aktiivimalli on purettu, hoitajien määrää on kasvatettu selvästi ja ilmastonmuutosta vastaan on hyökätty väkevin päätöksin. Sipilän, Orpon ja Soinin hallituksen ajama teräksinen diesel laiva on vaihtunut Antti Rinteen kipparoimaan ekologiseen sähköpotkurilla varustettuun puuveneeseen, jossa perää pitävät mm. Li Andersson, Katri Kumluni sekä Pekka Haavisto.

Itse oikeutetusti laivamme kapteeni Antti Rinne nimitti laivan Titaniciksi. Laivan kannelta hallituksemme seuraa jatkuvasti ympärillä tapahtuvia muutoksia. Jäävuoreen tämä laiva ei törmää, sillä median mukaan jäävuoret ovat kuolleet sukupuuttoon ja mikäli jatkamme tällä kurssilla, kuolevat jo sukupuuttoon kuolleet dinosauruksetkin.

Vai ei mitään saatu aikaan?

Todellisuus on kuitenkin toinen. Yllättäen hallitus erosi pääministerimme Antin johdolla tai johdosta. Tulos on, että vain Antti siirtyy hallituksen riveiltä puhemiesten tuolille ja ministerivaihdokset näyttävät enemmän kierrätykseltä tuolilta tuolille kuin varsinaiselta muutokselta.

Antti Rinne ministereineen ei siis ehtinyt puolessa vuodessa saada muuta aikaiseksi kuin pääministerin ja hallituksen eron. Toisaalta kyllä se on melkoinen saavutus sekä Suomen historiassa. Aikaa toki vielä on kolme vuotta "uudella" hallituksella, toteuttaa sovittu hallitusohjel-

ma, josta pilkkuakaan ei ole haluttu muuttaa.

Mutta kun ottaa huomioon sen, että ihmisille valehtelu on aloitettava taas kaksi vuotta ennen vaaleja, on todellisuudessa enää vuosi aikaa Antin, anteeksi Sannan tietysti, hallituksen todistaa olevansa se, mitä sanoivat olevansa. Jatkankin puhumaan hallituksesta niin, että se koskee sekä Rinteen että Marinin hallitusta. Ehkä seuraavassa numerossa sitten löytyy kirjauksia muutoksista. Vielähän niitä ei ole.

Mistä syylliset?

Aikaa siis hyviin muutoksiin on, mutta tällä hetkellä hallituksemme taitaa jatkaa samassa vaiheessa kuin edeltäjänsä: "syytely". Suomen poliittisessa kulttuurissa vastataan kysymyksiin näin:

1. Etsitään syylliset. Se helppoa, sillä syyllisiä ovat aina kaikki muut paitsi itse.
2. Jatketaan syytelyä, se selittää kaiken. Omia vaihtoehtoja ei tarvitse kertoa, helpottaa.
3. Perustellaan omaa tekemistä sillä, että kyllä edellisinkin tekivät.
4. Jatketaan eteenpäin. Mihin-kään ei tarvinnut tarttua itse.

Nämä vaiheet tulevat aina toteutumaan samalla tavalla, koska miksi muuttaa hyvää käsikirjoitusta. Se on toiminut aina ja toimii edelleen, ei kai kukaan uusiksi Tuntematonta Sotilasta kirjoita. Olisi kyllä kiva, jos kirjoittaisi ja suomalaiset lopussa voittaisivat, menettämättä

ainuttakaan miestä tai naista rintamalla.

Mistä rahat?

Miksi mikään ei ole muuttunut, vaikka hallitus ja sen arvot vaihtuivat niin paljon, kun ne nyt voivat Suomessa vaihtua. Valitettavasti vain työllisyys ja talous eivät ole vielä totelleet hallitusta. Miten voidaan tehdä uudistuksia ja hankintoja, kun rahaa ei ole? Ei kai mitenkään. En minä voi hankkia uusia sohvia, vaikka haluaisinkin. Ei ole rahaa, niinpä joudun tyytymään kirjoittamaan tekstiäni tästä vanhasta, jonka jouset painavat ikävästi pakaraan. Onneksi puolelta missä istun ei ole jousi vielä tullut sohvatyynyistä läpi kuten toiselta puolelta.

Raha määrää myös hallituksemme tekoja. Esimerkkinä autoilu eli lempiaiheeni. Autoilijoilta kerätään vuosittain yli kahdeksan miljardia euroa rahaa. Nyt hallitus haluaa liikenteestä vähäpäästöisempää ja jopa hiilineutraalia. Se tarkoittaisi autoilun radikaalia vähenemistä ja yksityisautoilun sähköistämistä.

Mikäli tämä toteutuu tarkoittaa se sitä, että tuo kerättävä kahdeksan miljardia ei ole enää kuin ehkä miljardin. Mistä saamme loput seitsemän miljardia? Samaa aikaan puhutaan ilmaiseksi, paremmasta ja kattavamasta julkisesta liikenteestä. Ymmärrän tämän, että kaupungeissa autoa ei välttämättä tarvita, mutta kun kaikki eivät asu kaupungeissa. No, jos hommata maaseuduilla asuville sähköautot. Voi sitten maalta ajaa kaupunkien Prismaan tai

Citymarkettiin lataamaan autoaan talvipakkasella.

Hyvä idea! Tämä ei silti poista sitä ongelmaa, että meiltä puuttuu se seitsemän miljardia. Verotetaan se kävelystä, hengityksestä vai otetaanko lisää palkasta pois? Nythän jokainen ihminen - tuloista riippumatta -tekee vuodesta ensimmäiset kahdeksan kuukautta töitä valtiolle ja loput neljä sitten omaan ruokapöytänsä ja lääkkeisiin.

Kunnianhimoista vai vain idioottimaista?

Hallitus ilmoitti tavoitteidensa olevan kunnianhimoisia, mutta kyllä ne ovat idioottimaisia. Kunnianhimoinen tarkoittaa vahvaa tekemistä kohti tulevaisuutta, missä odottaa palkinto. Nyt toiminta on syytelyä, syylistämistä ja hataraa päätöksentekoa. Ei kunnianhimoista vaan idioottimaista sekoilua. Samanlaista sekoilua kuin suomalaisissa pikkujouluissa. Hetkessä tuntuu hyvältä idealta ja onnistumisista saada nopeasti, mutta aamulla kaduttaa.

Tulee vielä päivä, jolloin nykyinen hallituksemme istuu kuuntelemassa syytöksiä tekemisistään. Isot, omasta mielestä hyvät lupaukset ovat joko toteutuneet tai jääneet lupauksiksi, jotka eivät koskaan toteutuneet. No, sen aika näyttää kuinka käy, mutta vahva aloitus on ollut ja toivon hallitukselle parempaa jatkoa. Kyse on meidän suomalaisten arjesta. Eikä sen kurjistaminen entisestään ole lopulta kenenkään parhaaksi.

Palataan vuonna 2020. Hauskaa jouluaikaa kaikille lukijoille.

"Piiri pieni pyörii, poliitikot sinä hyörii. Sormet sanoo soo soo soo, puoluekirjat joo joo joo."

Sotesohvalta

Hyvät käytännöt kiertoon

Seuuraava ja sarjassaan kolmas Euroopan laajuinen polionmyöhäisioireita käsittelevä konferenssi pidetään 10-12, kesäkuuta 2020 Espanjassa, kaupungissa nimeltä Vitoria-Gasteiz. Konferenssin tavoitteena on käsitellä polionmyöhäisioireita mahdollisimman laajasti ja monipuolisesti.

Kolme päivää kestävä tapahtuma on ainut laatuaan, ja se kokoaa yhteen polion sairastaneita, yhdistysten edustajia, terveydenhuollon ammattilaisia ja tutkijoita ympäri maailman.

Työryhmissä ja luennoilla on mahdollisuus opiskella ja lisätä tietämystä polionmyöhäisioireista. Lääkärit ja terveydenhuollon ammattilaiset tulevat kertomaan omia näkemyksiään polion sairastaneiden hoidosta kuntoutuksesta ja tulevaisuuden näkymistä. Samalla polion sairastaneet itse pääsevät kertomaan omasta terveydestään ja siitä, kuinka polionmyöhäisioireet ovat vaikuttaneet heidän elämäänsä. Toivommekin, että tämä kutsu tavoittaa mahdollisimman laajan joukon ympäri maailmaa ja saamme paikalle monta kasvoa erilaisin tarinoin.

Rotareiden suurella avustuksella olemme saaneet poliotartunnat maailmassa lähes loppumaan ja konferenssiin paikalle saapuukin ihmisiä myös monista avustujajärjestöistä. Tämä onkin ainutlaatuinen mahdollisuus teille päästä kuulemaan avustujajärjestöjen, kuten WHO:n ja UNICEF:in työstä rokotusten parissa ympäri maailmaa.

Toivottavasti tapaamme kauniissa Vitoria-Gasteizin kaupungissa ja pääsemme kuulemaan myös teidän elämästänne polio kumppanina.



Terveisin

Pablo Cervantes

Rotary Vitoria, Espanja

”Ihminen tarvitsee toista ihmistä”

Oli otsikkona lääkintö-
hallituksen tiedotteeseen
perustuvassa artikkelissa
Polioinvalidi-lehdessä
jouluna 1979.

Artikkelissa peräänkuu-
lutettiin yhteisöllisyyt-
tä, naapuriapua ja arki-
päivän käytännön tekoja, jotta
kukaan ei jäisi haavoittuvassa
asemassa yksin. Henkilöko-
htaisten voimavarojen ehtyessä ei
välttämättä ole keinoja vuoro-
vaikutukseen, ja silloin tarvitaan
toista ihmistä oman jaksamisen
tueksi.

Artikkelissa mainitaan par-
haaksi käytännön neuvoksi van-
ha ohje: ”minkä toivotte ih-
misten tekemän teille, tehkää se
hänelle” ja todetaan että ”tukea
voi antaa käymättä kauppa tai
makeilematta” Vinkkeinä tode-
taan, että auttaminen on toisen
ihmisen hyvään keskittymistä,
ilman että hänen vaikea tilan-
teensa saa väheksyntää tai se
jätetään jopa kohtaamatta. Toi-
saalta, vaikeat tilanteet nähdään
myös arvokkaana kokemuksena
”opiksi ottamisena”

Artikkelissa kerrotaan, että
apua on saatavilla lähimmäisa-
vun ja sosiaalityön sekä tervey-
denhoidon asiantuntijoiden ”älä
jää yksin – hae apua” -lausetta
käytettiin jo tuolloin sujuvasti.

On kulunut 40 vuotta ja edel-
leen painimme samojen on-
gelmien kanssa. Kaupungis-
tuminen kiihtyy ja maaseudut
autioituvat. Perhe-käsityksem-
me kattaa yhä pienemmän piir-
in, ja usein asumme kaukana
toisistamme. Ystävämme ovat

saattaneet työn ja opiskelun ta-
kia muuttaa hyvinkin kauas ja
uusia ystäviä on vaikea saada,
kun taustalta puuttuu yhdistä-
viä tekijöitä kuten synnyin kylä.
Oman toimintakyvyn lasku,
ikäntyminen tai puolison kuole-
ma kaventaa elinpiiriä. Emme
voi osallistua niin kuin ennen.
Me kaipaamme kollektiivista
vastuuta eli yhteisöllistä vuoro-
vaikutteista toimintaa, jossa
olemme osallisia. Yhdessä teke-

minen poistaa yksinäisyyden,
eikö niin?

Meillä on miljoona yksinäistä!

Me olemme kuitenkin yksinäi-
siä. Yksinäisyys eli toisen ihmi-
sen puuttuminen, on aikamme
suurimpia haasteita. Tilasto-
keskuksen lukemat ovat karua
kuultavaa. Suomessa on koko-
aikaisesti yksinäisiä 179 000 ja
osa-aikaisesti yksinäisiä 950 000
ihmistä. Yksinäisyydestä kärsivät

eniten yksin asuvat ja yksinhuol-
tajat. (Tilastokeskus 2018)

Meillä on kolmannen sektorin
palveluja, jotka auttavat meitä
kutomaan läheisverkostoa, mut-
ta tärkeimmän työn teemme
itse. Kysymys ei kuulukaan niin,
että kuka meitä auttaa, vaan ketä
me voimme auttaa? Millä kei-
noin? Kuluuko siihen aikaa? Ei
välttämättä jaksaisi!

Vaan jaksaa sitä, hymy kau-
pan kassalle voi pelastaa hänen
päivänsä. Tervehdys naapurille
voi johtaa yllätyksiin. Osallistu-
minen johonkin toimintaan voi
tuoda elämään uusia tuulia ja
ystäviä. Torilla kulkeminen voi
johtaa ennalta arvaamattomiin
kommunikaatiotilanteisiin.
Osallistuminen, se on meidän
velvollisuutemme.

Mitä tulee poliokuntoutujiin,
on hienoa, että on yhdistystoi-
mintaa, kursseja, koulutuksia,
matkoja ja kavereita. On myös
Polioliiton neuvontapalvelu,
jossa kuunnellaan. Meillä on
tahtoa, halua ja vastuuntuntoa.

Jouluhymyä Polioinvalidit lehdessä N:o 5-6

”Pikkukoululainen Leena ky-
syy ystävältä: Uskotko sinä, että
piru on tosiaan olemassa? – Ee-
een oikeastaan, eiköhän se ole
samalla tavalla kuin joulupukin
kanssa. Se on meidän talonmies”

Teksti: Marja

Lähde:

Polioinvalidi jouluna 1979

Apuvälinekyselyn 2019 antia

Liikkumisen apuväline-
kysely tehtiin Polioliiton
avokuntoutuksien apu-
välinepäivien yhteydessä syk-
syllä 2019. Kyselyt sisälsivät 21
kysymystä liikkumisen apuvä-
lineistä, niiden saatavuudesta,
ohjeistuksesta, merkityksestä
sekä tarkoituksesta arkipäivän
haasteiden kohtaamisessa. Ky-
symyslomakkeet suunniteltiin
poliokuntoutujille helposti ja
nopeasti täytettäväksi suljetuiksi
kysymyksiksi, jossa vastausvai-
htoehdoiksi annettiin rastitettavat
”ei”, ”en osaa sanoa” ja ”kyllä”
-laatikot. Vastauksia saatiin yh-
teensä 117 kappaletta.

Apuvälineet tukevat toimintakykyä

Poliokuntoutujilla on käytös-
sään runsaasti erilaisia apuväli-
neitä. Apuvälinekyselyn tarkoi-
tuksena oli kuitenkin kartoittaa
poliokuntoutujan liikkumisen
apuvälineprosessiin liittyvää tie-
toutta, ei niinkään sitä min-
kälaisia apuvälineitä heillä on
käytössään.

Poliokuntoutujan asenteessa
näkyvää vahvasti suunnitelmal-
lisuus apuvälineen hankinnan
yhteydessä, apuvälineen roo-
lin näkyväksi tekeminen auttaa
pohtimaan omien voimien riit-
tävyyttä ja säästämistä arjen toi-
minnoissa. Liki kaikki vastaajat
toivat esiin, että on hyvä pohtia
omia henkilökohtaisia tavoitteita
koko apuvälineprosessissa.

Neljä viidestä poliokuntoutu-
jasta on oivaltanut, että oikean-
laisen apuvälineen käyttö lisää
jokapäiväistä toimintakykyä ja
arjesta selviytymistä. Saman-
suuntainen näkemys oli useam-
man apuvälineen vuorottelevan
käytön vaikutuksesta omaan
jaksamiseen, suunnitelmalliseen
voimia säästävään toimintaan.
Vastanneista reilusti yli puolella
oli käytössään useampi kuin yksi
liikkumisen apuväline.



Poliokuntoutujien vastauk-
sissa tuli esiin apuvälineiden
hyötyosuus omaan lihashuolto-
on liittyvissä asioissa, melkein
poikkeuksetta vastaajat olivat
tietoisia siitä, miten yksilöllisten
ja sopivien apuvälineiden avulla
voidaan auttaa lihaksia ja niveliä
jaksamaan sekä ehkäistä uupu-
mista. Yksityiskohtana voidaan
mainita, että apuvälineiden sää-
tömahdollisuus on poliokun-
toutujalla erityisen tärkeä.

Siirtymisen apuvälineitä oli
käytössä 15 % vastaajista ja yli
puolet vastaajista on sitä mieltä,
että sen oikeanlainen käyttö lisää
niin omaa kuin auttajan turval-
lisuutta.

Tukea oikean apuvälineen hankintaan tarvitaan

Joka toinen vastaajista koki
liikkumisen apuvälineen han-
kinnan hankalaksi ja joka kol-
mas ei osannut sanoa mitä es-
teitä ja käänteitä apuvälineiden

hankinnassa voisi olla. Kolman-
nes vastaajista koki myös epä-
tietoisuutta siitä, mihin pitää
kiinnittää huomiota oikeiden
apuvälineiden oikea-aikaisessa
valinnassa ja hankinnassa. Osa
jopa koki, ettei omaa tällaista
tietoutta ollenkaan.

Vastaajilla oli hyvin tietoa
apuvälineiden olemassaolosta ja
niiden hankintapaikoista sekä
niihin liittyvästä ohjauksesta ja
sovittamisesta. Neljäs vas-
taajista oli kuitenkin sitä mieltä,
ettei tiennyt tarpeeksi mistä ja
miten apuvälineen voi hankkia.
Kolmasosa vastaajista oli epätie-
toinen siitä, kuinka apuvälinei-
den hankintaan saa taloudellista
tukea, vaikka liki kaikki tiesi
mistä liikkumisen apuvälineen
voi lainata.

Liikkumisen apuvälineisiin liit-
tyvä kysely antoi selkeän kuvan
siitä, että poliokuntoutajat ovat
tietoisia siitä millaisia apuväli-
neitä on saatavilla ja missä.

Merkittävää on kuitenkin seu-
raavat seikat: Liki puolet kyse-
lyyn vastanneista koki tarvit-
sevana tukea ja ohjausta apu-
välineen hankintaan sekä apua
liikkumisen helpottamiseen,
kolmanneksella nykyinen apu-
väline teki liikkumisesta jopa
raskasta.

Positiivista oli se, että puolet
vastaajista koki liikkumisen ti-
lanteensa hankaluudesta huoli-
matta hyväksi.

Teksti: Marja Räsänen

Kuvat: Poliolihti



KAUNIAISTEN KAUPUNKI

AUTOPURKAAMO Autopalsta Oy

- varaosia uudehkoista
puretuista kolariautoista.
 - ostamme kolariautoja,
myös korjauskelpoisia.
- Pori – Söörmarkku
Puh. 02 677 0291, 02 677 0292



Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2020

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

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella. Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat

hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhden-suuntaiselta matkalta on 25,00 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Kela maksaa 16-67-vuotiaille työssäkäyville kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville kurseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdessä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com. Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset kurseille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja kuntoutus- ja sopeutumistarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.

Kuoreen merkintä ”**Kurssihakemus**”

Kurssit vuonna 2020

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa ”

Aika: 11-20.5.2020 (10 vrk)

Paikka: Maskun kuntoutuskeskus, Vaihemaentie 10, 21250 Masku

Haku: 16.3.2020 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

Aika: 2-11.9.2020 (10 vrk)

Paikka: Rokuan Kuntokeskus, Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

Haku: 22.06.2020 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen ”

Aika: 2-11.11.2020 (10 vrk)

Paikka: Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 4.9.2020 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kurssit rahoittaa STEA. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Poliolehdessä että Polioliiton nettisivuilla www.polioliitto.com.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry
puh. 09 6860990
s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com
tai birgitta.oksa@polioliitto.com

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2020

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tarjoavat jäsenilleen valtakunnallisia ja alueellisia tuettuja kuntoutusjaksoja yhteistyössä useiden eri palvelutuottajien kanssa.

Lisätietoja tarjottavista tuetuista kuntoutuskursseista löytyy Poliolehdessä jäsenjärjestöjen sivuilta Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta www.polioliitto.com/ jäsenjärjestöt.

Lehtimäen Opiston Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

Aika: 27.7 – 1.8.2020 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset 15.6.2020 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille>.

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

Kustannukset:

Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00 €, poliojärjestöjen jäsenille 210,00 €. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenet osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Lehtimäen Opiston järjestämän Iloa ja vaihtelua elämään-kurssin tarpeellisuus.

Oikeus erottua!

Valtakunnalliset kesäpäivät vietetään 22-24.5.2020

Oulun Edenissä, Holstinsalmentie 29, 90510 Oulu.

Luvassa tietoa, taitoa, hupia ja hyvää seuraa.

Tarkemmat tiedot seuraavassa Poliolehdessä ja jäsenkirjeessä.

Lämpimästi tervetuloa!

Polioinvalidit ry, Pohjois-Suomen osasto

Suomen Polioliitto ry





Suomen Polioliitto ry:n Avokuntoutus Jatkuu uusin aihein myös vuonna 2020

Avakuntoutusta järjestetään vuonna 2020 kahdeksalla paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova.

Avokuntoutukseen hakeminen

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

Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ottaa tarvittaessa yhteyttä.

Hakulomakkeiden postitusosoite:

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

Avokuntoutukseen ilmoittautuminen

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

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

Osallistuminen maksutonta

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

Tervetuloa mukaan!

Avokuntoutuksen aikataulut ja teemat vuonna 2020

Kevät 2020

Lahti-Kouvola: Uni ja Stressi 23.1.2020 Klo 10-15 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Ilmoittautuminen viimeistään 9.1.2020.

Pääkaupunkiseutu: Oikeusturva 13.2.2020 tai 14.2.2020 klo 10 – 15, Iris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen viimeistään 2.2.2020.

Pohjois-Suomi: Oikeusturva 21.2.2020 klo 12 – 18 Caritas koti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Ilmoittautuminen viimeistään 7.2.2020.

Satakunta: Oikeusturva 6.3.2020 klo 10-15 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2, Pori. Ilmoittautuminen viimeistään 21.2.2020.

Savo: Oikeusturva 26.3.2020 klo 12-15, Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta. Ilmoittautuminen viimeistään 12.3.2020.

Tampere: Oikeusturva 3.4.2020 klo 10 – 15, Kuntoutuskeskus Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen viimeistään 20.3.2020.

Varsinais-Suomi: Oikeusturva 23.4.2020 klo 10-15 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautuminen viimeistään 9.4.2020.

Pohjanmaa: Oikeusturva 4.6.2020 klo 10-15, Lehtimäen opisto Opistotie 1, Lehtimäki. Ilmoittautuminen viimeistään 20.5.2020.

Syksy 2020

Savo: Oikeus erottua 1.9.2020 klo 10-15, Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju. Ilmoittautuminen viimeistään 21.8.2020.

Pääkaupunkiseutu: Oikeus erottua 10.9. tai 11.9.2020 klo 10-15 Iris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen viimeistään 28.8.2020.

Pohjanmaa: Sydänterveys 18.9.2020 klo 10-15 Komia-Kabinetti, Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Ilmoittautuminen viimeistään 4.9.2020.

Varsinais-Suomi: Oikeus erottua 24.9.2020 klo 10-15 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautuminen viimeistään 10.9.2020.

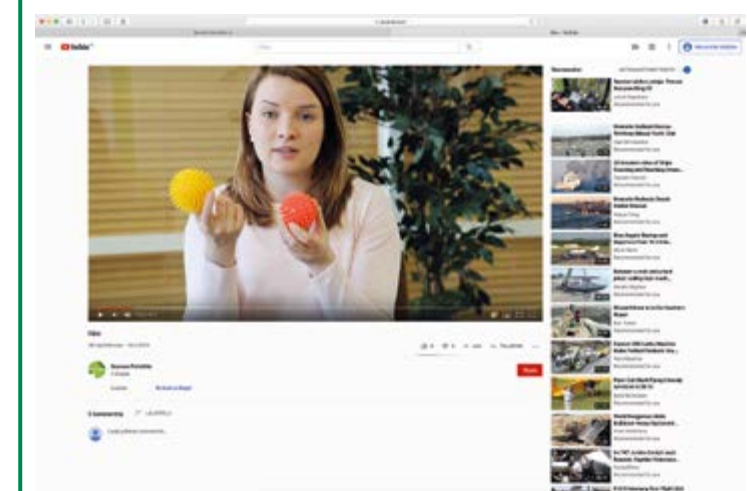
Satakunta: Sydänterveys 16.10.2020 klo 10-15 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2, Pori. Ilmoittautuminen viimeistään 2.10.2020.

Pohjois-Suomi: Sydänterveys 13.11.2020 klo 12-18 Caritas koti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Ilmoittautuminen viimeistään 30.10.2020.

Tampere: Oikeus erottua 20.11.2020 klo 10-15 Kuntoutuskeskus Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen viimeistään 6.11.2020.

Suomen Polioliitto ry:n verkkokuntoutus

www.polioliitto.com/verkkokuntoutus



Uusin palvelu Polioliiton kuntoutustarjonnassa on verkkokuntoutus. Verkossa tapahtuva kuntoutus on toimintakykyvalmennusta, jonka taustalla on tutkittu tieto ja poliokokemukset. Etäkuntoutuksen tarkoituksena on tarjota poliokuntoutujalle asiantuntevan tiedon lisäksi tehtäviä, harjoituksia ja vertaistukea Chat-ryhmässä.

Etäkuntoutus videot ovat lyhyitä tietopaketteja ja toimivat alustuksena itsepohdinnassa, harjoituksia ja tehtäviä tehdesä. Harjoitukset ovat esimerkkejä siitä, miten voit toteuttaa aihealueeseen liittyviä fyysisiä harjoitteita. Tehtävät toimivat itsetuntemuksen lisääjänä ja kuntoutumisen mahdollistajina, niiden pohjalta voit myös läh-

tää sähköpostitse kysymyksiä tai keskustella asiasta Chatissa.

Etäkuntoutuksen Chat-huone on tarkoitettu pienelle ryhmällä kuntoutujia ja siellä on mahdollista toimia kameran ja mikrofonin kanssa kasvotusten tai osallistua nimimerkin turvin nimettömänä pelkästään kirjoittamalla. Chat ryhmän yksilöllisen tunnuksen saat sähköpostitse.

Tarvitset verkkokuntoutukseen älylaitteen tai tietokoneen, sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta.

Auta mielelläni alkuun:

Marja Räsänen
0400-236 956,
marja.rasanen@polioliitto.com.



Handelsbanken

Keskuskatu 29, 48100 Kotka, puh. 010 444 3630

ITÄ-UUDENMAAN
Osuuspankki



Poliolehtden talviruudukko

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

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 29.2.2020 mennessä
osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Valtakunnassa kaikki hyvin. Vai onko? Poliitik-
kako muka tylsää. Ei
suinkaan, ainakaan tänä syk-
synä. Istujat ministerien jakka-
roilla vaihtuvat vähän väliä ja
salkkuja lentelee ilmassa ristiin
rastiin. Olisi siinä vanha kun-
non ”Urkki” ihmeissään, jos
näkisi tämän hetken Suomen
politiikan sekamelskan. Tänään
nimitetään taas uusi hallitus. Tai
eihän se mikään uusi hallitus ole.
Vaan vanhan kertaus. Ministe-
rikierrätyksellä ja pääministerin
vaihdolla ryyditetty uusi päivi-
tetty versio.

Eniten minua ihmetyttää se,
että eroamaan joutunut ”rivi-
ministeri” pelastetaan takaisin ja
eroamaan joutunut pääministeri
ollaan palkitsemassa nostamalla
hänet eduskunnan puhemiehis-
töön. Olen edelleen sitä miel-
tä, että politiikka on hauskaa
teatteria, mutta samaan aikaan
sairasta peliä kansalaisten kus-
tannuksella. Uskokaa vaan, että
hallitustilanne ei vielä tästä rau-
hoitu. Vaan teatteri jatkuu. On
sen verran riitaista porukkaa
tuossa sakissa. Saa nähdä, mitä
tästä seuraa!

Polion hävittämisen tilanne

Historiallinen etappi on saa-
vutettu. Kaksi poliovirusta on
hävitetty, yksi enää jäljellä. Maa-
ilman terveysjärjestön WHO:n
mukaan polion vastaaisessa tais-
telussa on saavutettu historial-
lisen tärkeä virstanpylväs: villin
polioviruksen tyyppi 3 on maa-
ilmanlaajuisesti hävitetty. Tällä
hetkellä kaksi kolmesta villin
polioviruksen tyypistä on siten
saatu nujerrettua. Villeistä eli
luonnollisesti ihmisväestössä
kiertävistä polioviruksista on
jäljellä enää tyyppi 1. Tämä saa-
vutus polion hävittämiseksi on
virstanpylväs maailmanlaajuisen
terveyden edistämiseksi. Ihmis-
kunta ei ole montaakaan kertaa
onnistunut virusten hävittämi-
sessä kokonaan. Isorokkovirus



oli ensimmäinen, polio 2 vuon-
na 2015 toinen ja tämä on nyt
kolmas virus.

Poliorokotus tarvitaan edelleen

Villi poliovirus leviää tällä het-
kellä vain kahdessa maassa, Af-
ganistanissa ja Pakistanissa. Tänä
vuonna tautitapauksia on ollut
tähän mennessä 88. Afrikassa
villin polioviruksen tartuntoja
ei ole vuoden 2016 jälkeen to-
dettu. Ongelma on Afrikassa-
kin kuitenkin rokoteperäisten,
muuntuneiden poliovirusten
leviäminen. Rokoteperäiset po-
liovirukset saattavat lähteä kier-

tämään silloin, kun käytössä
on elävää poliovirusta sisältävä
rokote ja väestön rokotussuoja
poliota vastaan on puutteellinen.

Länsimaissa käytössä on ro-
kote, jossa on inaktivoitua, ta-
pettua poliovirusta. Se ei pysty
aiheuttamaan tautia ihmisessä,
joka rokotteen saa. Toinen ro-
kotetyyppi sisältää elävää polio-
virusta ja se on edelleen useissa
maailman maissa käytössä. Vaik-
ka poliovirus on käymässä maa-
ilmassa entistä harvinaisemmaksi,
poliorokotus on Suomessakin
edelleen erittäin tarpeellinen.

Tämä vuosi alkaa kohta olla
”taputeltu.” Jos jotain tälle vuo-

delle suunniteltua jäi tekemättä,
niin ei hätää. Elämä jatkuu. Jo-
tain tekemistä täytyy jättää myös
tulevaisuuteen. Joulun ja vuo-
denvaihteen lähestyessä kiitän
poliojärjestöjen toimiston hen-
kilökuntaa ja yhteistyökumppa-
neitamme hyvästä yhteistyöstä
kuluneen vuoden aikana. Toi-
votan teille, jäsenistöllemme ja
Poliolehden lukijoille.

Hyvää ja Rauhallista Jou-
lua, sekä Onnellista Uutta
Vuotta 2020.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n
puheenjohtaja



Kesäisiä tunnelmia Marjolasta.

Lämmin kiitos kai-
kille kannatusjäse-
nillemme työmme
tukemisesta.
Hyvää vuotta 2020.
Suomen
Poliohuolto r.y.

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille STEA-rahoitteiset kurssit 2020

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

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

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoiroidiagnoosi? Kyllä: ☐ Ei: ☐

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: ☐ Ei: ☐

Apuvälineet: Keppi ☐ Rollaattori ☐ Pyörätuoli ☐ Muu: _____



Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa ☐ Pukemisessa ☐ Hygieniassa ☐ Liikkumisessa ☐ Muussa: _____

Minulla on mukanani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: ☐ Ei: ☐

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaillkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

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

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs.

00520 Helsinki

kuoreen merkintä "hakemus"

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot rekisteröidään Suomen Polioliitto ry:n kurssitietojärjestelmään.

Kurssitietojärjestelmän rekisteriseloste on nähtävissä toimistolla, Kumpulantie 1 A 8.krs, 00520 Helsinki.

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

T J M | S Y S T E M S ^oY

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



Heeroksen tuoteperhe kattaa kaikki digitaalisen taloushallinnon prosessit paperilaskun skannauksesta osto- ja myyntilaskujen käsittelyyn ja sähköiseen arkistointiin. Sähköisyys ja paperittomuus tehostavat tilitoimiston palveluprosessia ja mahdollistavat ohjelmistojen yhteiskäytön asiakkaiden kanssa. Heeroksen ohjelmistojen helpottamasta yritysarjesta nauttii jo yli 9000 organisaatiota.

www.heeros.com

Lahti-Kouvola osasto

Avokuntoutus

Lahti – Kouvola osaston avokuntoutuspäivä torstaina 23.1.2020 klo 10 – 15, Aikuiskoulutuskeskus Taitajantie 2, Kouvola.

Aiheena: Stressi ja uni, ohjaajina Vappu Viemerö ja Jenni Pihkola.

Ilmoittautumiset 9.1.2020 mennessä: Marja Räsänen puh. 040 023 6956 tai sähköposti marja.rasanen@polioliitto.com, ilmoitathan mahdolliset allergiat.

Vuosikokous

Osaston vuosikokous on torstaina 20.2.2020, Korian Puustelli, Jaakkolankuja 4, Koria.

Aloitamme tuolijumpalla 11 -11.45, sitten jatkamme ruokailulla, vuosikokouksella ja vapaalla keskustelulla. Sitovat ilmoittautumiset ja mahdolliset allergiat 13.2.2020 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak.valkonen@gmail.com.

Keilailu

Keilailu jatkuu Kuusankoskella tammi-kuussa 2020 lisätietoja Seija Valkonen puh. 050 349 1977. Tervetuloa vanhat ja uudet jäsenet mukaan.

Kiitokset jäsenille ja kaikille yhteistyökumppaneille kuluneesta vuodesta.

Hyvää iloista joulua kaikille ja toivorikasta vuotta 2020.

Lahti-Kouvolan osaton puolesta

Seija ja Helena

Pohjois-Suomen osasto

Vuosikokous ja avokuntoutuspäivä

Kevään vuosikokous piderään Oulun Caritas talon Caritas-salissa perjantaina 21.2.2020 klo 11.00-13.00.

Päivä jatkuu sitten avokuntoutuksena. Päivä aloitetaan ensin ruokailulla. Tilaisuus on maksuton ja siihen sisältyy päivällinen ja 2 x kahvit. Avokuntoutusilmoittautumiset 7.2 mennessä Marja Räsäselle puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Vertaisryhmä

Kokoontuu Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53, kerran kuussa, puolitoista tuntia kerrallaan. Ryhmä aloitetaan kahvitelulla. Ryhmässä on mahdollista keskustella ja saada vertaistukea polion myöhäisoireiden kanssa kamppailuun. Avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi on tärkeää, että kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, jää siihen. Ryhmän kokoontumisajat ilmoitetaan myöhemmin jäsenkirjeessä. Vertaisohjaajina toimivat Eija Töyrä ja Sinikka Narkiniemi. Mikäli kiinnostuit, niin otathan yhteyttä Sinikkaan puh. 0408464135

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulin takahuoneessa kerran kuukaudessa. Seuraavat kokoontumiset Jatulissa on 14.1 ja 4.2.2020 klo 12.00-14.00. Yhteyshenkilönä Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135.

Kajaanin kerho

Kokoontuu kuukauden viimeisenä maanantaina klo 14.00-16.00 Karoliinan Kammarissa , Brahenkatu 14. Yhteyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rovaniemen kerho

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

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

Hyvää vuotta 2020 ja kiitos kuluneesta vuodesta 2019.

Johtokunta

Savon osasto

Osaston vuosikokous

Vuosikokous pidetään to 20.02.2020 alkaen klo 12.00 Viikinkiravintola Haraldissa, Tulliportinkatu 44, Kuopio. Aloitamme kokouksen lounaalla.

Tietoa vuoden 2020 tapahtumista saat jäsenkirjeessä.

Yhteydenotot:

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

”Kun koittaa lämpö Jouluyön voimme unohtaa kiireen ja työn.”

Kuluneesta vuodesta kaikkia kiittäen toivotamme Tunnelmallista, leppoisa joulun aikaa ja hyvää uutta vuotta 2020!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Vuosikokous

Osaston sääntömääräinen vuosikokous pidetään 26.2.2020, klo 13.00, Saga Palvelutalo Lakeudenlinnassa, Kutojankatu 6, Seinäjoki.

Aloitamme osaston tarjoamalla lounaalla klo 12.00.

Ilmoittautumiset Hemmingin Veikolle 19.2. mennessä, p. 0400 262 801 tai veikkohemminki@gmail.com.

Kerro mahdolliset erityisruokavaliot ilmoittautuessasi.

Pohjanmaan osasto kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneitaan kuluneesta vuodesta ja toivottaa Hyvää Joulunaikaa ja vuotta 2020.

Johtokunta

Tampereen osasto

Osaston vuosikokous

Tampereen osaston vuoden 2020 vuosikokous pidetään sunnuntaina 1.3.2020 klo 13.00 VATENKin kokoustilassa, Pelleronkatu 9, Tampere.

”Niityllä lunta, hiljaiset kadut, taakse jo jäänyt on syksyn lohduttomuus. Muistojen virta, lapsuuden sadut. Sanoma joulun on uusi mahdollisuus. Joulun on taas.”

Pekka Simojoki

Joulun toivotuksin ja uutta vuotta odottaen!

Johtokunta

Pääkaupunkiseutu osasto

Pääkaupunkiseudun osasto kiittää kaikkia jäseniään, avustajiaan ja yhteistyökumppaneitaan kuluneesta vuodesta ja toivottaa hyvää joulua ja onnea vuodelle 2020.

Toimintaa keväällä 2020

Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää osaavien fysioterapeuttien ohjauksessa edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla alkaen 9.1. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 14.00-15.00, josta jumppaa klo 14.00-14.45 ja klo 14.45-15.00. vapaata uintia

Kevätkauden maksu on 50 €.

Tule hoitamaan kuntoasi!

Kuntosaliharjoittelua

Laurean Ammattikorkeakoulu on tarjonnut ilmaista kuntosaliharjoittelua, fysioterapeutti opiskelijoiden ohjauksessa Espoon Tapiolassa. Syksyllä ryhmä on kokoontunut tiistaisin klo 14-15. Kevään alkamispäivä ei ole vielä selvillä, mutta jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan, niin ota yhteyttä toimistolle.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous järjestetään toimistolla 12.3.2020 klo 17.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat.

Helsingin Kaupunginteatterin ”Vihainen leski”

Menemme Helsingin kaupunginteatterin suurelle näyttämölle, Eläintarhantie 5, katsomaan esitystä ”Vihainen leski” 29.2.2020 klo 13.00.

Vihainen leski ottaa ohjat omiin käsiinsä näyttävästi ja häpeilemättä. Nauru raikaa eikä kyyneliltä vältytä. Voimaannuttava, herkistävä ja rehevästi hauska esitys soi nostalgisia finnhitsejä ja discobiisejä parhailta vuosikymmeniltä. Esityksen kesto noin 2 h 30 min sisältäen väliajan.

Lippujen hinta on 35,00 euroa jäseneltä ja 12,00 euroa avustajilta. Liput on maksettava 4.1.2020 mennessä yhdistyksen tilille. Sitovat ilmoittautumiset toimistolle viimeistään 24.1.2020.

Torstaikeho

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

Kevään kokoontumiset:

Tammikuu 9.1. Suunnittelua keväälle
Helmikuu 13.2. Ohjelma myöhemmin
Maaliskuu 12.3. Ohjelma myöhemmin
Huhtikuu 8.4. Ohjelma myöhemmin.
Huom! Päivä on keskiviikko.
Toukokuu 14.5. Kevätlounas Mama Mozza -ravintolassa klo 13.00

Ilmoittautumiset ja maksut

Ilmoittautumiset toimistolle puh. 09-6860 9930.

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

Tervetuloa mukaan tapahtumiin

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Salivuoro

Salivuoromme jatkuu joulukuun tauon jälkeen Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4. Vuoromme on tiistaisin klo 12 -13.30. Kevätkauden ensimmäinen vuoro on tiistaina 7.1.2020. Kevätkauden kausimaksu on 25 € ja se maksetaan 31.1.2020 mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Ilmoita mukaantulostasi Riitalle puh. 0400122330, jotta saat kulkuporttia varten avainrannekkeen.

Kuntosal

Kuntosalivuoro Kaarinan Omaishoidon tukikeskus Visiitissä keskiviikkoisin, kellon aika on vielä avoin, mahdollisesti se on klo 16.45 - 18.00 tai entinen klo 16.30 -18.00. Vuoromme nimi on Polkrempat ja kuntosal on esteetön. Ilmoittautumiset wertaishuhtaja Riitalle.

Kevätkausi alkaa 8.1.2020. Osallistuja maksaa Visiitti-maksun Kaarinan kaupungille, tarvittaessa saat lisätietoja Riitalta.

Vesijumppa

Osastomme vesijumppa/uinti-vuorot jatkuvat tammikuussa, ensimmäinen vuoro

on perjantaina 17.1. 2020 klo 13-15 Ruusukorttelissa. Vuoromme kellonajat ovat parittomilla viikoilla klo 13 -15 ja parillisilla viikoilla klo 14-16. Muistisääntö: Parillisilla viikoilla parilliset kellonajat ja parittomilla parittomat kellonajat. Vuorot jatkuvat perjantaisin toukokuun loppuun. Kevätkauden kausimaksu on 90 € ja se maksetaan 31.1.2020 mennessä osaston tilille FI71 2264 1800 1320 40.

Lounastapaamiset

Suosittu lounastapaamiset jatkuvat. Seuraava lounaspaikka on Logomo Kitchen, Köydenpunojankatu 14, Turku. Siellä tavataan torstaina 16.1.2020 klo 12. Lounastapaamisten lounaan jokainen maksaa ja valitsee itse päivän lounas-listalta. Paikka on esteetön. Ennakkoilmoitusta ei tarvita.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään maanantaina 9.3.2020 klo 13 Lounais-Suomen Neuroyhdistyksen tiloissa, osoite Itäinen Pitkätie 68, Turku. (Avustajakeskus samassa osoitteessa). Ilmoita tulostasi Riitalle 2.3.2020 mennessä niin osaamme varata tarjottavat.

Muusta alkuvuoden 2020 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille sekä tapahtumissamme ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Hyvää Uutta Vuotta 2020.

Johtokunta

Satakunta osasto

Mu Pori o kaunis ja Rauma on hieno kesäkaupunki.

Vuosi vaihtuu Satakunnassakin ja haluamme toivottaa kaikille oikein hyvää joulun aikaa ja alkavaa uutta vuotta 2020.

Jäsenkirjeessä lisää tietoa osastomme tulevasta tapahtumista ja niiden aikatauluista.

Voikaa hyvin

Johtokunta

